



**T.C**  
**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**

**KADIN FUTBOLCULARDA AKIL DIŞI PERFORMANS**  
**İNANCININ TAKIM DİRENCİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HİLAL NECLA CİHANGİR**

**Tez Danışmanı**  
**PROF. DR. İLHAN ADİLOĞULLARI**

**ÇANAKKALE – 2022**





T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

**KADIN FUTBOLCULARDA AKIL DIŞI PERFORMANS  
İNANCININ TAKIM DİRENCİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hilal Necla CİHANGİR

Tez Danışmanı

Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Çanakkale – 2022



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Hilal Necla CİHANGİR tarafından Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI yönetiminde hazırlanan ve **20/10/2022** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan **“Kadın Futbolcularda Akıl Dışı Performans İncasının Takım Direnci Üzerine Etkisi”** başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

.....

Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI

.....

Dr. Öğr. Üyesi Can ÖZGİDER

.....

Tez No : 10506218

Tez Savunma Tarihi : 20/10/2022

Doç.Dr. Yener PAZARCIK  
Enstitü Müdürü

.././20..

## ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Hilal Necla CİHANGİR

.././20..

## ÖN SÖZ

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgileriyle ışık tutan, bana yol gösteren, her adım da desteğini hissettiğim, beni her zaman destekleyen ve yüreklendiren öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyduğum ve duyacağım tez danışmanım Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI 'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışmamın veri toplama aşamasındaki yardımlarından dolayı Türkiye Kadın Futbol Kulüplerine teşekkürü borç bilirim. Hayatımın her aşamasında yanımda bulunan, maddi manevi her zaman desteklerini hissettiğim sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu tezi sevgili annem ve merhum babama ithaf ediyorum...

Hilal Necla CİHANGİR  
Çanakkale, Kasım 2022

## ÖZET

### KADIN FUTBOLCULARDA AKIL DIŞI PERFORMANS İNANCININ TAKIM DİRENCİ ÜZERİNE ETKİSİ

Hilal Necla CİHANGİR

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

20/10/2022,47

Bu araştırma, kadın futbolunda farklı liglerde oynayan kadın futbolcularda akıldışı performans inancının takım direnci üzerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 2021-2022 futbol sezonunda kadınlar 1.lig, 2.lig ve 3.liglerde aktif olarak futbol oynayan toplam 270 profesyonel kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, demografik bilgi formuna ek olarak, akıldışı inanç düzeylerini belirlemek amacıyla Akıldışı Performans İnançları Envanteri, takım direncine ilişkin veriler ise Sporda Takım Direnci Özellikleri envanteri ile toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda profesyonel kadın futbolcuların akıl dışı performans inançları eğitim durumları ve lig türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Takım direnci özellikleri düzeyinin eğitim durumu, ve lig türüne göre direnç özellikleri gösterme alt boyutunda ortalamalar arasında anlamlı fark yoktur. Felaketleştirmenin baskı altında gösterilen zayıflıklar üzerinde % 6, değersizleştirmenin % 10 etkisi olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak bakıldığında akıldışı performans inancı alt boyutları olan felaketleştirme ve değersizleştirmenin kadın futbolcuların kendi takımlarına yönelik algıladıkları takım direncinin olumsuz etkilediği baskı altında zayıflıkta belirleyici bir unsur oldukları görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbolcu, akıldışı inanç, takım direnci

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF IRRATIONAL PERFORMANCE BELIEF ON TEAM RESILIENCE IN WOMEN FOOTBALL PLAYERS

Hilal Necla CİHANGİR

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Master of Science Thesis in Department of Sports Management

Advisor: Prof. Dr. İlhan ADILOGULLARI

20/10/2022,47

This research aims to examine the effect of irrational performance belief on team resilience in female football players playing in different leagues in women's football. 270 professional women football players who are actively playing football in 1st, 2nd and 3rd divisions of Turkish Football Federation (TFF) were participated in this study. In addition to the demographic information form, the Irrational Performance Beliefs Inventory was also administered in order to determine the levels of irrational beliefs, and the data on team resilience were collected by the Team Resilience Characteristics inventory in Sports. SPSS program was used to analyze the data. As a result of the findings obtained, it was determined that the irrational performance beliefs of professional female football players did not show a significant difference according to their educational status and league type. There is no significant difference between the averages in the sub-dimension of showing resilience characteristics according to their level of team resilience characteristics, educational status, and league type. It can be said that catastrophizing has a 6% effect on weaknesses shown under pressure, and deprecation has a 10% effect.

To sum up, it was seen that catastrophizing and deprecation, which are sub-dimensions of irrational performance belief, were a decisive element in female football players' weakness under pressure, which was negatively affected by the perceived team resilience towards their teams.

**Keywords:** Football player, irrational belief, team resilience.



## İÇİNDEKİLER

### Sayfa No

JÜRİ ONAY	i
SAYFASI.....	
ETİK BEYAN.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. Problemin Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	1
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırma Soruları ve Hipotezleri.....	3

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KURAMSAL ÇERÇEVE/ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

2.1. Futbolun Tanımı.....	4
2.1.1. Dünya’da Kadın Futbolunun Gelişimi.....	4
2.1.2. Türkiye’de Kadın Futbolunun Gelişimi.....	4

2.2.	Akıl Dışı İnanç Kavramı .....	5
2.2.1.	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Akıldışı İnanç Kavramı Kullanılarak Sporcular ile Yapılan Araştırmalar.....	8
2.3.	Direnç ve Psikolojik Direnç.....	9
2.3.1.	Takım Direnci.....	10
2.4.	Stresörler.....	11
2.4.1.	Rekabetçi Stresörler.....	12
2.4.2.	Örgütsel Stresörler.....	13
2.4.3.	Kişisel Stresörler.....	13
2.5.	Koruyucu Faktörler.....	14
2.5.1.	Pozitif Kişilik.....	14
2.5.2.	Motivasyon.....	15
2.5.3.	Odaklanma.....	16
2.5.4.	Güven.....	17
2.5.5.	Algılanan Sosyal Destek.....	18
2.6.	Sporda Takım Direnci Araştırmaları.....	19

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ/MATERYAL YÖNTEM

3.1.	Araştırma Modeli.....	21
3.2.	Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	21

3.3.	Etik.....	22
3.4.	Verilerin Toplanması .....	22
	3.4.1. Akıl Dışı Performans İnançları Envanteri.....	22
	3.4.2. Takım Direnci Özellikleri Envanteri.....	23
3.5.	Araştırmanın Sınırlılıkları.....	24
3.6.	Varsayımlar.....	24
3.7.	Verilerin Analizi.....	24

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1.	Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Akıl Dışı Performans İnançları Analizleri...	26
4.2.	Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Takım Direnci Analizleri.....	28

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1.	Tartışma / Sonuç.....	32
5.2.	Öneriler.....	35
	KAYNAKÇA .....	36
	EKLER .....	I
	EK 1. Akıl Dışı Performans İnançları Envanteri .....	I
	EK 2. Sporda Takım Direnci Özellikleri Envanteri.....	II
	EK 3. Etik Kurul Onayı.....	III

## SİMGELER VE KISALTMALAR

ADDT	Akılıcı Duygusal Davranış Terapisi
TD	Takım Direnci
ADPİ	Akıldışı Performans İnancı
SPSS	Statistical Package For Social Science (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket)
TFF	Türkiye Futbol Federasyonu
LFT	Düşük Engellenme Toleransı
PASS-Q	Spor Anketinde Algılanan Kullanılabilir Desteği
APIE-	Akıl Dışı Performans İnancıları Envanteri
BAGZ	Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar
DÖG	Direnç Özellikleri Gösterme

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Tablo Adı</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 1</b>	Akıl dışı performans inançları envanteri alt boyutlar örnek sorular	23
<b>Tablo 2</b>	Takım direnci özellikleri envanteri alt boyutlar örnek sorular	24
<b>Tablo 3</b>	Çalışmaya katılan kadın futbolcuların akıl dışı performans inançları ve alt boyutları ile eğitim durumlarına ilişkin T-Test Sonuçları	26
<b>Tablo 4</b>	Çalışmaya katılan kadın futbolcuların akıl dışı performans inançları ve alt boyutları ile oynadıkları lig türüne göre Anova Sonuçları	27
<b>Tablo 5</b>	Çalışmaya katılan kadın futbolcuların takım direnci ve alt boyutları ile eğitim durumlarına ilişkin T-Test Sonuçları	28
<b>Tablo 6</b>	Çalışmaya katılan kadın futbolcuların takım direnci ve alt boyutları ile oynadıkları lig türüne göre Anova Sonuçları	29
<b>Tablo 7</b>	Katılımcıların ADPİ alt boyutları ile takım direnci alt boyutları arasındaki ilişki tablosu	30
<b>Tablo 8</b>	Felaketleştirmenin BAGZ üzerine etkisine ilişkin regresyon analizi	31
<b>Tablo 9</b>	Değersizleştirmenin BAGZ üzerine etkisine ilişkin regresyon analizi	31

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	ADDT'nin ABC Şeması	6
Şekil 2	ADDT'nin ABCDE Şeması	7
Şekil 3	Stresörler ve Koruyucu Faktörler	11

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölüm araştırmanın problem durumunu, araştırmanın önemini, araştırmanın amacını, ve araştırmanın hipotezlerini içermektedir.

### 1.1 Problemin Durumu

Araştırmanın bağımsız değişkeni olarak ele alınan akıl dışı inanç kavramı Ellis ve diğerleri., (2010) tarafından; açık bir desteği olmayan mantıksız ve işlevsiz inançlardır ve bireylerdeki çoğu duygusal ve davranışsal bozukluğun temel nedeni olarak ifade edilirken, araştırmanın bağımlı değişkeni olarak ele alınan takım direnci kavramı da “bir grup bireyin maruz kaldıkları stres faktörlerinin potansiyel negatif tesirlerinden uzak tutmayı amaçlayan dinamik, psikososyal bir süreç olarak nitelendirmiştir. Takım olarak bireylerin, zorluklarla karşılaştıklarında olumlu uyum sağlamak için bireysel ve toplu kaynaklarını kullandıkları süreçlerden oluştuğu şeklinde tanımlanmıştır. (Morgan vd., 2013).

Son yıllarda kadın futbolunun gelişimine bağlı olarak artan rekabet, takım sporu yapan kadın futbolcuların içsel ve dışsal talepleri karşılayabilmek adına zaman zaman akli dışı inançlara sahip olabileceği gerçeğini ortaya koyarken, yine bu futbolcuların takım sporlarında gelişen ve ilgi ile takip edilen bir diğer kavram olan ve aynı zamanda takım performansı açısından önemli olduğu kabul edilen algılanan takım direncine olası etkileri araştırılması gereken bir problem olarak değerlendirilmiştir.

### 1.2.Araştırmanın Önemi

Direnç ve gelişimi, son birkaç yılda elit sporda tartışmalı olarak en çok konuşulan konulardan biri haline geldi. Nitekim, seçkin bir sporcu veya takımın baskı altında performans göstermede direncin önemli rolünü yansıtan alıntı yapılmadan neredeyse bir gün geçmemektedir. Bu açıklamayı desteklemek üzere, direncin önemi, Barones Gray-Thompson tarafından 2017 yılında yayınlanan Duty of Care in Sport UK hükümeti incelemesinde direncin önemi vurgulanmıştır. Son yıllarda özellikle takım direnci kavramı örgütsel psikoloji, iş sağlığı psikolojisi ve pozitif psikoloji gibi çeşitli psikoloji alanlarında ele alındığı görülmektedir (Van der Beek ve Schraagen, 2015; West vd., 2009).

Morgan ve ark. (2013) tarafından spor psikolojisi literatüründe takım direnci ile ilgili ilk çalışmayı gerçekleştirmiş ve beş farklı takım sporunda yer alan sporcular ve sporda takım direncinin tanımı üzerinde nitel bir çalışma yapılmıştır. Daha sonra, Gucciardi vd. (2011), çalışmalarında psikometrik konuları ele alarak spor psikolojisinde daha derinden inebilmek için stres ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimin incelenmesini gerekli görmüşlerdir (Luthar ve Zelazo, 2003; Naglieri ve LeBuffe, 2005; Rutter, 2006). Windel, 2011). Holt ve Dunn (2004), futbol başarısı ve psikososyal beceriler üzerine yaptıkları çalışmada elit ve genç futbolcuların başarısının merkezinde yer alan dört faktör tanımladılar ve direnç bu çerçevede ifade edilmeye çalışılmıştır. ADDT üzerine son yıllarda spor psikolojisinde çalışan bilim insanlarının da ilgi göstermeye başladıkları görülmektedir ve özellikle deneysel araştırmalar yolu ile psikolojik becerilerin geliştirilmesi ve performansın artırılması yönünde çalışmalar göze çarpmaktadır. Bu bağlamda ADDT uygulamaları yolu ile performansın geliştirildiği (Deen ve ark., 2017; Wood, Barker ve Turner, 2017), koşulsuz kendini kabul düzeyine olumlu etkilerinin olduğu (Cunningham ve Turner, 2016), psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediği (Deen, vd., 2017) ve sporcuların mantıksız inançlarını azalttığına (Cunningham ve Turner, 2016; Deen, vd., 2017) yönelik çalışmalar mevcuttur. Görüldüğü üzere araştırma konusu içerisine giren akıl dışı inanç kavramı ve takım direnci kavramı spor ortamında ilgili çalışmalar incelendiğinde alan yazında akıl dışı inanç ve takım direncinin birlikte ilişkilendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu parametrelerin birbiriyle ilişkisinin alan yazında önemli veriler sunacağı gerek araştırmacılar gerekse uygulayıcılar için araştırmanın sonuçlarının önemli olduğu düşünülmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Araştırma kadın futbolcularda akıl dışı inanç ve takım direncini betimlenmesi hem oyunculara hem de antrenör ve diğer takım profesyonellerine önemli bir geri bildirim sağlayacaktır. Çünkü birçok üst düzey sporcunun akıl dışı inanç ve düşünce sistemlerine sahip olmasından dolayı performans kayıplarına uğradığı bilinmektedir. Bununla birlikte özellikle takım sporlarında bireysel ve takım olarak sahip olunan psikolojik direnç seviyesi aksilikler ve zorluklara rağmen performans ortaya konulması açısından son derece önemlidir.



Bu bağlamda yine takımların sahip oldukları takım direnci seviyelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda akıl dışı inancın takım direncine olan etkisi araştırmanın ana temelini oluşturmaktadır. Akıl dışı inancın takım direncine olumlu ya da olumsuz etkisinin antrenör ve diğer profesyoneller tarafından bilinmesi takım performansının gelişimi açısından önemlidir. Son olarak ise çalışmanın sonuçları itibari ile alan yazına spor bilimlerine önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırma Hipotezleri**

Araştırmanın amacına ulaşabilmek için alan yazın dikkate alınarak aşağıdaki araştırma problemleri oluşturulmuştur.

1. Kadın futbolcularda ADPİ eğitim düzeyine göre farklılaşır.
2. Kadın futbolcularda ADPİ lig düzeyine göre farklılaşır.
3. Kadın futbolcularda takım direnci eğitim düzeyine göre farklılaşır.
4. Kadın futbolcularda takım direnci lig düzeyine göre farklılaşır.
5. Kadın futbolcularda ADPİ takım direncini etkiler.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE / ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Bu bölüm akıl dışı inanç ve takım direncine ait kavramları ve önceki yapılan çalışmaları içermektedir.

#### 2.1. Futbolun Tanımı

Futbol, geniş bir sahada, çok sayıda oyuncunun, oyun kurallarıyla belirlenmiş sınırlı bir alanda, sonucun kalelere atılan ya da yenilen gollerle sonuca karar verilen ve eller dışında vücudun herhangi bir yerinin kullanıldığı bir spordur (İnal, 2006: 15).

##### 2.1.1. Dünya’da Kadın Futbolunun Gelişimi

Kadınların ilk futbol maçı ise 1888’de İskoçya’da yapıldı. Kurallara dayalı gerçekleşen bu maç 1892’de İskoç Futbol Derneği tarafında Glosgow’da oynandı (Pfister, 2008). 20. yüzyılın başlarında İngiltere dışındaki uluslardan kadınlar futboluna ilgileri artarken, 1902 yılında Fransa’da kurulan Femina Kadın Futbol Kulübü, Avusturya’da 1923’te ilk kadın futbol takımını kurmuş, İsveç’te kadınlar 1918’te futbolla tanışmış, Çekoslovak kadın futbol takımı 1930’lardan itibaren var olmuştur. Avrupa dışındaki ülkelere bakıldığında kadın futbolunu ilk kabul eden Çin olurken, 1940’larda Avustralya’da çok meşhur olmuştur. Güney Afrika’da kadınların futbola bakışı 1930’lardan beri gelenekseldir (Williamson, 2007). Alman Futbol Derneği, 1955’te kadın futbolunun gelişimine son vermiş ancak 1970 yılında bu karar tekrar değiştirilerek kadın futbolcular sayesinde dernek kurulmuş ve kadın futbolu, 30 Ekim 1970 tarihinde Alman Futbol Derneği tarafından resmi olarak onaylanmıştır (Gans ve Horn, 2003). Olimpiyat gelişim programlarına 1970 ve 1980 yıllarında kapsamlı bir katılım olmuştur.

##### 2.1.2. Türkiye’de Kadın Futbolunun Gelişimi

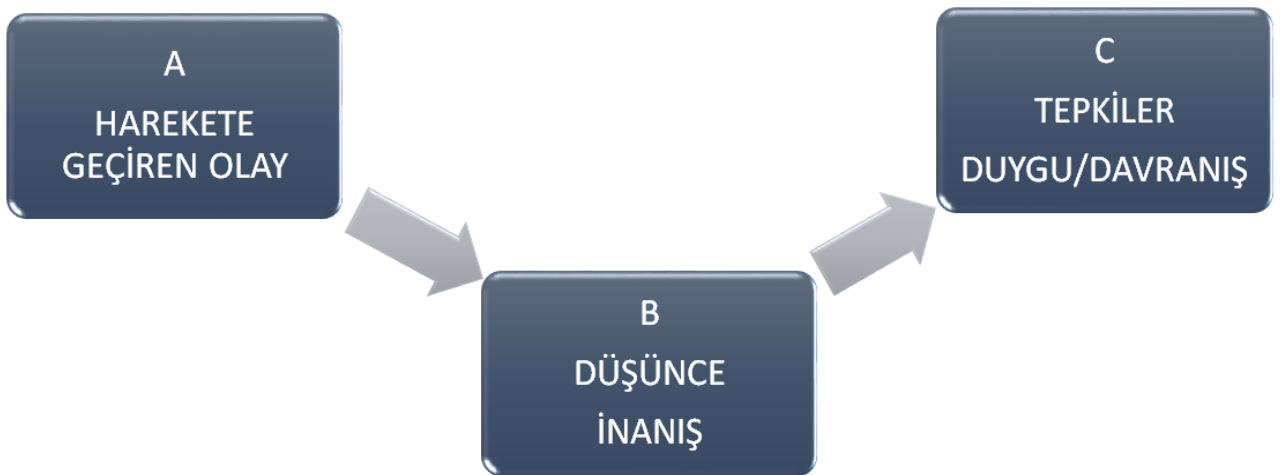
Türkiye’de kadınların tarafından oynanan ilk futbol maçı 24 Mayıs 1954’te meydana gelen karma bir maç olarak kabul edilmektedir. İzmir’de kadın ve erkek oyuncuların meydana gelen karma maçta 6 kadın oyuncu yer almıştır.

Kadınlar arasında gerçekleştirilen ilk maç ise, 4 Temmuz 1954 tarihinde o zamandaki adı ile bilinen Mithatpaşa Stadında İzmir Kadınlar Futbol Takımı ile İstanbul Kadınlar Futbol Takımı arasında oynanmıştır. Türkiye’de ilk uluslararası kadın futbol karşılaşması 1969 yılında Avrupa Karması ve İtalya Kız Takımı arasında gerçekleştirilmiştir (“Orta”, 2011), (“Türkiye’de kadın futbolunun tarihçesi”, 2022). İlk kadın futbol takımı 1969 yılında Kınalıada Kız Futbol Takımı, Kınalıada Spor Kulübü (İstanbulspor Kız Futbol Takımı) adı ile kurulmuştur. Kulüp 1972 yılında adını Dostlukspor Kız Futbol Takımı olarak değiştirmiştir. Türkiye’nin ilk Kız Futbol Kulübü Derneği olma özelliğini alarak Dostlukspor Kız Futbol Derneği olarak 1973 yılında tescil edilmiştir. 1984 yılında Pendik’de Türkiye’de kadınlar futbol turnuvası ilk olarak yapılmıştır. Kadın futbolu 1992 yılında firma sektöründe kurulan "Dinarsu Kadın Futbol Takımı" ile önemli ölçüde ivme yakalamıştır, 1994 yılında ise kadınlar liginin start alması ve 1995’te ise kadın milli takımımızın kurulmasıyla resmîyet kazanmıştır. (Acar, 1995). 22 takımdan oluşan lig 1994-1995 futbol sezonunda oluşmuştur. Deplasmanlı lig ise 2000–2001 futbol sezonunda kurulmuş ve toplam 12 takım katılmıştır (Kızılet, 2006).

## **2.2. Akıldışı İnanç Kavramı**

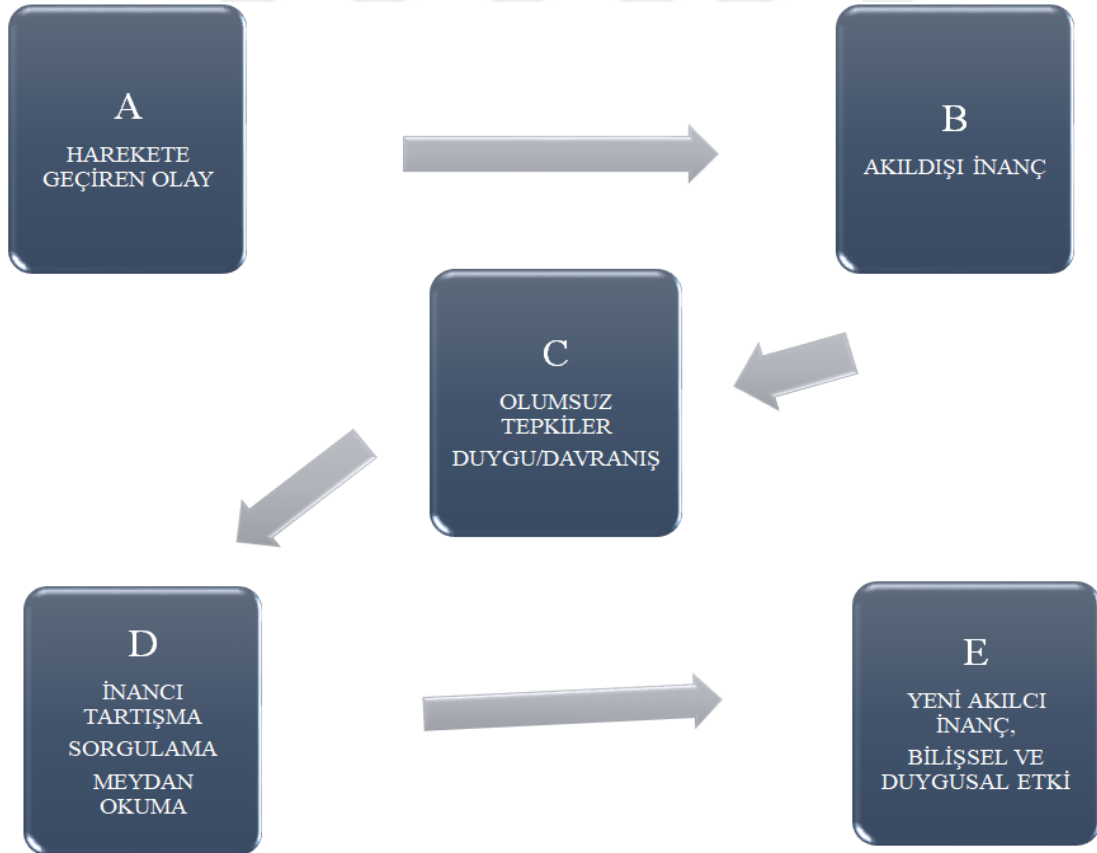
Akılcı olmayan inanç kavramı, 1950’li yıllarda Alber Ellis tarafından ortaya çıkarılan Akılcı Duygusal Davranış Terapisi’nin (ADDT), duygusal ve davranışsal problemlerin temelinde var olan problemleri ifade etmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Ellis, 1995). Ellis (1975) irrasyonelliği, bireyin hayatta kalması ve mutluluğu için kendine zarar veren ve yıkıcı sonuçları olan bir düşünce, duygu veya davranış olarak tanımlar. Mantıksız inançlar, açık bir desteği olmayan mantıksız ve işlevsiz inançlardır ve bireylerdeki çoğu duygusal ve davranışsal bozukluğun temel nedenidir (Ellis ve diğerleri, 2010; Ellis ve McLaren, 1998). Dört tür mantıksız inanç tanımlanmıştır. Talepkarlık, diğer üç irrasyonel inancın türetildiği çekirdek bir irrasyonel inançtır. Talep etmek, kendiniz ve başkaları için katı beklentilere sahip olmak anlamına gelir. Örneğin bir sporcu başarımın bir görev olduğunu düşündüğünde, talepkarlık inancını oluşturur. Felaketleştirme, düşük hayal kırıklığı toleransı ve değersizleştirme ikincil mantıksız inançlardır. Felaketleştirme, beklentilerinizi karşılayamamanın korkunç sonuçları olacağı düşüncesidir. Bir öğrencinin sınavda başarısız olması durumunda, bir daha anne-babasını veya öğretmeninin yüzüne bakamayacağı düşüncesi felaketleştirmeye bir örnektir.

Beklentilerin karşılanmaması durumunda bunun sonuçlarını kaldıramayacağını düşünmesi hayal kırıklığına karşı toleransının düşük olduğunu gösterir. Son olarak, kendinizi, başkalarını veya hayatı kabul etmeme fikri değersizleştirmeyi oluşturur. Bir insanın başarısız olduğu zaman kendini değersiz hissetmesi öz değersizleştirme, başkaları beklentilerini karşılayamaması ve onlar hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması ise başkalarını değersizleştirme, yaşadığı bir olumsuzluk sebebiyle hayatın tamamen kötü olduğunu düşünmesi, hayatı değersizleştirmedir. (DiGiuseppe ve ark., 2014; Dryden ve Neenan, 2015). Albert Ellis, "irrasyonel inançlar" seçiminin zayıf olduğunu ve "irrasyonel" teriminin dar bir anlamı olduğundan bahsetmiştir. Bu nedenle, "irrasyonel inançlar" yerine "işlevsiz inançlar" ya da "kendini yenen inançlar" kullanmayı tercih ettiği bilinmektedir (Ellis, 1996). Ellis kavramsal olarak "irrasyonelliği" üç terimde tanımladığı için, Ellis'in istediği değişim kavramından bahsetmek önemlidir: "(a) insanların temel hedeflerine ve amaçlarına ulaşmasını engelleyen, (b) mantıksız ve (c) ampirik olarak gerçeklik ile tutarsız" şeklinde üç maddede tanımlamıştır (Ellis ve diğerleri, 2001). Ellis tarafından mantıksız inançlar dört türe ayrılmıştır: "aşırı talepkarlık, felaketleştirme/katastrofi, engellenmeye karşı düşük toleranslılık ve kendi kendini aşağılama/insanı bütüncül değerlendirme"dir. Ayrıca, abartılı kelimelerin sürekli kullanımının mantıksız inançların temeli olduğunu buldu (DiGiuseppe ve diğerleri, 2013; Tiba, 2010).



Şekil 1. ADDT'nin ABC Şeması (Ellis ve diğerleri, 2001).

Ellis (1994) ABC'ye ek olarak akılcı olmayan inancı tartışmayı (D) ve yeni bir etki yaratmayı (E) katmıştır. Ellis'e göre danışanlar olumsuz duygusal tepkilerin kendi sorumlulukları olduğunu anladıklarında inançlarını tartışmaya (D) hazır bir duruma gelmektedirler. Tartışma (D) bölümü terapistin yardımıyla danışanın mantıksız inançlarının kanıtlarını arar, inançlarının nedenlerini araştırır ve/veya terapist bu inançların danışan için nasıl çalıştığını belirleme olarak devam eder. Bir kişinin inancının onun hayatında ona yardımcı olup olmadığını düşünmesi tartışma (D) bölümündeki düşünme yollarından biridir. İnançlarının akıldışı olduğuna az da olsa ikna olmuş danışanlar, bunun yerine daha rasyonel inançlar geliştirirler. Rasyonel inançlar daha faydalıdır, daha az dogmatiktir, esnektir ve danışanların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla danışan, teorinin 'E' bölümüne yani nitel değişime doğru hareket eder. Danışanların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan duygusal ve davranışsal değişiklikler, niteliksel değişim alanına girer (Ellis ve diğerleri, 2001; Köroğlu, 2015)



Şekil 2. ADDT'nin ABCDE şeması (Ellis ve diğ., 2001)

### **2.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Akıldışı İnanç Kavramı Kullanılarak Sporcular ile Yapılan Araştırmalar**

Si ve Lee (2008), üst düzey bir sporcu üzerinde yaptıkları bir çalışmada, yarışma sırasında düşük engellenme toleransını (LFT) değiştirmede ADDT, psikolojik müdahaleler ve zihinsel beceri eğitiminin etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamış ve psikolojik müdahalenin değişimdeki etkinliğini doğrulamıştır. Outar ve arkadaşları (2018), birebir ADDY programının ADDY'nin egzersiz bağımlılığı semptomlarını azaltabileceğini gösteren ilk çalışma olduğunu bildirmişlerdir. Arnold ve Sarkar (2015), olimpiik sporcular ile yaptıkları çalışmada sporcuların atletik ve egzersiz dışı zorlukların yanı sıra sportif başarısızlık, sakatlık ve yaralanmalar, politik ve siyasi endişe ve ailevi kayıplarının da var olduğunu ortaya koymuşlardır. Cunningham ve Turner (2016) tarafından yapılan çalışmada ADDT programının sporcunun akıldışı inançlardan ziyade akılcı inançları benimsediği ve onların koşulsuz kendini kabul etme yetenekleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Wood, vd.,(2017b) tarafından yürütülen başka bir çalışmada elit paralimpik sporcularla yapılan 5 seans Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışması sonucunda sporcuların akıldışı inançlarında ve hedeflerden kaçınma düzeyinde azalmalar meydana gelmiştir. Aynı çalışmanın sonucu olarak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin yarışma simülasyonlarında daha iyi performans gösterme, öz-farkındalık, duygu kontrolü ve yarışmalardaki odaklanma üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Wood ve ark., 2017b) Turner ve ark., (2014)'ın 15 erkek futbolcu ile yaptığı çalışmada sporcuların başarı talebi, adalet talebi ve toplam akıldışı inanç puanlarında azalma gözlenmiştir. Deen ve ark (2017) ise aynı sonuca 5 elit squash sporcusuyla yaptıkları çalışmayla ulaşmışlardır. Sporculara uygulanan akılcı duygusal davranış terapisi aynı şekilde sporcuların akıldışı inançlarında azalmaya neden olmuştur. Elko ve Ostrow (1991)'un 6 kadın jimnastikçi ile Turner ve Barker (2013) ise akıldışı inançları ve bilişsel kaygıyı azaltmada akılcı duygusal davranış terapisi kullanımını elit kriketçilerde yaptığı çalışmaların sonuçlarına bakıldığında benzer şekilde akılcı duygusal davranış terapisi uygulanan sporcuların akıldışı inançları ve bilişsel kaygılarında azalma görülmüştü. Wood ve ark. (2018) paralimpik sporcularıyla akılcı duygusal davranış terapisinin sporcuların fizyolojik, psikolojik ve performans sonuçları üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında akılcı duygusal davranış terapisinin sadece psikolojik sağlığı

kolaylaştırmakla kalmayıp aynı zamanda atletik performansı da artıran bir müdahale olduğunu ortaya koymuşlardır.

Okçularla yaptıkları diğer bir çalışmada ise yine benzer şekilde akılcı duygusal davranış terapisinin performansa olumlu etkisi belirtilmiştir (Wood ve ark., 2017). Aynı sonuca Cunningham ve Turner (2016) üç dövüş sanatları sporcusuna uyguladıkları akılcı duygusal davranış terapisiyle ulaşmışlardır. Sporcuların duygu yönetimi ve performanslarında olumlu değişiklikler olduğu belirtilmiştir. Turner ve ark. (2018) ise akılcı ve akıldışı içsel konuşmaların amatör golfçülerin performansına etkilerini araştırmışlardır. Elli yedi golfçü ile yapılan deneysel çalışmanın sonucunda golfçülerin doğruluğunun, akılcı içsel konuşma kullanırken, akıldışı içsel konuşma kullanmaktan çok daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar uygulama sonrasında katılımcılarda düşük akıldışı inançlar, artan akılcı inanç ve müdahale öncesi aşamadan egzersiz bağımlılığında güçlü azalmalar olduğunu göstermektedir. Turner vd., (2019) ise farklı spor branşlarından 214 sporcunun katılımıyla yaptıkları çalışmada akılcı duygusal davranış terapisi ve şema terapisinin akıldışı inançlar ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkideki rolünü araştırmışlardır. Bulgular uyumsuz şemaların akıldışı inançların psikolojik sıkıntıyı öngördüğü potansiyel bir mekanizma olduğunu göstermektedir. Turner ve Allen (2018) ise 550 sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada, kadınların akılcı olmayan inançlar ve felaketleştirme alt ölçekler toplam puanlarının erkekler göre daha yüksek olduğunu göstermiştir.

### **2.3. Direnç ve Psikolojik Direnç**

Fletcher ve Sarkar (2012), direncin “kişisel varlıkların desteklenmesinde ve bireylerin stres yaratanların potansiyel olumsuz etkilerinden korunmasında zihinsel süreçlerin ve davranışların rolü” İlk direnç tanımını atletik performansa dayalı olarak önermişlerdir. Direnç, kritik bir stres/zorluk durumunda pozitif uyum içeren dinamik bir süreç olarak tanımlanır (Luthar, vd., 2000, p. 435). Bu tanımdan da görebileceğiniz gibi iki direnç durumu vardır. Birincisi, önemli bir stres/zorluk (risk) olması ve ikincisi, bu stres ve zorluklara pozitif bir uyum sağlama sürecidir (Masten ve O’Dougherty Wright, 2010). Elit sporda, takımlar genellikle sıkıntı ve zorluklar yaşar ve durumlara olumlu bir şekilde adaptasyon sağlamak sporcular ve antrenörler için önemli bir meydan okumanın göstergesi olarak kabul görür. Fletcher ve Sarkar psikolojik direnci “zihinsel süreçlerin ve

davranışların bireyleri teşvik etmede rolü ve bireyi stresin potansiyel olumsuz etkisinden korumak " olarak tanımlamıştır (2012, p. 24 675; 2013, p. 16).

Fletcher ve Sarkar psikolojik direnç tanımlamalarında 4 hususun altını çizmişlerdir;

1- Psikolojik açıdan, tanımın kapsamını "zihinsel süreçler ve davranış" ile sınırlandırır, yapısal direnç ve fiziksel, moleküler gibi diğer direnç türlerini hariç tutar.

2-Tanım; direncin hem karakterini hem de süreç yönlerini açıklar. 'Zihinsel süreçler ve davranış' özelliği kavramsallaştırması, bireylerin karşılaştıkları koşullara uyum sağladığını belirtirken (Connor ve Davidson, 2003), direnç süreci kavramsallaştırması, insan-çevre etkileşimi bağlamında zamanla, evrimleşir (Egeland, vd., 1993).

3- Üçüncü bir önemli vurgu, olumsuz terim olan 'sıkıntı' yerine daha nötr olan 'stres' terimidir.

4- Son olarak, gönüllü olumlu adaptasyondan ziyade, "kişisel değerleri/özellikleri teşvik etmek ve bireyi stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden korumak"tır.

### **2.3.1. Takım Direnci**

Takım direnci, "bir grup bireyin maruz kaldıkları stres faktörlerinin potansiyel negatif tesirlerinden uzak tutmayı amaçlayan dinamik, psikososyal bir süreç olarak nitelendirmiştir. Takım olarak bireylerin, zorluklarla karşılaştıklarında olumlu uyum sağlamak için bireysel ve toplu kaynaklarını kullandıkları süreçlerden oluşur" (Morgan vd., 2013). Son birkaç yılda yapılan araştırmalar, sporcuların maruz kaldığı birçok stres etkenini tanımlamıştır (Scanlan, vd., 1991; McKay, vd., 2008). Yapılan bir araştırma, seçkin sporcuların mükemmelliğe giden yolda karşılaştıkları bu stresörlerin rolünü ve psikolojik özelliklerin geçişe uyum sürecindeki rolünü incelemiştir (MacNamara, vd., 2010a; 2010b).





Şekil 3. Stresörler ve Koruyucu Faktörler (Sarkar ve Fletcher 2014)

## 2.4. Stresörler

Araştırmacılar, insanların zorlu yaşam olaylarına olumlu bir şekilde nasıl uyum sağladıklarını incelediklerinde, olumsuz yaşam koşullarına odaklandılar. Sporcular genellikle ilişki sorunları, yetersiz hazırlık ve finansal sorunlar gibi spor yaşamlarına gömülü günlük streslerle karşı karşıya kaldıklarından, bu spor durumu da ilgilendirmektedir (Thelwell, vd., 2007). Sporcuların çeşitli durumları, koşulları ve deneyimleri “stres” ile anılırken, bireyin maruz kaldığı çevresel talepler de “uyaran” olarak adlandırılır (Fletcher ve ark., 2006). Son yıllarda spor psikolojisi araştırmacıları birçok stresör faktör keşfettiler ve bunları ‘’sportif organizasyon’’ ve ‘’sportif olmayan (kişisel)’’ yaşam olaylarıyla ilişkilendirdiler (Fletcher, vd., 2006).

Bu sınıflandırmaya bakarak stresörler; rekabetçi stresörler, örgütsel stresörler ve kişisel stresörler olarak üç ana başlıkta incelenmiştir.

#### **2.4.1.Rekabetçi Stresörler**

Rekabetçi stresörler, öncelikle ve doğrudan''rekabetçi performansla ilişkili çevresel talepler" olarak tanımlanır (Mellalieu, vd., 2006). Araştırmalar sonucunda rekabetçi performansla ilgili olarak ortaya çıkan stresörler; hazırlık, sakatlanma, baskı, düşük performans, beklenti, kendini gösterme ve rekabet alt başlıklarını içermektedir. Rekabet hazırlığı, farklı çevresel gereksinimleri araştıran çalışmalarda sporcuların çoğunluğu tarafından rapor edilmiştir. Müsabaka öncesi dönemde sporcuların fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik çalışmalarının müsabaka öncesi yetersiz, uygunsuz veya aşırı zor olduğu kanıtlanmıştır. Bir başka yaygın stres ise spor yaralanmaları olmuştur (Gould, vd., 1997). Bu stresör; devam eden yaralanma süreci, yaralanma ile ilişkili stres, bir rakip tarafından kasıtlı olarak yaralanma, yaralanma sonrası eski performansa dönememe, rekabet edememe ve toparlanamama gibi riskleri içerir. Sporcular rekabet anında iyi performans gösterme baskısını başka bir stresör olarak dile getirdiler (McKay, vd., 2008). istenilen performansın baskı altında gösterilemediği dile getirilmiştir. Bu stresörler, performans anında hata yapma, performans düşüşleri, form kaybı, hedefe ulaşamama ve yavaş ilerlemeleri içermektedir. Performans beklentileri sporcuların yaşadığı en yaygın streslerden biridir (Gould, vd., 1993). Bu beklentiler içsel ve dışsal beklentiler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İçsel beklentiler, oyuncuların dış taleplerden kendilerine yükledikleri baskıyı, iyi bir başlangıç yapmalarını, ön sırada kalmalarını ve yetenek göstermelerini içerir. Dış kaynak tarafından sporcunun üzerine yerleştirilen baskılar ise dışsal beklentiler olarak adlandırılır. Bunlar; daha iyi bir sıralama için yarışma, televizyonda yayınlanma, müsabakanın favorisi olma gibi etkenlerdir. Başka bir stres faktörü ise kendini göstermedir (James ve Collins, 1997). Bu faktörler, takım arkadaşlarının ve koçların performansı nasıl değerlendirdiğini, performans düşüşünü nasıl önlediğini ve yetenek ve farkındalık gösterdiğini içerir. Rekabetin bir parçası olarak yaşanan rekabet sporcuların karşılaştıkları rekabet baskısının son türü ile ilgilidir (Thelwell, vd., 2007). Rekabet ile ilgili bildiriler ise daha iyi sporculara, muhalif davranışlar sergileyen sporculara ve çıkışta olan rakiplere karşı rekabet etmeyi içerir.

### **2.4.2. Örgütsel Stresörler**

Örgütsel stresörler “bireyin içinde çalıştığı kurumla doğrudan ilişkili ve başlıca çevresel talepler” olarak tanımlanmaktadır (Fletcher, vd., 2006). Bu alandaki bilgi birikimini genişletmek için, Arnold ve Fletcher (2012) sporcuların karşılaştığı örgütsel stres faktörlerini belirlemiş ve bu çevresel gereksinimleri sınıflandırmıştır. Bununla ilgili 34 çalışma yapmış ve bu çalışmalar sonucunda 640 farklı örgütsel stresör belirlemişlerdir. Bu stresörleri dört ana kategoriden oluşan 31 alt başlıkta gruplandırmışlardır. Bu 4 ana başlık liderlik ve kişisel konular, kültürel ve takım sorunları, lojistik ve çevresel konular ile performans ve kişisel konular olarak belirlenmiştir. Liderlik ve kişisel konular: koçun davranışları ve etkileşimleri, koçun kişiliği ve tutumları, dış beklentiler, destek personeli, spor yetkilileri, seyirciler, medya, performans geri bildirimleri ve yönetim organından oluşmaktadır. Kültürel ve takım sorunları: takım arkadaşlarının davranışları ve etkileşimleri, iletişimi, takım atmosferi ve desteği, takım arkadaşlarının kişiliği ve tutumları, rolleri, kültürel normları ve hedeflerini içermektedir. Lojistik ve çevre konuları: tesisler ve ekipman, seçim, rekabet biçimi, eğitim yapısı, hava koşulları, seyahat, konaklama, kurallar ve düzenlemeler, dikkat dağıtıcılar, fiziksel güvenlik ve teknolojiden oluşmaktadır. Performans ve kişisel sorunlar ise: yaralanmalar, mali konular, diyet ve hidrasyon ve kariyer geçişlerinden oluşuyordu.

### **2.4.3. Kişisel Stresörler**

Kişisel stresörler spor dışı bir yaşam olayıyla ilişkili çevresel bir gereklilik olarak tanımlanır. Bu bölümde kişisel stresörler 3 başlığa ayrılmıştır. Bunlar; iş-yaşam dengesi, önemli birinin ölümü ve aile sorunlarıdır. İlk olarak iş-yaşam dengesi spor psikolojisi literatüründe defalarca bir stres etkeni olarak dile getirilmiştir (Gould, vd., 1993). Kariyerin ilk aşamalarında sporcuların akademik kariyerini kişisel ilişkilerle dengelediği, kariyerin ikinci aşamalarında ise yaşlı sporcuların iş hayatlarını kişisel ilişkilerle dengelemesinin zorlukları tespit edilmiştir (Noblet ve Gifford, 2002). Bir başka stres faktörü ise sporcuların çok fazla dile getirdiği aile sorunları olmuştur. Özellikle aile kurmak için yeterli olmayan mali baskılar, ilişki sorunları, istikrarsız aile hayatı ve aile yükümlülükleri ele alınmıştır. Son faktör ise önemli birinin ölümü olarak belirlenmiştir.

Bazı sporcuların bir aile üyesinin ölümünü yaşarken (McKay, vd., 2008), diğerleri ise takım üyelerinin kaybını yaşarken (Scanlan, vd., 1991) bu stres faktöründen etkilendiği belirlenmiştir.

## **2.5. Koruyucu Faktörler**

“Kişinin uyum sağlamayan bir sonuca yatkın olan bazı çevresel tehlikelere verdiği cevabı değiştiren veya iyileştiren etkiler” olarak tanımlanmıştır Rutter'in (1985). Araştırmacılar yapılan direnç çalışmalarında psikometrik konularda özellikle sporcular ile ilgili parametre eksikliğini fark ederek spora özgü bir direnç ölçeği geliştirmiş ve bunu olimpik sporculara uygulamıştır. Bu ölçekte psikolojik faktörler; pozitif kişilik, motivasyon, odak, güven, ve algılanan sosyal destek olarak belirlenmiştir (Sarkar vd., 2013).

### **2.5.1.Pozitif Kişilik**

Kişilik özellikleri, “belli koşullar altında belirli şekillerde tepki verme eğilimini yansıtan, göreceli olarak kalıcı düşünce, duygu ve davranış modelleri” olarak tanımlanmıştır (Roberts, 2009: 140). Yapılan çalışmalar sonucu çok fazla olumlu kişilik özelliğine rastlanmıştır (Fletcher , Sarkar, 2012). Bunlar; uyarlanabilir mükemmeliyetçilik, iyimserlik, rekabet gücü, umut ve yaratıcılık olarak tanımlanmıştır. Yüksek kişisel standartlara sahip olma ve mükemmellik için çabalama ile karakterize edilen, aynı zamanda, eylemler ile ilgili hatalar ve şüpheler için çok az endişe duyulan uyarlayıcı mükemmeliyetçilik olarak tanımlanır (Stoeber , Otto, 2006). İyimserlik iki farklı şekilde tanımlanır. Bunlardan birincisi, başarılı sonuçların sürekli beklentisi olarak ifade edilir (Scheier ve Carver, 1985), ikincisi: olumlu ve olumsuz olayları açıklamaya yönelik bir yaklaşım olarak (Peterson, 2000). İlk tanıma örnek olarak; spor müsabakalarında daha iyi duygusal uyum (Gaudreau ve Blondin, 2004) ve görev odaklı bir performans düşüşü ile başa çıkma gibi örnekler verilebilir. (Grove ve Heard, 1997). İkinci anlayışta ise iyimser bir yapıya sahip 12 sporcunun (kötü olayları genellikle kararsız, bağlamsal ve dışsal nedenlerle açıklayanlar) deneysel bir tasarım kullanarak, Martin-Krumm, vd. (2003) başarısızlıktan geri dönebildiği tespit edilmiştir (Coffee , Rees, 2011; Coffee, vd., 2009; Martin-Krumm, vd., 2003).

Örneğin; top sürme becerilerine yönelik olumsuz geri bildirimler sonucunda iyimser katılımcılar, karamsar katılımcılara göre daha özgüvenli, daha az endişeli ve daha iyi performans göstermesi verilebilir. Kişilerarası durumlarda kazanma arzusu rekabet gücü olarak tanımlanmıştır (Gill ve Deeter, 1988). Yapılan bir çalışmada rekabetçi bir oryantasyonun sonuç öz etkinliğiyle olumlu bir şekilde ilişkili olduğu ve kaygının kolaylaştırıcı yorumları olduğu görülmüştür (Jones ve Swain, 1992). Umut, “karşılıklı olarak üretilmiş bir başarı duygusuna dayanan bilişsel bir set olarak (a) hedefe yönelik karar ve (b) hedeflere ulaşma yollarının planlaması olarak tanımlanmıştır (Synder, vd., 1991). Yapılan bir araştırmada yüksek umutlu kişilerin, hedef engelleri karşısında alternatif yollar öngörebildiği, bunları aşmak için birden fazla strateji geliştirebildiğini ve arzu edilen hedeflere ulaşmak için yüksek bağlılık ve enerji gösterebildiğini gösteriyor (Synder, vd.,2006).

### **2.5.2.Motivasyon**

Motivasyon konusu, insan davranışının “ne” ve “neden” olduğunu ele alır (Deci ve Ryan, 2000) ve “enerji, yön, süreklilik ve eşitlik ile ilgili tüm hareketlendirme ve amaç konularını içerir” (Ryan ve Deci, 2000: 69). Elit sporcuların motivasyonlarını inceleyen önceki çalışmalar, sadece davranışlarının içsel olarak motive edilmediğini, aynı zamanda çoklu güdülerinin var olabileceğini ve katılımı teşvik eden sosyal koşulların motivasyon süreçleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini öne sürmüştür (Serin, 2016). Pelletier, vd. (1995), Sportif Motivasyon Ölçeğinin Bulgarca versiyonunu kullanarak çeşitli sporlardan 98 elit Bulgar sporcunun motivasyon profilini incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda en iyi performans gösteren sporcuların, daha az başarılı sporculara kıyasla, daha yüksek düzeyde kendiliğinden belirlenemeyen motivasyon türleri sergilediklerini bulmuşlardır Özellikle, unvan sahipleri ve madalya sahipleri, ana motivasyonları olarak daha fazla dış ödül, görev duygusu ve baskıyı rapor etmişlerdir. Mallet ve Hanrahan (2004), daha az kontrollü bir sosyal ortamda elit sporcu motivasyonu hakkında daha iyi bilgi sağlamak için yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla Avustralyalı elit sporcular için motivasyon sürecini ele almıştır. Araştırmacılar, bu bireylerin, doğada hem öz- belirleyici hem de öz belirleyici olmayan çoklu motivasyonlarla karakterize olduklarını bulmuşlardır. Görüşme verilerinin heyecan, keyif

ve diğ er sporcularla olan ilişkileri önemli güdüler olarak vurguladı, ancak aynı zamanda daha az öz-belirleyici nedenler de ortaya çıkmıştır.

Aslında, bazı sporcular rekabeti, parayı ve sosyal tanınırlığı en üst düzeyde rekabet etmenin güdüsü olarak tanımladılar. Ancak, Mallett ve Hanrahan'ın yapmış olduğu çalışmalarının sonuçları, elit sporcuların, daha fazla öz-belirleyici dışsal motivasyon biçimlerini içselleştirebileceğini ve entegre edebileceğini gösterir. Yani, kademeli olarak dış düzenlemeleri kendi kendini düzenlemeye dönüştürebilirler. Daha spesifik olarak, sporun çevresel gereksinimlerini değerlendirmenin ve onu kişisel değer ve inançlarıyla uyumlu hale getirmenin bir yolunu buldukları sonucuna varıldı. Bu özellikle psikolojik dayanıklılık bağlamında önemlidir.

### **2.5.3. Odaklanma**

Odaklanma ya da konsantrasyon, bireyin herhangi bir durum karşısında neyin önemli olduğu konusunda bilinçli bir zihinsel çaba gösterme yeteneğini ifade eder (Moran, 1996). İki ana sorgulama, odak ve konsantrasyonun önemini göstermektedir. İlk bulgu kaynağı, sporcuların büyük spor müsabakalarında performans gösterirken ve bu müsabakalara hazırlanırken baskıya dayanma ve baskı yapma yetenekleriyle ilişkili psikolojik özellikleri araştıran betimsel araştırmalardan kaynaklanmaktadır (Gould ve Maynard, 2009). Gerçekten de konsantrasyon ve konsantrasyonun farklı yönleri, farklı rekabetçi spor durumlarında baskı ve sıkıntısı ile başa çıkmada önemli görünmektedir. (Bull, vd., 2005; Gucciardi, vd., 2008; Jones, vd., 2002, 2007). Özellikle, elit sporcular sporla ilgili en yüksek düzeydeki baskıya dayanabilirler: Talimatlar doğrultusunda eldeki göreve tamamen odaklanabilir, gerektiğinde bir spor odağını açıp kapatabilirler, uzun vadeli hedeflerin başarısını tehlikeye atacak ve sadece sonuçlara değil, süreçlere odaklanmaya devam edecek kısa vadeli hedefler (örneğin, finans) tarafından etkilenmeyi reddederler. Son zamanlarda araştırmacılar, uygun dikkat odağının ve görevle ilgili ipuçlarına odaklanmanın, genç elit sporcuların başarısızlığa uyum sağlamasına ve başarıya giden yolda kritik geçişleri etkin bir şekilde yönetmesine yardımcı olan önemli zihinsel nitelikler olduğunu keşfettiler. (Holland, vd., 2010; MacNamara, vd., 2010). Odak ve odaklanmanın önemini gösteren bir diğ er kanıt kaynağı ise deneysel araştırmalardan ortaya çıkmıştır. Örneğin, nicel yöntemleri kullanarak, Mallett ve Hanrahan (1997), yarış planlarını kullanmak için eğitilmiş sprinterlerin, eldeki göreve

bilinçli bir şekilde odaklanmayı içeren ilk (kontrol) koşullarından daha hızlı koştuklarını buldular.

Gerçekten de yazarlar, gözlemlenen gelişmelerin, sprint performansı ile ilgili görevle ilgili bilgilere odaklanan belirli bir bilişsel stratejinin kullanılmasından kaynaklandığını öne sürdüler. Benzer şekilde araştırmalar, sporcuların kalp atışı ve kinestetik duyular gibi vücut ipuçlarına odaklanmak üzere eğitildikleri harmanlanmış konsantrasyon tekniklerinin kullanılmasının, koşma (Masters ve Ogles, 1997; Morgan, 2000) ve yüzmede (Couture, vd., 1999) daha hızlı performanslar sağlayan etkili bilişsel stratejiler olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, önceki bulgulara göre, sporcuların stres altında bilişsel süreçlerini olumlu yönde etkilediğinden, düzgün bir şekilde odaklanma ve odaklanma yeteneğinin psikolojik direnç için önemli olduğu sonucuyla birleşmektedir.

#### **2.5.4. Güven**

Rekabetçi sporda güvenin stres ve baskıya karşı koymak için olumlu bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Sporda başarılı olma yetenekleri hakkında sahip olduğu kesinlik derecesi sportif bir bağlamda güven, olarak tanımlanmıştır. Güven, olimpiyat şampiyonlarındaki direnç-stres-performans ilişkisini destekleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmiştir. Çeşitli güven kaynakları çok yönlü hazırlık, deneyim, öz farkındalık, görselleştirme, koçluk ve takım arkadaşları dâhil olmak üzere dünyanın en iyi sporcularında göze çarpmaktadır. Vealey, Hayashi, Garner-Holman ve Giacobbi (1998), bu elde edilmek istenen yapıyı atletik performansın özel bağlamında incelemek için, lise ve üniversite sporcularında spor güvenin kaynaklarını incelediler. Bu incelemede, bir spor güven ölçüsü geliştirmek için faktör analizi tekniklerini kullanarak, üç alanda gruplandırılmış dokuz farklı spor güven düzeyi belirlediler. Bunlar; başarı (ustalık ve yetenek gösterme), öz-düzenleme (fiziksel / zihinsel hazırlık ve fiziksel benlik sunumu), ve sosyal iklim olarak belirtilmiştir (sosyal destek kaynakları, antrenör liderliği, vesayet deneyimi, çevresel rahatlık ve durumsal olumluluk). Hays, Maynard, Thomas ve Bawden'ın (2007), elit en az bir büyük şampiyonada madalya kazanan sporculardaki duyulan güven türlerini ve kaynaklarını incelemek için nitel yöntemler kullandı. (örneğin; Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonası ve / veya Dünya Kupası) en az bir büyük şampiyonada madalya kazanan sporculardaki duyulan güven türlerini ve kaynaklarını incelemek için nitel yöntemler kullandı. Bu çalışma sonucunda dokuz güven kaynağı

belirlenmiştir. Bunlar: Hazırlık, performans başarıları, koçluk, doğuştan gelen faktörler, sosyal destek, deneyim, rekabet avantajı, öz-farkındalık ve güven olarak öne çıkmıştır. Analiz, ayrıca, altı tür spor güvenini ortaya koymuştur.

Bunlar; beceri yürütme, başarı, fiziksel faktörler, psikolojik faktörler, rekabet üstünlüğü ve taktiksel farkındalık olarak belirtilmiştir. Bu araştırmanın ardından, Hays, Thomas, Maynard ve Bawden (2009), çalışmalarında ortaya çıkan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerde güvenin rolünü incelediler. Nitel analiz yöntemleri sonucunda, yüksek sportif özgüvenin sporcuların düşünce, duygu ve davranışları üzerindeki olumlu etkisi ile performansı artırdığı sonucuna varmışlardır. Özellikle, yüksek spor 21 güveninin, etkili bilişler (örneğin, eldeki işe odaklanma), olumlu etki (örn., Keyfi) ve etkili davranışlar (örn., özgüvenli beden dili) ile eş anlamlı olduğunu bulmuşlardır. Özetle, hem genel hem de güçlü özgüven, rekabetçi sporlarda stres ve baskıya dayanmak için önemli psikolojik faktörler olduğu ifade edilmiştir. Daha spesifik olarak, genel olarak psikolojik direnç ile ilgili spor güveni, sporcuların tepkileri ve tepkileri üzerinde arzu edilen bir etkiye sahiptir ve güçlü spor güveni, sporcuları stres faktörlerinin potansiyel olumsuz etkilerinden korumada özellikle etkili görünmektedir. Psikolojik direnç ile ilgili spor güveni, sporcuların tepkileri ve tepkileri üzerinde arzu edilen bir etkiye sahiptir ve güçlü spor güveni, sporcuları stres faktörlerinin potansiyel olumsuz etkilerinden korumada özellikle etkili görünmektedir.

### **2.5.5. Algılanan Sosyal Destek**

Spor bağlamında algılanan sosyal destek, “kişinin sosyal desteğe potansiyel erişimi” anlamına gelir ve bir destek alıcısının, arkadaşlarının, takım arkadaşlarının ve antrenörlerinin gerektiğinde yardım sağlayacağı konusundaki öznel yargısı olarak yorumlanır. Olimpik şampiyonların aile, antrenör, akran ve destek personelinin desteğiyle kaliteli sosyal desteğin varlığı ile elit sporun baskılarından korunduğu tespit edilmiştir. (Fletcher ve Sarkar, 2012). Sonuçlar, farklı sosyal temsilcilerin mevcut desteğin algılarının, dünyanın en iyi sporcuları arasında direnç, stres ve performans arasındaki ilişkiyi desteklediğini gösterdi. Bu bulgu, algılanan sosyal desteğin stres-tampon etkisini göstermekte ve elit sporda direncin önemli bir unsur olduğunu öne sürmektedir. Sporcuların sosyal destekle ilgili deneyimlerini daha iyi anlamak için Rees ve Hardy (2000), üst düzey sporcularla sosyal destek deneyimleri hakkında görüşmeler yapmıştır.



Sonuçlar, sosyal desteğin çok boyutlu yapısını vurgulayan dört ana boyutu ortaya çıkardı. Bunlar; duygusal, saygın, bilgi verici ve somuttur. Duygusal destek, rahatlık ve güvenlik için var olan, değer verdikleri ve sevdikleri birine rehberlik eden diğerlerini ifade eder.

Bu tanımlarla uyumlu olarak, Freeman ve ark. (2011), doğrulayıcı faktör analizi kullanarak Spor Anketinde Algılanan Kullanılabilir Desteği (PASS-Q) geliştirdi ve onayladı. Özellikle, iki bağımsız sporcudan oluşan bir örnekleme, Rees ve Hardy çalışmasında elit sporcular tarafından yapılan ifadelerden elde edilen unsurlarla dört boyutlu bir faktör yapı için kanıt 22 buldular. Anketin yapısalılığı ve geçerliliği ile ilgili olarak, sonuçlar, algılanan duygusal, saygı, bilgilendirici ve somut desteğin daha yüksek seviyelerinin daha yüksek özgüven seviyeleri ve daha düşük tükenmişlik seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Freeman ve Rees (2010), üniversite sporcularından oluşan bir örnekleme, hiyerarşik regresyon analizini kullanarak sosyal desteğin özgüven üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular, takım arkadaşlarından yüksek algılanan duygusallığın, saygınlığın ve bilginin, performansa bağlı özgüvenin potansiyel zararlı etkisini azalttığını göstermiştir. Stresörler, özellikle düşük ve orta düzeyde destekte özgüven üzerinde olumsuz bir etkiye sahipti.

Sonuç olarak, bu alandaki araştırmaların sporcular tarafından algılanan farklı destek türleri ile ilgili olduğu ve stres tamponlama kavramının hâlihazırda algılanan desteğin koruyucu etkisini daha iyi açıklamaya yardımcı olabileceği sonucuna varılmıştır (Akt. Akgün, 2022)

## **2.6. Sporda Takım Direnci Araştırmaları**

Rebelo ve ark., (2018) yaptıkları çalışmada 40 şirketten 445 çalışana anket yapılmış takım direncinin hem takım yaşayabilirliği hem de grup deneyiminin kalitesi üzerinde olumlu bir doğrudan etkisi olduğunu buşmuşlardır. Dahası, dönüşümcü liderlik ile takım direnci arasında da pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Son olarak, dönüşümcü liderlik ile ele alınan takım etkinliğinin boyutları arasındaki ilişkide takım direncinin aracı etkisine yönelik destek bulunmuştur. Gerçek ve Yılmaz (2022) çalışmalarında Web of Science veri tabanında yer alan takım dayanıklılığı konusunda yapılan makaleler yayın yılı, yazar, araştırma alanı, yayın yapılan ülke, anahtar kelimeler ve referanslar açısından incelemiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde; takım dayanıklılığı ile ilgili araştırmaların son yıllarda giderek arttığı, özellikle sosyal bilimler, spor bilimleri ve işletme alanlarında yürütüldüğü

belirlenmiştir. En çok çalışma yapılan ülkelerin Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere ve Hollanda olduğu görülmüştür.

López-Gajardo, vd., (2022), Arjantin, Kosta Rika ve Meksika milli takımlarından 170 erkek futbolcuları ile yaptıkları çalışmada takıma bağlılığın direnç özellikleriyle olumlu, baskı altındaki gösterilen zayıflıkla negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, takıma bağlılık ile milli takımlarda takım direnci arasında bir bağlantı olduğuna dair ilk kanıtları sağlar ve ayrıca grup içi çatışmanın takıma bağlılık ile takım direnci arasındaki ilişkiyi iyileştirebileceğini öne sürmektedirler.Şenel ve Ulaş (2022), 289 takım sporcusu ile yaptıkları çalışmada hedef bağlılığın sporda direncin kritik bir bileşeni olduğunu, karşılaşılan aksiliklerde direnci artırmak ve zayıflıkları azaltmak için gerekli role sahip olduğunu belirtmişlerdir. Sarkar, vd., (2015) 2003 İngiltere ragbi Dünya Kupası kazanan takımın sekiz üyesi ile yaptıkları çalışmada takım direncini destekleyen beş ana psikososyal süreci ortaya çıkardı: dönüşümcü liderlik, paylaşılan takım liderliği, takım halinde öğrenme, sosyal kimlik ve olumlu duygular. Sarkar, M.vd.,(2019) yarı profesyonel 27 rugby takımı oyuncusu ile yaptıkları çalışmada, takım direnci gelişimi için beş kategori ortaya çıkardı: Performans mükemmelliğine ulaşmak için ekip üyelerine ilham vermek, motive etmek ve onlara meydan okumak; sahiplik ve sorumluluğa dayalı bir ekip düzenleyici sistem geliştirmek; özverili bir kültüre dayalı bir takım kimliği ve birlikteliği geliştirmek; ekibi zorlu antrenmanlara ve beklenmedik/zor durumlara maruz bırakmak; ve stresler sırasında keyfi teşvik etmek ve olumlu bir bakış açısı sürdürmek.

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ/MATERYAL VE YÖNTEM**

Bu bölümde, araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, etik, veri toplamada kullanılan araçlar, araştırmanın sınırlılıkları, varsayımlar ve toplanan verilerin analizi ve yorumu ile ilgili uygulanan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Çalışmada bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait mevcut durum açıklandığından dolayı betimsel model ve değişkenler arası ilişki incelendiği için ilişki model kullanılmıştır. Betimsel model belirli bir konunun mevcut durumunu inceleyerek sonuçlar çıkarmayı amaçlar Karasar (2012). İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasındaki varyasyon derecesi ve araştırılan bağlamın seviyesi gibi konular ilişki tarama tasarımı ile ele alınmaktadır. (Gürbüz ve Şahin, 2016).

#### **3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem**

Araştırma grubunu Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 2021-2022 futbol sezonunda kadınlar 1.lig, 2.lig ve 3.liglerde aktif olarak futbol oynayan profesyonel kadın futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmaya kasıtlı örnekleme yöntemi ile belirlenen 2021–2022 futbol sezonunda aktif futbol oynayan kadın futbolcuların 21 kişi (%7,8) birinci lig, 63 kişi (%23,3) ikinci lig ve 186 kişi (68,9) ise üçüncü lig kategorisinde olmak üzere toplam 270 kadın futbolcu katılmıştır. Çalışmaya katılan kadın futbolcuların yaş ortalaması  $20.02 \pm 3.91$ , lisanslı oynama ortalaması  $4,31 \pm 3.13$  olarak görülmektedir. Çalışmaya katılan kadın futbolcuların eğitim durumları incelendiğinde ise 128 kişi (%47,4) lise, 142 kişi (%52,6) lisans eğitimlerini sürdürdüğü görülmektedir.

### **3.3. Etik**

Yapılan bu çalışmada Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Kurulu tarafından 16.09.2021 tarihinde onaylanmıştır (Protokol No-2021-YÖNP-0655). (Ek-3). Çalışmanın amacı, verilerin ne amaçla kullanılacağı bilgisi verilmiş ve etik kurul onayı alınmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada veri toplama aracı olarak çevrimiçi anket tekniği ve posta yolu kullanılmış ve veriler 2021 Ekim – 2022 Nisan tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmayla ilgili alan taraması kapsamında, akademik amaçlı elektronik veri tabanlarından ve üniversite kütüphanelerinden faydalanılmıştır. Araştırmada kadın futbol liglerinde oynayan kadın futbolculara Kişisel bilgi formu ve Akıl Dışı Performans İnançları Envanteri (Ek 1) ve Takım Direnci Özellikleri Envanteri (Ek 2) kullanılmıştır.

#### **3.4.1. Akıl Dışı Performans İnançları Envanteri**

Akıl Dışı Performans İnançları Envanteri -2 (APIE-2) Turner ve Allen (2018) tarafından, Akıl Dışı Performans İnançları Envanteri'nin (Turner ve ark.,2016) kısaltılması ile oluşturulmuştur. Envanterin Türkçeye uyarlaması Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır.20 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir envanterdir. Envanter performansa yönelik akıldışı inançları, talepkarlık (3,5,7,9,12), felaketleştirme (4,11,15,18,20), düşük tolerans (1,8,13,14,17) ve değersizleştirme (2,6,10,16,19) olmak üzere 4 faktörde değerlendirilmektedir.

Tablo 1 .

Alt boyutlar örnek sorular

---

**Talepkarlık**

---

Benim için önemli insanlar tarafından favori olarak görülmeliyim.

Takım arkadaşlarım tarafından saygı görmeliyim.

**Felaketleştirme**

---

Başkaları bana şans vermezse bu korkunç olur.

Başkalarının, benim değerli iş yapmadığımı düşünmesi berbatır.

**Düşük Tolerans**

---

Hedeflerime ulaşamamaya katlanamam.

Yaptığım işte daha iyi olmamaya katlanamam.

**Değersizleştirme**

---

Tersliklerle karşılaşsam bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir.

Benim için önemli olan şeyleri başaramazsam, kaybeden olurum.

---

### 3.4.2. Takım Direnci Özellikleri Envanteri

Katılımcıların takım direncine ilişkin veriler ise Decroos, vd. (2017) tarafından geliştirilen 20 maddeli 2 alt boyutlu envanter kullanılmıştır. Envanter sporcuların takımlarına ilişkin takım direnci algılarını belirlemeye yöneliktir. Envanter 7’li likert tipidir. Direnç Özellikleri Gösterme (1, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 20) ve Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar (2, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 19) şeklinde iki alt boyuta sahiptir. Envanterin Türkçe uyarlaması Görgülü ve ark. (2018) tarafından yapılmıştır. Envanterin tamamı için cronbach alfa 0.74 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2 .

Alt boyutlar örnek sorular

<b>Direnç Özellikleri Gösterme</b>
Takım , önemli olan neyse ona odaklanabildi.
Takım arkadaşlarıma güvенеbileceğimi hissettim.
<b>Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar</b>
Takım güven kaybetti.
Takımdaki ortak çaba düzeyi düştü.

### **3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma 2021–2022 Türkiye’deki kadın futbol liglerinde aktif futbol oynayan gönüllü katılımı onaylayan futbolcularla sınırlıdır.

Araştırmanın bulguları uygulandığı zaman dilimi içinde sınırlandırılmıştır.

Araştırma verileri çevrimiçi anket ve posta yoluyla toplanmıştır.

Araştırmada kullanılan veriler, ölçüm araçlarına verilen yanıtlarla sınırlıdır.

Araştırma verilerinin toplanması, “kişisel bilgi formu, sporda takım direnci özellikleri envanteri ve akıl dışı performans inançları envanteri” ile sınırlıdır.

### **3.6. Varsayımlar**

Anket uygulayan kişilerin soruları anlamlı bir şekilde algılayıp cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacı için uygun bir araç olduğu varsayılmaktadır.

### **3.7. Verilerin Analizi**

Akıl dışı performans inançları ve takım direnci ölçekleri aracılığıyla toplanan verilerin analizi SPSS (22.0) programı kullanılarak hazırlanmıştır. Toplanan veriler

SPSS'te yüzde, frekans dağılımları, ikili değişkenlerde bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grupların ortalama karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. İki den fazla grupların analizinde farklılıkları belirlemek için Post Hoc Tukey testinden faydalanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiye pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

#### 4.1. Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Akıl Dışı Performans İnançları Analizleri

Bu bölümde çalışmaya katılan kadın futbolcuların demografik değişkenlerin akıl dışı performans inançları parametresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren gruplama analizleri yer almaktadır.

Tablo 3.

Çalışmaya katılan kadın futbolcuların akıl dışı performans inançları ve alt boyutları ile eğitim durumlarına ilişkin T-Test Sonuçları

	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Talepkarlık</b>	Lise	128	3,59	0,90	-0,94	0,34
	Lisans	142	3,68	0,73		
<b>Düşük Tolerans</b>	Lise	128	3,60	1,00	-0,94	0,34
	Lisans	142	3,70	0,71		
<b>Felaketleştirme</b>	Lise	128	3,18	0,93	-1,14	0,25
	Lisans	142	3,30	0,78		
<b>Değersizleştirme</b>	Lise	128	2,86	0,86	-0,13	0,89
	Lisans	142	2,87	0,78		
<b>ADPİ Ortalama</b>	Lise	128	3,31	0,66	-1,13	0,25



---

Lisans	142	3,39	0,49
--------	-----	------	------

---

Talepkarlık, Düşük Tolerans, Felaketleştirme, Değersizleştirme, ADPİ Ortalama: alt boyutlarında lise ve lisans ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur. ( $p>0.05$ )

Tablo 4.

Çalışmaya katılan kadın futbolcuların akıl dışı performans inançları ve alt boyutları ile oynadıkları lig türüne göre ANOVA Sonuçları

	Lig Düzeyi	N	X	Ss	F	p
<b>Talepkarlık</b>	1.Lig	21	3,70	0,73	0,64	0,52
	2.Lig	63	3,73	0,90		
	3.Lig	186	3,60	0,80		
<b>Düşük tolerans</b>	1.Lig	21	3,51	1,05	0,71	0,49
	2.Lig	63	3,58	0,97		
	3.Lig	186	3,69	0,79		
<b>Felaketleştirme</b>	1.Lig	21	3,32	0,95	1,97	0,14
	2.Lig	63	3,41	0,83		
	3.Lig	186	3,17	0,83		
<b>Değersizleştirme</b>	1.Lig	21	2,93	0,87	0,73	0,48
	2.Lig	63	2,97	0,87		
	3.Lig	186	2,83	0,80		
<b>ADPİ Ortalama</b>	1.Lig	21	3,36	0,77	0,67	0,50
	2.Lig	63	3,42	0,74		
	3.Lig	186	3,32	0,49		

Talepkarlık, Düşük Tolerans, Felaketleştirme, Değersizleştirme, ADPİ Ortalama: alt boyutlarında lig düzeyleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. (p>0.05)

#### 4.2. Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Takım Direnci Analizleri

Bu bölümde çalışmaya katılan kadın futbolcuların demografik değişkenlerin takım direncine göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren gruplama analizleri yer almaktadır.

Tablo 5.

Çalışmaya katılan kadın futbolcuların takım direnci ve alt boyutları ile eğitim durumlarına ilişkin T-Test Sonuçları

	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Direnç Özellikleri Gösterme</b>	Lise	128	5,23	1,33	1,21	0,22
	Lisans	142	5,05	1,06		
<b>Baskı altında gösterilen Zayıflıklar</b>	Lise	128	3,03	1,69		
	Lisans	142	3,49	1,44	-2,42	<b>0,01</b>

Direnç özellikleri gösterme alt boyutunda lise ve lisans ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. (p>0.05) Baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutunda lise ve lisans ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. (p<0.05)Anlamlı fark lisans okuyanların lehinedir. Lisans okuyanların baskı altında gösterilen zayıflıklar ortalaması lise okuyanların baskı altında gösterilen zayıflıklar ortalamasından daha yüksektir, bu yüzden anlamlı fark vardır.

Tablo 6.

Çalışmaya katılan kadın futbolcuların takım direnci ve alt boyutları ile oynadıkları lig türüne göre ANOVA Sonuçları

	Lig Türü	N	X	Ss	F	p
<b>Direnç Özellikleri</b>	1.Lig	21	5,45	0,86		
<b>Gösterme</b>	2.Lig	63	5,02	1,22	1,02	0,36
	3.Lig	186	5,14	1,22		
<b>Baskı Altında</b>	1.Lig	21	3,49	1,69		
<b>Gösterilen</b>	2.Lig	63	3,74	1,47	4,29	<b>0,01</b>
<b>Zayıflıklar</b>	3.Lig	186	3,09	1,57		

P<0.05

Direnç özellikleri gösterme alt boyutunda lig düzeyleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. ( $p>0.05$ ) Baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutunda lig düzeyleri ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. ( $p<0.05$ )

Tablo 7.

Katılımcıların ADPI alt boyutları ile takım direnci alt boyutları arasındaki ilişki tablosu

		1	2	3	4	5	6
Talepkarlık (1)	r	1	,355**	,317**	,119	,229**	-,013
	p		,000	,000	,050	,000	,832
	N		270	270	270	270	270
Düşük Tolerans (2)	r		1	,395**	,171**	,406**	-,137*
	p			,000	,005	,000	,024
	N			270	270	270	270
Felaketleştirme (3)	r			1	,497**	,051	,249**
	p				,000	,400	,000
	N				270	270	270
Değersizleştirme (4)	r				1	-,115	,315**
	p					,059	,000
	N					270	270
DÖG (5)	r					1	-,692**
	p						,000
	N						270
BAGZ (6)	r						1
	p						
	N						

P&lt;0.05, DÖG: Direnç özellikleri gösterme, BAGZ: Baskı altında gösterilen zayıflıklar

Çalışmaya katılan futbolcuların talepkarlık ile DÖG düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı düşük düzeyli bir ilişki bulunurken ( $r:0.22$ ,  $p<0.01$ ), BAGZ ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Düşük tolerans ile DÖG arasında pozitif yönlü anlamlı orta düzeyli bir ilişki bulunurken ( $r:0.40$ ,  $p<0.05$ ), BAGZ arasında negatif yönlü anlamlı düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ( $r:-0.13$ ,  $p<0.05$ ). Felaketleştirme ile DÖG arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ( $p>0.05$ ), BAGZ arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r: 0.24$ ,  $p<0.05$ ). Değersizleştirme ile DÖG arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ( $p>0.05$ ), BAGZ arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r: 0.31$ ,  $p<0.05$ ).

Tablo 8.

Felaketleştirmenin BAGZ üzerine etkisine ilişkin regresyon analizi

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Standartize edilmemiş Beta</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Sabit</b>	.249	.062	1.765		4.754	0.00
<b>Felaketleştirme</b>			.466	.249	4.210	

(F:17.722, p:0.00) Dependent Variable: BAGZ Predictors: (Constant), Felaketleştirme

Felaketleştirme ile BAGZ arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki bulunurken (R: .249,  $p < 0.01$ ), felaketleştirmenin BAGZ üzerindeki varyansı açıklama yüzdesi ise  $R^2$  : .062'dir.

Tablo 9.

Değersizleştirmenin BAGZ üzerine etkisine ilişkin regresyon analizi

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Standartize edilmemiş Beta</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Sabit</b>	.315	.099	1.543		4.652	0.00
<b>Değersizleştirme</b>			.603	.315	5.425	

(F:17.722, p:0.00) Dependent Variable: BAGZ Predictors: (Constant), Felaketleştirme

Değersizleştirme ile BAGZ arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki bulunurken (R: .315,  $p < 0.01$ ), Değersizleştirmenin BAGZ üzerindeki varyansı açıklama yüzdesi ise  $R^2$  : .099'dir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA/ SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmada elde edilen bulguların alan yazındaki çalışmalar ile tartışılması ve bulguların yorumlanması

#### 5.1.Tartışma / Sonuç

Bu araştırmada; kadın futbol liglerinde oynayan futbolculardan oluşan araştırma grubunda akıldışı performans inancı ile takım direnci arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Hipotez 1** Kadın futbolcularda ADPİ ve alt boyut ortalamaları eğitim düzeyine göre farklılaşır.

Tablo 3 incelendiğinde ADPİ ve alt boyutlarının eğitim düzeyi göre farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Toy, vd., (2022) bireysel spor yapan 198 erkek sporcu ile yaptıkları çalışmada lise mezunlarının talepkarlık ortalama puanlarının lisans mezunu olanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koyarlarken, felaketleştirme, düşük tolerans, değersizleştirme, ve toplam APIE alt boyutlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmişlerdir. Felaketleştirme, düşük tolerans, değersizleştirme, ve toplam APIE alt boyutlarının ortalamaları çalışmamızı destekler nitelikteyken, talepkarlık alt boyutu sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunması çalışmamızdan farklı sonuç taşımaktadır. Bu farklılığın sebebi ise cinsiyet farklılığı, çalışmaya katılan genç erkek sporcuların bireysel sporlarla uğraşması gösterilebilir.

**Hipotez 2** Kadın futbolcularda ADPİ lig düzeyine göre farklılaşır.

Tablo 4 incelendiğinde ADPİ ve alt boyutlarının lig düzeyi değişkenine ilişkin değerlendirilmesinde talepkarlık, düşük tolerans, felaketleştirme, değersizleştirme, ADPİ ortalama alt boyutlarında lise ve lisans ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur. ( $p>0.05$ ).

**Hipotez 3** Kadın futbolcularda takım direnci eğitim düzeyine göre farklılaşır.

Tablo 5 incelendiğinde takım direnci ve alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine ilişkin değerlendirilmesinde direnç özellikleri gösterme alt boyutunda lise ve lisans ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ).

Baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutunda lise ve lisans ortalamaları arasında lisans eğitimi olanlar lehine anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). İmamoğlu Kaya, vd., (2020) yılında yaptıkları çalışmada kadın futbolcularda algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bulmuşlardır.

**Hipotez 4** Kadın futbolcularda takım direnci lig düzeyine göre farklılaşır.

Tablo 6 incelendiğinde takım direnci ve alt boyutlarının lig düzeyi değişkenine ilişkin değerlendirilmesinde direnç özellikleri gösterme alt boyutunda lig düzeyleri ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ). Baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutunda lig düzeyleri ortalamaları arasında anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). Karayel, Adiloğulları (2022) yılında yaptıkları çalışmada antrenör – sporcu ilişkisinin takım direnci üzerine etkisinde dönüşümcü liderliğin rolünü incelemiş ve çalışmanın sonucunda araştırmaya katılan katılımcıların direnç özellikleri gösterme ve baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyutlarının ortalama puanlarının lig durumuna anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Baskı altında gösterilen zayıflıklar alt boyut ortalaması çalışmamızı destekler nitelikteyken, direnç özellikleri gösterme alt boyutunda sıra ortalamalarında anlamlı bir fark bulunması çalışmamızdan farklı sonuç taşımaktadır. Bu farklılığın sebebi ise cinsiyet ve branş farklılığından kaynaklandığı söylenebilir.

**Hipotez 5** Kadın futbolcularda ADPİ alt boyutları ile takım direnci envanteri alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.

Çalışmaya katılan futbolcuların talepkarlık ile DÖG düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı düşük düzeyli bir ilişki bulunurken ( $r:0,22$ ,  $p<0,01$ ), BAGZ ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Sporcunun kendisi, antrenörü veya diğer dış etkenler (aile, yönetici, taraftar vb) için katı ve aşırı beklenti içinde olması anlamına gelen talepkarlık arttıkça sporcuların takımlarına ilişkin algıladıkları direnç özellikleri gösterebilme inançlarının yükseldiği söylenebilir. Düşük tolerans ile DÖG arasında pozitif yönlü anlamlı orta düzeyli bir ilişki bulunurken ( $r:0.40$ ,  $p<0.05$ ), BAGZ arasında negatif yönlü anlamlı düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ( $r:-0.13$ ,  $p<0.05$ ).

Düşük tolerans; sporcunun beklentilerin karşılanmaması durumunda bunun sonuçlarını kaldıramayacağını düşünmesi hayal kırıklığına karşı toleransının düşük olduğu anlamına gelmektedir. Yaşadığı hayal kırıklıklarına ilişkin toleransının Felaketleştirme ile DÖG arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ( $p>0.05$ ), BAGZ arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r: 0.24$ ,  $p<0.05$ ). Değersizleştirme ile DÖG arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ( $p>0.05$ ), BAGZ arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r: 0.31$ ,  $p<0.05$ ).

Tablo 8 da Felaketleştirme ile BAGZ arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki bulunurken ( $R: .249$ ,  $p<0.01$ ), felaketleştirmenin BAGZ üzerindeki varyansı açıklama yüzdesi ise  $R^2 ; .062$ 'dir. Sporcunun beklentileri karşılayamamasına ilişkin olarak (örneğin oyuna ilişkin yeterli performans gösterememesi gibi) durumu felaket olarak değerlendirmesi olarak düşünmesidir. Bu durumda olan bir sporcunun parçası olduğu takımının baskı altında daha fazla zayıflık göstereceğine ilişkin inancının artacağı sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Tablo 9'da Değersizleştirme ile BAGZ arasında pozitif anlamlı zayıf bir ilişki bulunurken ( $R: .315$ ,  $p<0.01$ ), değersizleştirmenin BAGZ üzerindeki varyansı açıklama yüzdesi ise  $R^2 ; .099$ 'dur. Sporcunun başarısız olduğunda ya da performansına ilişkin yeterli seviyelere çıkamadığı zaman kendini değersiz hissedebilir. Sporcunun kendini değersiz hissettiği durumlarda takımının baskı altında zayıflık gösterebileceğine inancının artabileceği düşünülebilir.

Sonuç olarak bakıldığında kadın futbolcuların akıldışı performans inanç alt boyutlarından felaketleştirme ve değersizleştirmelerinin takımlarına ilişkin baskı altında zayıflık göstermelerinde düşük te olsa etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.



## 5.2.Öneriler

1. Akıldışı inançların çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu nedenle akıldışı inançların farklı değişkenlere göre ele alındığı çalışmalar çoğaltılarak alan yazına katkı sağlanabilir.
2. Takım direnci incelendiği çalışmalar çok sınırlıdır. Bu nedenle takım direnci farklı değişkenlere göre ele alındığı çalışmalar çoğaltılarak alan yazına katkı sağlanabilir.
3. Bu çalışmanın katılımcı grubunu profesyonel kadın futbolcular oluşturmaktadır. Gelecek çalışmalarda ilişki farklı yaş grupları, sadece kadın sporcularda değil erkek sporcularda ve profesyonellik düzeyinden sporcularda incelenebilir.
4. Çalışmaya toplam 270 futbolcu katılmıştır. Gelecek çalışmalarda örneklem sayısı artırılarak yapılabilir.
5. Çalışmanın farklı spor branşlarında da (hentbol, basketbol, voleybol vb.) yapılabilir.
6. Kadın futbolcuların akıl dışı inançları üzerine deneysel çalışmalar yapılarak algılanan takım direnci özellikleri geliştirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, F. (1995). Kadın futbolcuların motorik ve morfolojik özelliklerinin performansa etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.
- Akgün D. (2022). Farklı liglerde oynayan basketbolcularda duygusal zeka il takım direnci arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.Çanakkale.
- Arnold, R., Sarkar, M. (2015). Preparing athletes and teams for the olympic games: Experiences and lessons learned from the world's best sport psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2014.932827.
- Arnold, R., Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1123/jsep.34.3.397.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., ve Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>.
- Coffee, P., Rees, T., ve Haslam, S. A. (2009). Bouncing back from failure: The interactive impact of perceived controllability and stability on self-efficacy beliefs and future task performance. *Journal of Sports Sciences*. DOI: 10.1080/02640410903030297.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. DOI: 10.1002/da.10113.
- Couture, R. T., Jerome, W., ve Tihanyi, J. (1999). Can associative and dissociative strategies affect the swimming performance of recreational swimmers?. *The Sport Psychologist*. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.334>.

- 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 ve Cognitive Behavior Therapy*. DOI: 10.1007/s10942-016-0240-4
- David, R. J., Collins Jr, J. W. (1997). Differing birth weight among infants of US-born blacks, African-born blacks, and US-born whites. *New England Journal of Medicine*. DOI: 10.1056/NEJM199710233371706
- Deci, E. L., Ryan, R. M., (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.
- Decroos, S.; Lines, R.L.; Morgan, P.B.; Fletcher, D.; Sarkar, M.; Fransen, K.; Vande Broek, G. (2017). Development and validation of the characteristics of resilience in sports teams inventory. *Sport Exerc. Perform. Psychol.* 6, 158– 178.
- 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*. DOI: 10.1123/tsp.2016-0057.
- Demir M. (2021). Farklı liglerdeki kadın futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Balıkesir.
- DiGiuseppe RA, Doyle CA, Dryden W, Backx W. (2014). A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy. 3rd ed. New York: Oxford University Press.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., Backx, W. (2013). A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy, 3. Baskı, New York: Oxford University Press.
- Dryden W, Neenan, M. (2015). Cognitive therapy: 100 key points and techniques. 2nd ed. New York: Routledge.
- Egeland, B., Carlson, E., Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*. DOI: 10.1017/S0954579400006131.

- Elko PK, Ostrow AC (1991). Effects of a rational–emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.5.3.235>.
- Ellis A, David D, Lynn SJ. (2010). Rational and irrational beliefs: a historical and conceptual perspective. In: David D, Lynn SJ, Ellis A, eds. *Rational and Irrational Beliefs Research, Theory, and Clinical Practice*. 1st ed. New York: Oxford University Press.
- Ellis A. (1975). *The biological basis of human irrationality*. Washington, D.C.: Eric Clearinghouse.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances*. New York: Carol Publishing Group.
- Ellis, A. (1996). Responses to criticisms of rational emotive behavior therapy (REBT) by Ray Digiuseppe, Frank Bond, Windy Dryden, Steve Weinrach, and Richard Wessler. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*.
- Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer.
- Ellis, A., Maclaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. California: Impact Publishers.
- 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.
- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M. ve Palmer, S. (2001). *Stress counselling: A rational emotive behaviour approach*. London: SAGE Publications.
- Fletcher, D, Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
- Freeman, P., Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*. DOI: 10.1080/17461390903049998.

- Freeman, P., Coffee, P., ve Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1123/jsep.33.1.54.
- Gans, P., Horn, M., Zemann, C. (2003). Sportgroßveranstaltungen-ökonomische, ökologische und soziale Wirkungen: ein Bewertungsverfahren zur Entscheidungsvorbereitung und Erfolgskontrolle. Hofmann.
- Gaudreau, P., Blondin, J.-P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.3.245>.
- Gerçek, M., Yılmaz, D. (2022). A Bibliometric Analysis of Team Resilience Research. *Journal of Academic Researches and Studies*. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.1100931>
- Gill, D. L., Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. DOI: 10.1080/02701367.1988.10605504.
- Gorgulu, R., Senel, E., Adilogulları, İ. ve Yildiz, M. (2018). An Adaptation Study of Measurement Properties for the Characteristics of Resilience in Sports Team Inventory. *Educ. Sci.* 2018, 8, 139. <https://doi.org/10.3390/educsci8030139>.
- Gould, D., Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the olympic games. *Journal of Sports Sciences*. DOI: 10.1080/02640410903081845
- Gould, D., Bridges, D., Udry, E., Beck, L. (1997). Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *The Sport Psychologist*. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.4.361>.
- Gould, D., Jackson, S. A., Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.134>.
- Grove, J. R., Heard, N. P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*. DOI: 10.1123/tsp.11.4.400.

- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., Mallett, C. J. (2011). The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>.
- Gürbüz, S., Şahin F. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Gözden Geçirilmiş ve Güncellenmiş 3. Basım. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., ve Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of applied sport psychology*. DOI: 10.1080/10413200701599173.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>.
- Holland, M. J., Woodcock, C., Cumming, J., Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal Of Clinical Sport Psychology*. DOI: 10.1123/jcsp.4.1.19.
- Holt, N. L., ve Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199-219.
- Dimas Í.D., Rebelo T., Lourenço P.R., Pessoa C.I.P. (2018), Bouncing Back from Setbacks: On the Mediating Role of Team Resilience in the Relationship Between Transformational Leadership and Team Effectiveness. *The Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1465022>.
- İnal, A. N. (2006). Futbolda Eğitim Öğretim, 3. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.

- Jones, G., Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467>.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. DOI: 10.1123/tsp.21.2.243.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (24. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karayel E. (2022). Antrenör – sporcu ilişkisinin takım direnci üzerine etkisinde dönüştürücü liderliğin rolü (profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama). Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.Çanakkale.
- Kaya İ.M, Çiçek G., İmamoğlu M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Issn: 1307-9581
- Kızılet, A., Erdem, K., Karagözoğlu, C., Topsakal, N., Çalışkan, E. (2006). Futbolcularda bazı fiziksel ve motorsal özelliklerin mevkiler açısından değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Köroğlu, E. (2015). Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi. Ankara: HYB.
- Luthar, S. S., Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. DOI: 10.1111/1467-8624.00164.

- MacNamara, Á., Button, A., Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*. DOI:10.1123/tsp.24.1.52.
- Mallett, C. J., Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter. *The Sport Psychologist*. DOI:10.1123/tsp.11.1.72.
- Mallett, C. J., Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the ‘fire’ burn so brightly?. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., Famose, J.-P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*. DOI:10.1016/S0191-8869(02)00390-2.
- Masten, A. S., ve O’Dougherty Wright, M. (2010). Resilience over the lifespan. In J. W. Reich, A. J. Zautra, ve J. Stuart-Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213e237). New York City, NY: The Guildford Press.
- Masters, K. S., Ogles, B. M. (1997). Associative and dissociative cognitive strategies in exercise and running: 20 years later, what do we know?. *The Sport Psychologist*. DOI:10.1123/tsp.12.3.253.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D. and White, A. (2008). “Sources of strain among UK elite athletes.” *The Sport Psychologist*, 22, 143–163.
- McKay, M., Eshelman, E. R., Davis, M., (2008). *The relaxation and stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Literature Reviews In Sport Psychology*.
- Miguel A. López-Gajardo, Tomás García-Calvo, Inmaculada González-Ponce, Abril Cantú-Berrueto, Mladosich Parma-Aragón, José Moncada-Jiménez, Alejandro Salicetti-Fonseca, Juan M. Tassi, Francisco M. Leo (2022). Are teams whose players are more committed to the team more resilient? The role of intra-group conflict. *Journal of Human Kinetics*. DOI: 10.2478/hukin-2022-0018.



- Moran, A. P. (1996). The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis. Hove: Psychology Press.
- Morgan PBC ,Fletcher D., Sarkar M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*. DOI:10.1016/j.psychsport.2014.08.007.
- Morgan PBC, Fletcher D, Sarkar M. (2017). Developing Team Resilience: A Season-Long Investigation of a National League Winning Semi-Professional Rugby Union Team. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101543>.
- Morgan, PBC., Fletcher D., Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.
- Morgan, W. P. (2000). Psychological factors associated with distance running and the marathon. In D. T. Pedloe (Ed.), *Marathon medicine* (pp. 293–310). London: Royal Society of Medicine Press.
- Naglieri, J. A., ve LeBuffe, P. A. (2005). Measuring resilience in children handbook of resilience in children. *From Theory to Practice*. DOI: 10.1007/978-1-4614-3661-4\_14.
- Noblet, A. J., Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by Professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*. DOI:10.1080/104132002753403799.
- Orta, L. (2011). Türkiye'de kadın futbolunun tarihçesi. (2022, 15 Nisan). Erişim adresi: <https://www.futbolekonomi.com/index.php/haberler-makaleler/genel/265-lale-orta/3263-kadn-futbolu-ale-orta.html>
- Outar, M., Turner, A. Woods, R. Lowry. (2018). “I need to go to the gym”: Exploring the use of rational emotive behaviour therapy upon exercise addiction, irrational and rational beliefs. *Performance Enhancement ve Health*. DOI:10.1016/j.peh.2018.05.001.

- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., Blais, M. R.(1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI:10.1123/jsep.17.1.35.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>.
- Pfister, G., (2008). Emma am ball, frauenfussball heute und gestern, kicker.
- Rees, T., Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*. DOI:10.1123/tsp.14.4.327.
- Roberts, B. W. (2009). Back to the future: Personality and assessment and personality development. *Journal of Research in Personality*. DOI: 10.1016/j.jrp.2008.12.015.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. DOI: 10.1192/bjp.147.6.598.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*. DOI: 10.1196/yl.1376.002
- Sarkar, M., Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., ve Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*. 13.103-120
- Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*. DOI: 10.1037//0278-6133.4.3.219
- Serin, C. (2016). Türk milli yelkencilerinin motivasyon ve kontrol odağı ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.İstanbul.

- Si, G., Lee, H. C. (2008). Is it so hard to change? The case of a Hong Kong olympic silver medallist. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671876>.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Irving, L., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>.
- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.51.2.89>.
- Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*.  
DOI: 10.1207/s15327957pspr1004\_2.
- Şenel E., Ulaş M. (2022). Decreasing vulnerabilities being revealed during stressors and increasing resilient characteristics: the role of goal commitment in team sports. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. , 27(1), 33-56.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenlees, I. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*.  
DOI:10.1016/j.psychsport.2006.04.002.
- Tiba, A. I. (2010). A grounded cognition perspective on irrational beliefs in rational emotive behavior therapy. *Journal of Cognitive ve Behavioral Psychotherapies*. 10(1):87-99
- Toy A.B, Güney G., Coşkun B. (2022). Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*.  
<https://doi.org/10.48166/ejaes.1119813>.

- Turner M J, Allen MS. (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*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>.
- Turner MJ, Aspin G, Gillman J. (2019). Maladaptive schemas as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.015>.
- Turner MJ, Kirkham L, Wood AG. (2018). Teeing up for success: The effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.06.012
- Turner, M. J., Allen, M. S., Slater, M. J., Barker, J. B., Woodcock, C., Harwood, C. G., ve McFayden, K. (2016). The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 34(3), 174–180.
- Turner, M. J., Carrington, S., Miller, A. (2019). Psychological distress across sport participation groups: The mediating effects of secondary irrational beliefs on the relationship between primary irrational beliefs and symptoms of anxiety, anger, and depression. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0014>.
- Turner, M. J., Slater, M. J., Barker, J. B. (2014). Not the end of the world: The effects of Rational-Emotive Behavior Therapy on the irrational beliefs of elite academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.812159>.
- Turner, M., 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*. DOI: 10.1080/10413200.2011.574311.
- Urfa, O., Aşçı, F. H. (2018). Akıldışı performans inançları envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*. DOI: 10.26650/SP2018-0004.

- Van der Beek, D., Schraagen, J. M. (2015). "ADAPTER: Analyzing and developing adaptability and performance in teams to enhance resilience." *Reliability and System Safety*, 141, 33-44.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (1), 54–80.
- West, B. J., Patera, J. L., Carsten, M. K. (2009). "Team level positivity: Investigating positive psychological capacities and team level outcomes." *Journal of Organizational Behavior*, 30, 249-267.
- Williamson, D.J. (2007). *Belles Of The Ball : England*.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews In Clinical Gerontology*. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Wood AG, Barker JB, Turner MJ, Sheffield D. (2018). Examining the effects of rational emotive behavior therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine ve Science in Sports*. DOI: 10.1111/sms.12926.
- 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*. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0083>.
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., Higgins, S. (2017). Investigating the effects of irrational and rational self-statements on motor-skill and hazard-perception performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. ISSN 2157-3905.

## EK - 1

### AKIL DIŞI PERFORMANS İNANÇLARI ENVANTERİ

	Kesinlikle Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum		
• Hedeflerime ulaşamamaya katlanamam.	1	2	3	4	5	
• Tersliklerle karşılaşsam bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir.	1	2	3	4	5	
• Benim için önemli insanlar tarafından favori olarak görülmeliyim.	1	2	3	4	5	
• Başkaları bana şans vermezse bu korkunç olur.	1	2	3	4	5	
• Diğer insanların, değerli bir katkıda bulunduğumu düşünmelerine ihtiyacım var	1	2	3	4	5	
• Benim için önemli olan şeyleri başaramazsam, kaybeden olurum.	1	2	3	4	5	
• Takım arkadaşlarım tarafından saygı görmeliyim.	1	2	3	4	5	
• Yaptığım işte daha iyi olmamaya katlanamam.	1	2	3	4	5	
• Benim için önemli insanlar tarafından, kesinlikle küçük düşürülmemeliyim	1	2	3	4	5	
• Takımdaki pozisyonum garanti değilse bu benim değersiz olduğumu gösterecektir.	1	2	3	4	5	
• Takım arkadaşlarım bana saygı duymazsa bu korkunç olur.	1	2	3	4	5	
• Akranlarım (arkadaşlarım) tarafından görevden çıkarılmamalıyım.	1	2	3	4	5	
• Yeteneklerimi sürekli olarak geliştiremeseydim ve iyileştiremeseydim buna katlanamazdım.	1	2	3	4	5	
• Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmaya katlanamam.	1	2	3	4	5	
• Akranlarım (arkadaşlarım) tarafından görevden çıkarılmak korkunç olurdu.	1	2	3	4	5	
• Yeteneklerim sürekli gelişmeseydi ve iyileşmeseydi, bu ne kadar başarısız olduğumu gösterirdi.	1	2	3	4	5	
• Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmaya dayanamam.	1	2	3	4	5	
• Takımdaki pozisyonum güvende olmasaydı bu berbat olurdu	1	2	3	4	5	
• Başkaları, yaptığım işte iyi olmadığımı düşünürse bu benim değersiz olduğumu gösterir.	1	2	3	4	5	
• Başkalarının, benim değerli bir iş yapmadığımı düşünmesi berbatır.	1	2	3	4	5	

**EK – 2****SPORDA TAKIM DİRENCİ ÖZELLİKLERİ ENVANTERİ**

Geçen ay içerisinde, takımım baskı altındayken...	<i>Kesinlikle Katılmıyorum</i>				<i>Kesinlikle Katılıyorum</i>		
	1	2	3	4	5	6	7
• Takım, önemli olan neyse ona odaklanabildi.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım arkadaşlarım birbirleriyle olumsuz yönde iletişim kurmaya başladı.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım arkadaşlarım birbirleri için mücadele etti.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım güven kaybetti.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım arkadaşlarıma güvенеbileceğimi hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
• Takımdaki ortak çaba düzeyi düştü.	1	2	3	4	5	6	7
• Etkili iletişim, oyuncuların zihinlerinin mevcut göreve odaklanmış halde kalmasını sağladı.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım arkadaşlarım birbirlerine güvensizlik duymaya başladı.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım arkadaşlarım ekibin ortak inancına katkıda bulunmaya kendilerini adanmış durumdaydı.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım arkadaşlarım birbirlerini hayal kırıklığına uğratmamak için çok mücadele etti.	1	2	3	4	5	6	7
• Bireyler takımdaki rollerini unutmuş, ne yapmaları gerektiğini bilmiyorlardı.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım olarak yaşadığımız zorluklar, bize baskılara karşı koymayı öğretti.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım arkadaşlarımdan hiçbir destek gelmedi.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım arkadaşlarım arasındaki güçlü bağlar zor zamanlarda takıma yardımcı oldu.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım en zor anlarda direnç gösteremedi.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım, baskıyı hafifletmek için yeniden odaklanabildi.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım, baskılara karşı koymak için birlikte çalışarak inanç kazandı.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım, ortak takım vizyonu, değerler ve yol gösterici davranış ilkelerinden faydalandı.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım, baskıya karşı koyabilme yeteneğine inanmadı.	1	2	3	4	5	6	7
• Takım, ortak takım vizyonunu iyice düşündü.	1	2	3	4	5	6	7

## EK -3

### ETİK KURUL ONAY



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Bilimsel Araştırma Etik Kurulu



Sayı : E-84026528-050.01.04-2100168108  
Konu : Başvuru İncelenmesi

20.09.2021

Sayın Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI

Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2021-YÖNP-0655 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 16.09.2021 tarih ve 16/09 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

**KARAR:9-** Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI'nın sorumlu yürütücülüğünü yaptığı "Kadın Futbolcularda Akıl Dışı Performans İnancının Takım Direnci Üzerine Etkisi" başlıklı araştırmasının, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul ilkelerine uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.