



## SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ERGENLERİN AKILDİŞİ İNANÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Osman URFA<sup>1</sup>, F. Hülya AŞCI<sup>1</sup>

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı ergenlerin spor yapma durumuna göre akıldışı inançlarının (başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi) karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 10-14 yaşları arasında 109 erkek ( $\bar{x}_{yaş}=12.87\pm 0.99$ ), 99 kız ( $\bar{x}_{yaş}=12.84\pm 1.05$ ) toplam 208 ( $\bar{x}_{yaş}=12.86\pm 1.02$ ) ergen katılmıştır. Katılımcıların 74'ü lisanslı sporcuken, 134'ü spor yapmamaktadır. Veri toplama aracı olarak "Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA sonuçlarına göre; akıldışı inançlar üzerinde cinsiyet x spor yapma ortak etkisi anlamlı değildir (Wilks' $\lambda=.99$ ;  $F_{(3,204)}=.09$ ,  $p>.05$ ,  $\eta^2=.001$ ). Ergenlerin akıldışı inançları cinsiyete (Wilks' $\lambda=.95$ ;  $F_{(3,204)}=3.35$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.05$ ) ve spor yapma durumuna (Wilks' $\lambda=.91$ ;  $F_{(3,204)}=6.39$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.09$ ) göre anlamlı farklılık göstermektedir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli farklılığa katkı sağladığını anlamak için yapılan univariate analiz sonucunda saygı talebi alt boyutunda kızların puanı erkeklerden daha yüksektir ( $F_{(1,204)}=6.60$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.03$ ). Spor yapma durumuna göre başarı talebi ( $F_{(1,204)}=7.24$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.03$ ), rahatlık talebi ( $F_{(1,204)}=5.79$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.03$ ), saygı talebi ( $F_{(1,204)}=9.74$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.05$ ) ve toplam akıldışı inanç ( $F_{(1,204)}=17.48$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.08$ ) puanlarında anlamlı farklılık vardır. Tüm boyutlarda, spor yapanların akıldışı inançları yapmayanlara göre daha yüksektir. Sonuç olarak ergenlerin cinsiyet ve spor yapma durumuna göre akıldışı inançları farklılaşmaktadır. Özellikle spor yapan ergenlerin akıldışı inançlarının spor yapmayanlara göre daha yüksek çıkması, ergen sporcularla yapılacak olan uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarına yol göstereceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıldışı İnanç, Ergen Sporcu, Spor.

## COMPARISON OF IRRATIONAL BELIEFS OF ADOLESCENTS ATHLETES AND NON-ATHLETES

### ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the irrational beliefs of the adolescents athletes and non-athletes. A total of 208 adolescents ( $M_{age}=12.86\pm 1.02$ ), 109 males ( $M_{age}=12.87\pm 0.99$ ) and 99 females ( $M_{age}=12.84\pm 1.05$ ) ages between 10-14 years old participated in this study. Seventy four of adolescents were athletes and 134 of adolescents were non-athletes. "Personal Information Form" and "The Irrational Beliefs Scale for Adolescents" were administered to all participants. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used to analyze data. There was no significant sex x sport participation interaction effect (Wilks' $\lambda=.99$ ;  $F_{(3,204)}=.09$ ,  $p>.05$ ,  $\eta^2=.001$ ) for irrational beliefs. On the other hand, the irrational beliefs of adolescent differed with regard to sex (Wilks' $\lambda=.95$ ;  $F_{(3,204)}=3.35$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.05$ ) and sport participation (Wilks' $\lambda=.91$ ;  $F_{(3,204)}=6.39$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.09$ ). Follow up univariate analysis for determining which dependent variable contributed to the multivariate variability indicated that female adolescents had significantly higher on respect subscales of irrational belief than males ( $F_{(1,204)}=6.60$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.03$ ). In addition, there were significant difference in demand for achievement ( $F_{(1,204)}=7.24$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.03$ ), demand for comfort ( $F_{(1,204)}=5.79$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.03$ ), demand for respect ( $F_{(1,204)}=9.74$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.05$ ) and total irrational belief ( $F_{(1,204)}=17.48$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.08$ ) scores with regard to sport participation. Adolescents athletes had higher irrational belief scores than non-athletes. In conclusion, irrational belief of adolescent differed with regard to sex and sport participation. Particularly, adolescents who engage in sport had more irrational belief. That's why this results is important for applied sport psychology when working with adolescent athletes.

**Keywords:** Adolescent Athlete, Irrational Belief, Sport.

## GİRİŞ

Akıldışı inanç kavramı, Alber Ellis tarafından 1950'li yıllarda geliştirilen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nin (ADDT), duygusal ve davranışsal problemlerin altında yatan nedenleri açıklamak amacıyla ortaya koymuş olduğu bir kavramdır (Ellis, 1995). ADDT'ye göre bireyler akılcı ve akıldışı inançlara sahip olma eğilimine sahiptir ve psikolojik rahatsızlıkların, duygusal ve davranışsal problemlerin altında akıldışı inançlar yer almaktadır (Ellis, David ve Lynn, 2009).

Akıldışı inançlar gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız, katı, taleplere odaklanan, hatalı çıkarımların ürünü olan, aşırı genellemeleri içeren ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen inançlar iken (Dryden, 2006) akılcı inançlar gerçekçi, tutarlı, esnek, talepler yerine tercihlere odaklanan, kanıtlar tarafından desteklenen, işlevsel ve hedeflere ulaşma konusunda yardımcı olan inançlardır (Dryden ve Branch, 2008).

ADDT'ye göre olayların/zorlukların birey üzerinde olumlu veya olumsuz etki yapma gibi bir özelliği yoktur. Bireylerin olaylara/zorluklara yönelik inançları (akılcı veya akıldışı), olayın birey üzerinde nasıl bir etki yapacağını belirler (DiGiuseppe ve David, 2015). Örneğin, hakemlerin asla hata yapmaması gerektiğini düşünen bir sporcu, hakemin herhangi bir hatasında öfkelenebilirken, hakemin de bir insan olduğunu ve istemese de bazen hata yapabileceğini düşünen bir sporcu öfkelenmeden kendi oyununa devam edebilir.

ADDT yaklaşımı, bireylerin yaşamış olduğu duyguların ve göstermiş olduğu davranışların arkasında akılcı ve akıldışı inançların yer aldığını belirtmektedir. Bu yaklaşım duyguları işlevsel ve işlevsel olmayan duygular olarak; davranışları ise uyumlu ve uyumsuz davranışlar olarak incelemektedir (Ellis, David ve Lynn, 2009). İşlevsel duygular, bireyi harekete geçiren, olaylar karşısında sorun yerine çözüme odaklanılmasını sağlayan olumlu (sevgi, mutluluk, keyif, merak...) ve bazı olumsuz (üzüntü, pişmanlık, can sıkıntısı...) duygulardır. İşlevsel olmayan duygular ise depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi hem olumsuz hem de şartları daha kötüye götürerek sorunun büyümesine neden olan duygulardır (Dryden, 2009). Davranışsal olarak, uyumlu davranışlar karşılaşılan zorluk ile baş etmeye yarayan ve hedefe ulaşmaya yardımcı olan davranışları belirtirken; uyumsuz davranışlar, zorluk ile başetmek yerine sorunun büyümesine neden olan ve bireyi hedefinden uzaklaştıran davranışlardır (Szentagotai ve Jones, 2009). Örneğin kaçınma davranışı (penaltı/serbest atış kullanmaktan kaçınma vs.) uyumsuz davranışlara örnek olarak verilebilirken, kaçınma yerine yüzleşme davranışı uyumlu davranışlara örnektir. Özetle, akılcı inançlar işlevsel duyguların

ve uyumlu davranışların ortaya çıkmasına; akıldışı inançlar ise işlevsel olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

ADDT akıldışı inançları birincil akıldışı inançlar ve ikincil akıldışı inançlar olmak üzere 2 boyutta ele almaktadır. Birincil akıldışı inanç aynı zamanda talepkarlık (demandingness) olarak adlandırılmaktadır ve bireyin kendisine, başkasına veya olaylara yönelik gerçekdışı ve abartılı beklentilerini içermektedir (Dryden ve Branch, 2008). Bu gerçekçi olmayan ve zorunlulukları ifade eden talepler, felaketleştirme (awfulizing), tahammülsüzlük (frustration intolerance) ve kendini/başkalarını suçlama (self/other condemnation) olmak üzere ikincil akıldışı inançların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (DiGiuseppe ve David, 2015).

Akıldışı inançlar ile yapılan genel psikoloji çalışmaları incelendiği zaman, kaygı (Chang ve D’Zurilla, 1996; Dudău, Sfeatcu, Sfeatcu ve Dumitrache, 2015; MacInnes, 2003; Malouf, Schutte ve McClelland, 1992), depresyon (Chang ve D’Zurilla, 1996; Dudău ve ark., 2015; MacInnes, 2003), öfke, saldırganlık (Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011), mükemmeliyetçilik (Ellis, 2002; Flett, Hewitt, Blankstein ve Koledin, 1991), ile akıldışı inançlar arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Vişlă, Flückiger, Holtforth ve David (2016), akıldışı inançlar ile psikolojik problemler (kaygı, depresyon, öfke ve suçluluk) arasındaki ilişkiyi ele alan 83 çalışmayı meta-analiz yöntemiyle incelemiş ve çalışma sonucunda akıldışı inançların yoğunluğu ile psikolojik problemler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışma aynı zamanda akıldışı inançların türünün, olayın, bireylerin yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlerin, psikolojik problemlerin yoğunluğunu etkilediğini göstermektedir.

İlişkisel çalışmaların yanısıra alan yazında ADDT yönelimli deneysel çalışmalar da vardır. Xu ve Liu (2017), kadın üniversite öğrencileriyle yaptığı 8 oturumluk çalışmada, deney grubunda yer alan öğrencilerin akıldışı inançlarında ve psikolojik semptomlarında (somatizasyon, obsesif kompulsif davranış, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, saldırganlık, paranoid düşünce, psikoz) azalma görülürken, kontrol grubunda herhangi bir düşüş gözlenmemiştir. Ugwoke ve ark. (2017)’nin öğretmenler ile yaptığı çalışma da benzer sonuçlara ulaşmıştır. ADDT yönelimli olarak yapmış olduğu 10 hafta ve 20 oturumdan oluşan çalışması sonrasında, öğretmenlerin stres düzeylerinde ve akıldışı inançlarında azalma gözlemiştir. Bunlar gibi olumsuz psikolojik özelliklerde azalma görülen çalışmalar olduğu gibi olumlu psikolojik özelliklerde gelişme sağlayan deneysel çalışmalar da vardır. Örneğin, Yılmaz ve Duy (2013), 18-21 yaşındaki üniversite öğrencileriyle yaptığı 8 oturumluk

çalışmada öğrencilerin benlik saygısında gelişme sağlarken; Yıkılmaz ve Hamamcı (2011) lise öğrencileri ile yaptığı 12 oturumluk çalışmada deney grubuna ait öğrencilerin problem çözüme becerilerinde gelişme sağlamıştır.

Gonzalez ve ark. (2004) ise ergenler ve çocuklar üzerinde ADDT yönelimli yapılan 19 deneysel çalışmayı meta-analiz yöntemiyle incelemiştir. Bağımlı değişken olarak kaygı, yıkıcı davranışlar, akıldışı inançlar, benlik kavramı ve akademik not ortalamasını belirleyen bu çalışmalarda, akıldışı inançlarla çalışmanın çocuklar ve ergenler üzerinde olumlu etki yaptığını göstermiştir.

Genel psikoloji alanında, uzun yıllar çocuk, ergen ve yetişkinler üzerinde akıldışı inançlarla ilgili çalışmalar yapılmasına rağmen, sporcuların akıldışı inançları ile yapılan çalışmalar son yıllarda popüler olmuştur. Sporcularda ADDT ile yapılan araştırmalar incelendiği zaman, genel olarak bireysel danışmanlık şeklinde uygulamalar (Örn, Turner ve Barker, 2013; Cunningham ve Turner, 2016; Deen, Turner ve Wong, 2017; Wood, Barker, Turner ve Sheffield, 2018; Wood, Barker ve Turner, 2017) yapıldığı görülürken, grup uygulamaları (Örn, Turner, Slater ve Barker, 2014) da vardır.

Sporcularla bireysel danışmanlık ve grup uygulamaları şeklinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, ADDT yönelimli çalışmaların, sporcular üzerinde psikolojik (kaygı, koşulsuz kabul, psikolojik sağlamlık...), fizyolojik (kan basıncı, kalp atım hızı...) ve performans düzeyinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir.

Sporcularla bireysel danışmanlık şeklinde yapılan ilk çalışmalardan biri Elko ve Ostrow (1991)'un 6 kadın jimnastikçi ile yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada sporcularla bireysel danışmanlık yapılmış ve oturumlarda, sporcuların zorlandığı durumların belirlenmesi, akıldışı inançların ve bilişsel süreçlerin rolünün belirlenmesi, akıldışı inançların akılcı hale getirilmesi, akılcı duygusal imgeleme yöntemi ve baş etme stratejileri geliştirme konularında çalışmalar yapılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların beşinin bilişsel kaygı düzeylerinde düşüş gözlemiştir. Bunun yanında, Turner ve Barker (2013) elit kriketçilerle; Cunningham ve Turner (2016) dövüş sanatlarıyla ilgilenen sporcularla; Deen ve ark. (2017) elit squash sporcularıyla; Wood ve ark. (2018), paralimpik sporcularıyla; Wood ve ark. (2017) ise okçular ile bireysel danışmanlık temelli araştırma yapmıştır. Sporcularla yapılan grup uygulamaları incelendiğinde sadece Turner ve ark. (2014)'ın 15 erkek futbolcu ile yaptığı, tek oturumdan oluşan çalışmaya rastlanmıştır. Bu uygulama sonrasında sporcuların başarı talebi, adalet talebi ve toplam akıldışı inanç puanlarında düşüş gözlenirken, 6 ay sonrasında yapılan izleme testinde sporcuların akıldışı inançlarında tekrar yükselme gözlenmiştir. Gözlenen

gelişmenin, uzun süre devam etmemesi, akıldışı inançlarla çalışmanın daha uzun süre gerektirmesine ve bireysel olarak her bir sporcunun akıldışı inancıyla etkili bir şekilde müdahale edilmesi gerektiğine yorumlanmıştır.

Görüldüğü gibi sporcu ve sporcu olmayan bireylerle yapılan araştırmalar akıldışı inançların olumsuz duygu ve davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Tüm bu çalışmalar incelendiği zaman, sporcu olan ve olmayan bireyleri, akıldışı inançlar açısından karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Spor ortamı düşünüldüğü zaman sporcuları etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Rekabet, performans sergileme, antrenörü tarafından beğenilme/beğenilmeme, taraftar etkisi, takdir edilme/edilmeme, ünlü olma isteği, maddi gelir elde etme gibi birçok baskı unsuru bulunmaktadır. Bunlar gibi birçok faktör sporcuların akıldışı inançlar geliştirmesine kaynak olabilmektedir. Özellikle sportif gelecek için büyük öneme sahip olan ergenlik döneminde (Weinberg ve Gould, 2015), sporcu olmanın ergenler üzerinde akıldışı inanç geliştirmeye etkisinin olup olmadığını incelemek bu araştırmanın temel amacıdır. Araştırmada elde edilen bulguların ergen sporcularla yapılacak olan uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **YÖNTEM**

### **Katılımcılar**

Araştırmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya 10-14 yaşları arasında 109 erkek ( $\bar{x}_{\text{yaş}} = 12.87 \pm 0.99$ ), 99 kız ( $\bar{x}_{\text{yaş}} = 12.84 \pm 1.05$ ) olmak üzere toplam 208 ( $\bar{x}_{\text{yaş}} = 12.86 \pm 1.02$ ) ergen katılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin 74'ü aktif olarak lisanslı sporcuyken, 134'ü spor yapmamaktadır. Sporcular, atletizm (n=7), basketbol (n=7), futbol (n=27), karate (n=4), kickboks (n=4), masa tenisi (n=2), okçuluk (n=2), taekwondo (n=7), voleybol (n=8) ve yüzme (n=6) olmak üzere toplam 10 farklı spor branşında yer almaktadır ve yaklaşık olarak 3 yıldır ( $\bar{x}_{\text{yıl}} = 3.15 \pm 1.85$ ) bu spor branşlarına devam etmektedir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında sporcu olan ve olmayan ergenlerin yaş, cinsiyet, spor yapma durumu ve spor yılı gibi bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bunun yanında ergenlerin akıldışı inançlarını ölçmek amacıyla “Ergenler için Mantıksız İnançlar Ölçeği (EMİÖ)” kullanılmıştır. EMİÖ, Çiviteci (2006) tarafından geliştirilmiş 21 maddeden oluşan bir araçtır. EMİÖ akıldışı inançları

“Başarı Talebi (Diğer insanların önünde bir hata yaparsam, küçük duruma düşeceğime inanırım), Rahatlık Talebi (Yapmam gereken şeyleri benim yerime başkalarının yapmasını isterim), Saygı Talebi (İyi bir arkadaş verdiği sözleri mutlaka tutmalıdır)” olmak üzere 3 alt boyutta değerlendirmekte ve aynı zamanda toplam akıldışı inanç puanı vermektedir. Ortaokullarda 6., 7. ve 8. sınıf düzeyinde yer alan ergenler için 5’li likert tipi olarak hazırlanmış olan ölçekte katılımcılar “hiç katılmıyorum, biraz katılıyorum, kararsızım, çoğunlukla katılmıyorum, tamamen katılmıyorum” seçeneklerinden birini işaretlemektedir. Elde edilen puanların yüksek olması o alt boyuta ait akıldışı inançların yüksekliğini belirtmektedir.

### **Verilerin Toplanması**

Veri toplama araçlarını uygulamak için öncelikle kurum müdürlerinden izin alınmıştır. Daha sonra katılımcıların aileleri çalışma hakkında bilgilendirilerek onamları alınmıştır. Araştırmanın amacı ve önemi araştırmacılar tarafından açıklanmış, ölçekleri nasıl doldurmaları gerektiği hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir. Özellikle gizlilik ve gönüllülük ilkesine vurgu yapılarak veriler toplanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA, bir ya da daha fazla faktöre göre oluşan grupların, birden fazla bağımlı değişken üzerinde anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla kullanılan bir testtir (Büyüköztürk, 2012). Bu araştırma kapsamında bağımsız değişken olarak cinsiyet ve spor durumu (spor yapma-spor yapmama) alınırken; bağımlı değişken olarak başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi alt boyutları ve toplam akıldışı inanç puanı analize dâhil edilmiştir.

Veriler analiz edilmeden önce MANOVA’ya ait varsayımların karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Büyüköztürk (2012) MANOVA’ya ait varsayımları şu şekilde açıklamıştır: a) bağımlı değişkenlere ilişkin puanlar normal dağılım gösterir, b) bağımlı değişkenlere ilişkin puanların varyans-kovaryans matrisleri homojendir ve c) bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki vardır.

Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusallığını öğrenmek amacıyla saçılım diyagramından yararlanılmış ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Bağımlı değişkenlere ilişkin normallik varsayımını test etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerlerine; varyans-kovaryans matrislerinin homojenliğini test etmek amacıyla levene testi değerlerine bakılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Bağımlı Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Levene Testi
Başarı Talebi	208	2.50	.66	.28	-.17	.24
Rahatlık Talebi	208	2.06	.69	.64	.60	.26
Saygı Talebi	208	4.27	.59	-.88	.70	.17
Toplam Akıldışı İnanç	208	2.86	.43	.26	1.18	.82

Tablo 1’de görüldüğü gibi, bağımlı değişkenlere ait çarpıklık katsayısı -.88 ile .26 aralığında, basıklık katsayısı -.17 ile 1.18 aralığında, Levene testi değerleri ise .17 ile .82 aralığındadır. Bu değerler incelendiği zaman bağımlı değişkenlerin normal dağılım varsayımını ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımını sağladığı görülmektedir. Tüm varsayımlar karşılandığı için analize devam edilmiştir.

### BULGULAR

Tablo 2’de cinsiyet ve spor durumuna göre akıldışı inançlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Genel olarak incelendiğinde cinsiyet ve spor durumu değişkenleri açısından en yüksek ortalamaların saygı talebi alt boyutunda olduğu, en düşük ortalamaların ise rahatlık talebi alt boyutunda olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Cinsiyet ve Spor Durumuna Göre Akıldışı İnançlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Cinsiyet		Spor Durumu					
			Spor Yapan			Spor Yapmayan		
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Toplam	Erkek	Kız	Toplam
Başarı Talebi	2.50±.06	2.58±.08	2.61±.09	2.74±.13	2.67±.08	2.39±.08	2.42±.07	2.41±.06
Rahatlık Talebi	2.17±.07	2.02±.08	2.29±.10	2.15±.14	2.22±.08	2.05±.09	1.89±.08	1.97±.06
Saygı Talebi	4.20±.05	4.42±.07	4.33±.08	4.57±.12	4.45±.07	4.07±.07	4.28±.07	4.18±.05
Toplam Akıldışı İnanç	2.88±.04	2.92±.05	2.99±.06	3.07±.08	3.03±.05	2.76±.05	2.78±.05	2.77±.04

Tablo 3’te cinsiyet ve spor durumuna göre akıldışı inançların çok yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Tablo 3’de görüldüğü gibi, akıldışı inançlar üzerinde cinsiyet ve spor yapma durumunun ortak etkisi anlamlı değildir (Wilks’  $\lambda = .99$ ,  $F = .09$ ,  $\eta^2 = .00$ ,  $p > .05$ ). Bunun yanında akıldışı inançlar cinsiyete (Wilks’  $\lambda = .95$ ,  $F = 3.35$ ,  $\eta^2 = .05$ ,  $p < .05$ ) ve spor yapma durumuna (Wilks’  $\lambda = .91$ ,  $F = 6.39$ ,  $\eta^2 = .09$ ,  $p < .05$ ) göre anlamlı farklılık göstermektedir.

**Tablo 3.** Cinsiyet ve Spor Durumuna Göre Akıldışı İnançların Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Wilks' $\lambda$	F	Sd	p	$\eta^2$
Cinsiyet	0.953	3.349	3 / 204	0.02	0.05
Spor Yapma	0.913	6.387	3 / 204	0.00	0.09
Cinsiyet*Spor Durumu	0.999	0.093	3 / 204	0.96	0.00

Takiben yapılan univariate varyans analiz sonuçlarına göre saygı talebi alt boyutunda ( $F_{(1,204)}=6.602$ ,  $p<.05$ ) cinsiyet açısından anlamlı farklılık görülürken, spor yapma durumuna göre başarı talebi ( $F_{(1,204)}=7.24$ ,  $p<.05$ ), rahatlık talebi ( $F_{(1,204)}=5.79$ ,  $p<.05$ ), saygı talebi ( $F_{(1,204)}=9.74$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında ve toplam akıldışı inançlarda ( $F_{(1,204)}=17.48$ ,  $p<.05$ ) anlamlı farklılık görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde, kızların saygı talebi alt boyutu puanı erkeklerden daha yüksek iken; spor yapanların başarı talebi, saygı talebi, rahatlık talebi ve toplam akıldışı puanları spor yapmayanlardan daha yüksek çıkmıştır.

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı ergenlerin spor yapıp yapmama durumuna göre akıldışı inançlarını karşılaştırmaktır. Bu amaçla ergenlerin cinsiyet ve spor durumuna göre akıldışı inançlarının farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda spor yapan ergenlerin başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi alt boyutları ve toplam akıldışı inanç puanlarının spor yapmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle, spor yapan ergenler, bekledikleri başarıyı elde edemediği zaman, istediği saygıyı göremediği zaman veya beklediği rahat ortamı bulamadığı zaman, sporcu olmayan ergenlere göre daha fazla akıldışı inanç geliştirmektedir. Bu durum üzerinde sporcuların hem kendi üzerlerindeki kendi beklentilerinin olması hem de çevrenin onlar üzerinde beklentilerinin olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Sporcu olan ergenlerin hayatlarında, performansı yüksek tutmak, müsabakalarda ön planda tutulmak, seyirciler, antrenörler ve aileleri tarafından beğenilmek, antrenörü tarafından ön planda tutulmak, antrenman, müsabaka ve okul gibi birçok konuda aynı anda performans göstermek gibi birçok değişkenin, onların akıldışı inanç gelişmesinde rol oynadığı düşünülmektedir. Sporcuların bu tarz durumlarla baş etmek için akıldışı inançlarını keşfetmesi ve onları akılcı inançlara dönüştürerek eğitim ve spor hayatlarına devam etmeleri gerekmektedir. Bu noktada ADDT teknikleri ile birlikte yapılacak olan uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarının, sporcularda akıldışı inançlarının yerini akılcı inançlara bırakacağı düşünülmektedir.



ADDT yaklaşımına göre duygusal ve davranışsal problemlerin altında akıldışı inançlar yatmaktadır (Ellis, David ve Lynn, 2009). Sporcularla yapılan deneysel çalışmalar bu kuramsal yapıyı destekler niteliktedir. ADDT yönelimli çalışmaların kaygı (Turner ve Barker, 2013), akıldışı inanç (Deen ve ark., 2017; Wood ve ark., 2018) gibi olumsuz psikolojik özelliklerini azalttığı ve kendini koşulsuz kabul (Cunningham ve Turner, 2016), psikolojik sağlamlık (Deen ve ark., 2017), özyeterlik (Wood ve ark., 2018) gibi olumlu psikolojik özellikleri de geliştirdiği bilinmektedir. Sporcuların akıldışı inançları akılcı hale getirmek bu yüzden önemlidir. Yılmaz ve Duy (2013) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı ADDT yönelimli çalışmada öğrencilerin akıldışı inançlarında azalma görmesine rağmen, izleme testlerinde bu etkinin azaldığını görmüştür. Bu durumu da bireylerin psikolojik gelişimi için çok önemli bir dönem olan çocukluk ve ergenlik döneminde bu inançların büyük oranda yerleşmiş olabileceğine bağlamışlardır. Çocukluk ve ergenlik dönemi kişilik gelişimi ve psiko-sosyal gelişim açısından önemli bir dönemdir (Burger, 2006; Steinberg, 2007). Araştırma sonucunda bulunan, sporcu olan ergenlerin daha fazla akıldışı inanca sahip olması, ergenlerle ADDT yönelimli çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiğini göstermektedir. Yapılacak olan bireysel danışmanlık ve grup uygulamaları, sporcuların akılcı inançlarını artırarak, yaşadıkları problemleri azaltacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda ADDT yönelimli çalışmaların önleyici bir etkisinin de olacağı düşünülmektedir. Genç sporcular, akılcı düşünmeyi öğrenerek hem spor hayatında hem de gündelik hayatında yaşayacakları zorlukları daha sağlıklı bir şekilde atlatacaktır. Sporcularla yapılacak olan boylamsal çalışmalar, bu etkinin daha net bir şekilde görülmesini sağlayacaktır.

Araştırma sonucunda cinsiyet açısından sadece saygı talebi alt boyutunda kızlar daha yüksek puan almıştır. Diğer alt boyutlardan olan başarı talebi ve rahatlık talebi boyutlarında farklılık görülmemiştir. Akıldışı inançlara ait bu boyutlar incelendiğinde sadece saygı talebi alt boyutu çevreden bir beklenti içermektedir. Örneğin, “Herkes nazik ve kibar davranmalı, kimse başkasının hakkını yememeli, başarılar takdir edilmeli” gibi beklentiler çevresel taleplerdendir. Başarı talebi ve rahatlık talebi ise daha çok bireyin kendisi üzerindeki taleplerini içermektedir. Buradan hareketle kız sporcuların erkeklere göre çevresel uyaranlardan daha fazla etkilendiği, çevreden daha fazla taleplerinin olduğu ve bu talepler karşılanmadığı zaman da akıldışı inançlar geliştirdikleri söylenebilir. Bu bulgunun, ergen kız sporcularla yapılacak uygulamalı çalışmalarda değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Özellikle kızlarda spora katılım üzerinde sosyal özelliklerin daha ön planda olduğu (Sirard,

Preiffer ve Pate, 2006) düşünülürse, kız sporcuların çevreden beklentilerinde daha akılcı olmalarının, onların sportif anlamda gelişmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Saygı talebinde, kızların lehine gözlenen farklılık hem sporcularla yapılan (Örneğin, Turner ve Allen, 2018) hem de genel popülasyon ile yapılan (Örneğin, Day ve Maltby, 2003; Turner ve ark., 2016) çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Turner ve Allen (2018) 550 sporcu ile yaptığı araştırmada, kadınların toplam akıldışı inanç puanlarının ve felaketleştirme alt boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Day ve Maltby (2003) 144 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada kadınların akıldışı inançlarını erkeklere göre daha yüksek bulmuştur. Turner ve ark. (2016) ise performans odaklı çalışan 665 profesyonel çalışan (işçi, sporcu, akademisyen, performans sanatçısı, sağlık çalışanı, avukat ve asker) ile yaptığı çalışmada kadınların talepkarlık ve felaketleştirme akıldışı inançlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Görüldüğü gibi kadınların genel olarak akıldışı inançlarının daha yüksek olduğuna yönelik araştırmalar olsa da cinsiyetlere göre gözlenen farklılıkların nedenine yönelik daha detaylı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Cinsiyetlere göre gözlenen farklılıkları ortaya koymanın, uygulamalı çalışmalara da yol göstereceği düşünülmektedir.

Bu çalışma sporcu olan ve olmayan ergenlerin akıldışı inançlarını karşılaştırması açısından önemli bir çalışma olmasının yanında bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Özellikle sporcu olan ergenlerin, sporcu olmayan ergenlere göre neden daha fazla akıldışı inanç geliştirdiği, onları akıldışı inanç geliştirmeye iten faktörler hakkında daha geniş çaplı araştırmaların yapılabileceği düşünülmektedir. Bu faktörlerin nitel ve nicel verilerle ortaya çıkarılması, yapılacak olan uygulamalı çalışmalara da yön verecektir.

## KAYNAKLAR

1. **Burger, J. M.,** (2006). Personality. İ.D. Erguvan Sarıoğlu (Çev Ed). Kişilik İstanbul, Kaknüs.
2. **Büyüköztürk, Ş.,** (2012). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Pegem Akademi.
3. **Chang, E. C., & D'Zurilla, T. J.,** (1996). Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 215-219.
4. **Cunningham, R., & Turner, M. J.,** (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289-309.
5. **Çivitci, A.,** (2006). Ergenler için mantık dışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-80.
6. **Day, L., & Maltby, J.,** (2003). Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *The Journal of Psychology*, 137(1), 99-110.
7. **Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S.,** (2017). The Effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249-263.
8. **DiGiuseppe, R. A., & David, O. A.,** (2015). Rational Emotive Behavior Therapy. 155-216. In: HT Prout, AL Fedewa (Ed), *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings*. John Wiley and Sons.
9. **Dryden, W.,** (2006). *First Steps in REBT: A Guide to Practicing REBT in Peer Counseling*. Albert Ellis Institute, New York, NY.
10. **Dryden, W.,** (2009). *Understanding Emotional Problems: The REBT Perspective*. Routledge.
11. **Dryden, W., & Branch, R.,** (2008). *Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook*. John Wiley & Sons.
12. **Dudău, D. P., Sfeatcu, I. R., Sfeatcu, C., & Dumitrache, M. A.,** (2015). Professional stress in relation to anxiety, depression and irrational beliefs among dental and psychotherapy students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 158-162.
13. **Elko, P. K., & Ostrow, A. C.,** (1991). Effects of a rational-emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*, 5(3), 235-255.
14. **Ellis, A.,** (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89.
15. **Ellis, A.,** (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. 217-229. In: GL Flett, PL Hewitt (Ed), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. American Psychological Association. Washington, D.C.
16. **Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J.,** (2009). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. 3-22. In: D David, SJ Lynn, A Ellis (Ed), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
17. **Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R.,** (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 199-208.
18. **Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S.,** (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.
19. **Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S.,** (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235.
20. **MacInnes, D.,** (2003). Evaluating an assessment scale of irrational beliefs for people with mental health problems. *Nurse Researcher*, 10(4), 53-67.
21. **Malouff, J. M., Schutte, N. S., & McClelland, T.,** (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 451-456.
22. **Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R.,** (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 696-703.
23. **Steinberg, L.,** (2007). *Adolescence*. F. Çok (Çev Ed), Ergenlik. Ankara: İmge Kitabevi.
24. **Szentagotai, A., & Jones, J.,** (2009). The Behavioral Consequences of Irrational Beliefs. 75-97. In: D David, SJ Lynn, A Ellis (Ed), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
25. **Turner, M. J., & Allen, M. S.,** (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional

- athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126-130.
26. **Turner, M. J., Allen, M. S., Slater, M. J., Barker, J. B., Woodcock, C., Harwood, C. G., & McFayden, K.,** (2016). The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 1-7. doi: 10.1027/1015-5759/a000314
  27. **Turner, M. J., & Barker, J. B.,** (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131-147.
  28. **Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B.,** (2014). Not the end of the world: The effects of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on irrational beliefs in elite soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 144-156.
  29. **Ugwoke, S. C., Eseadi, C., Igbokwe, C. C., Gertrude, T. U., et al** (2017). Effects of a rational-emotive health education intervention on stress management and irrational beliefs among technical college teachers in Southeast Nigeria. *Medicine*, 96(31), 1-6.
  30. **Vislă, A., Flückiger, C., Holtforth, M. G., & David, D.,** (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1), 8-15.
  31. **Weinberg, R., & Gould, D.,** (2015). *Foundation of Sport Exercise Psychology*. M Şahin, Z Koruç (Çev Ed), Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Yayın.
  32. **Wood, A. G., Barker, J. B., & Turner, M. J.,** (2017). Developing performance using rational emotive behavior therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*, 31(1), 78-87.
  33. **Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., & Sheffield, D.** (2018). Examining the effects of rational emotive behavior therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(1), 329-339.
  34. **Xu, L., & Liu, H.,** (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention program on mental health in female college students. *Neuro Quantology*, 15(4), 156-161.
  35. **Yıkılmaz, M., & Hamamcı, Z.,** (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-63.
  36. **Yılmaz, B. Ş., & Duy, B.,** (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.