



Examining the relationship between irrational performance beliefs and sport anxiety

Akılcı olmayan performans inançları ile spor kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi

Ali Burak Toy¹
Cihat Korkmaz²

Abstract

Aim: The aim of this study is to examine the relationship between irrational performance beliefs and sports anxiety.

Method: A total of 365 young amateur athletes, 108 males (29.6%) and 257 females (70.4%), with an average age of 16±54, participated in the research. "Anxiety in Sports Scale", "Irrational Performance Beliefs Inventory-2" and "Personal Information Form" created by the researcher were used to collect data in the research. The research data were analyzed using a statistical analysis program. Percentage, arithmetic mean, standard deviation and Pearson correlation test were used to evaluate the obtained data.

Findings: According to the data obtained from the research results, it was determined that the scores obtained from the irrational performance beliefs inventory and anxiety in sports scale were above the average. It has been revealed that there is a significant relationship between the total score and sub-dimensions of the anxiety scale in sports and the total score and sub-dimensions of the irrational performance beliefs scale.

Conclusion: According to the results obtained in this study, it was observed that young amateur athletes with high irrational performance beliefs also had high sports anxiety levels.

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı akıldışı performans inançları ile sportif kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 108 erkek (%29.6), 257 kadın (%70.4) olmak üzere yaş ortalamaları 16±54 olan toplam 365 genç amatör sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla "Sporda Kaygı Ölçeği", "Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2" ve araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin istatistik analiz programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde yüzdelik, aritmetik ortalama, standart sapma ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre akıldışı performans inançları envanteri ve Sporda kaygı ölçeğinden alınan puanların ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir. Sporda kaygı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile akıldışı performans inançları ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. **Sonuç:** Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre yüksek akıldışı performans inançlarına sahip amatör genç sporcuların

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ardahan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aliburaktoy@gmail.com

 Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-7997-7399>

² Doç. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, korkmaz.cihat68@gmail.com

 Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-3677-6682>



Keywords: Irrational Performance Beliefs, Sport anxiety, Sport psychology, performance.

spor kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

(Extended English summary is at the end of this document)

Keywords: Akılcı Performans İnançları, Spor kaygısı, Spor psikolojisi, performans.

1. GİRİŞ

Hem klinik tanısı konulmuş hem de psikolojik rahatsızlıkları olan kişiler üzerinde uygulanan ve devamlı olarak gelişen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), Albert Ellis tarafından 1950'li yıllarda geliştirilmiştir (Ellis, 1957). ADDT, bilişsel davranışçı bir yaklaşımdır ve psikolojik iyi oluşu ele alır, “akılcı inanç” kavramı ise onu diğer bilişsel davranışçı yaklaşımlardan ayıran temel farktır (Turner, 2016). Bu yaklaşımda duygusal ve davranışsal yönden oluşan problemlere neden olan etkenin akılcı inançlar olduğu ortaya çıkmaktadır (Dryden ve Branch, 2008). Bununla birlikte yaşanan olaylar ve bunların getirdiği zorluklara kişiler hissettiği olumsuz duygu ve davranışlarını doğrudan ortaya çıkarmaz. Böyle bir durum karşısında bireyler geliştirmiş olduğu akılcı ve akılcı olmayan inançları ile duygusal ve davranışsal yaklaşım sağlarlar (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014). Akılcı inançlara incelendiğinde; sert, isteklere odaklanan, gerçekçiliği, tutarlılığı ve işlevselliği olmayan inançları oluştururken; akılcı inançlar, esnek, tercihleri önemseyen, gerçekçi, tutarlı ve işlevselliği olan inançları kapsamaktadır.

Duyguların, bilişler ve davranışların iç içe geçmiş yapılar olduğunu iddia eden bir yaklaşım olmasının yanında zaman içinde adına davranış boyutunun da eklenmesi ile ADDT ortaya çıkmıştır (Ellis, 1993; Ellis, 1995). Bu yaklaşıma göre, insanlar hem akılcı hem de akılcı olmayan inançlara sahiptirler. Akılcı olmayan inançların daha yoğun olması daha fazla psikolojik rahatsızlığa sebep olmaktadır (Ellis ve MacLaren, 1998). Sahip olunan akılcı olmayan inançların merkezinde, insanların kendilerine ve başkalarına yönelik geliştirdikleri aşırı ve katı talepler yatmaktadır (Ellis ve Bernard, 1985). ADDT'nin hedefi, sahip olunan akılcı olmayan inançların farkına varmak ve onların daha akılcı hale gelmesine yardımcı olmaktır (Ellis, 1993).

Geçerliliği konusunda çok sayıda deneysel çalışma yapılmış olan ADDT'nin, bilişsel temelli psikoterapi yaklaşımları içinde popüler bir yere sahiptir (Ellis ve MacLaren, 1998). Grup seanslarıyla ve birebir yürütülen deneysel çalışmalar sonucunda; akılcı olmayan inançların azalması (Flanagan ve diğerleri, 1998; Terjesen, ve diğerleri, 2000; Turner ve Barker, 2013; Xu ve Liu, 2017; Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011), problem çözme becerilerinde gelişme (Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011), kaygı düzeyinde azalma (Saelid ve Nordahl, 2016), öz yeterlilik düzeyinde artış, benlik saygısında yükselme (Yılmaz ve Duy, 2013), depresif belirtilerde azalma (Macaskill ve Macaskill, 1996) gibi sonuçlar alınmıştır. Sporcularla beraber yapılan ADDT çalışmaları sonucunda da olumlu yönde değişiklikler gözlemlenmiştir. Örneğin, sporcuların psikolojik esnekliklerinde artış (Deen, Turner ve Wong, 2017), bilişsel kaygı seviyelerinde azalma (Elko ve Ostrow, 1991; Turner ve Barker, 2013), öz yeterlilik düzeylerinde artış (Wood ve diğerleri, 2017), performanslarında iyileşme (Wood ve diğerleri, 2018) gibi sonuçları olduğu görülmüştür.

Spor yapan bireylerin performans seviyelerine yönelik akılcı olmayan inançlarını ölçmek, ADDT yönelimli çalışmalar için en önemli basamaklardan birisidir. Sporcularda ADDT yönelimli çalışmalarda öncelikle bireylerde var olan akılcı olmayan inançlar belirlenip bu yönde müdahale edilmektedir. Akılcı olmayan inançlarının belirlenmesinin ilk aşamasında yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanılmasına ek psikolojik ölçme araçları aracılığıyla da nicel ölçümler yapmaktadırlar (Turner ve Barker, 2014).

Akılcı olmayan inançlar; ADDT'nin ana ögesi olup hem genel psikoloji çalışmalarında hem de spor ortamında yürütülen ilişkisel çalışmalarda sıklıkla ele alınmış ve çeşitli psikolojik yapılarla ilişkisi incelenmiştir. Örneğin; akılcı olmayan inançlarla spor ortamında oluşan, kaygı (Chang ve D'Zurilla, 1996; Harris ve diğerleri, 2006; Malouff, Schutte ve McClelland, 1992; Turner ve diğerleri, 2018; Toy, 2021) depresyon (Marcotte, 1996), öfke ve saldırganlık (Fives ve diğerleri, 2011; Martin ve Dahlen, 2004),

nevrotizm (Samar ve diğerleri, 2013; Spörrle ve diğerleri, 2010) gibi olumsuz psikolojik yapıların ilişkisi de ortaya konmuştur.

Bilişsel davranışçı yönelimi benimseyen uzmanlar; sporcuların biliş, duygu, düşünce ve davranışları üzerine yoğunlaşarak, sporcularda; spor kaygısı, özgüven, imgeleme, hedef belirleme, hedef yönelimi ve içsel motivasyon düzeylerini belirlemek için ölçüm araçlarından yararlanmaktadır. Kısacası bilişsel davranışçı yönelim; davranışların algı, düşünce, fikir ve yorumların önemli rol oynayarak hem biliş hem de çevrenin etkisiyle belirlendiğini öne sürer (Weinberg ve Gould, 2015).

İnsanların kaygıyı deneyimlemeleri için çevreden gelen bir uyarının tehdit olarak algılanması gerektiği vurgulanmaktadır. Burada önemli olan, deneyimlenen uyarının bireysel olduğu ve kişiden kişiye farklı bir anlam taşıyor olması gerçeğidir. Sporda kaygının oluşmasına yol açan başlıca duyu organları gözler ve kulaklardır. Görme ve duyma yoluyla algılanan veriler beynin ilgili bölümlerine iletilir ve tehdit oluşturan durumlar beyinde işlenerek geçmiş deneyimlerle karşılaştırılır. Sporcu, duruma göre bir anlam çıkarır ve kaygı mekanizmasını aktif hale getirecek bir durum olup olmadığına karar verir (Iso-Ahola ve Hatfield, 1986).

Spor ortamı seyirciler, yöneticiler, aile, akran vb. gibi farklı bireylerin göz önünde olduğu ve sporcuları değerlendirme olanağı sağladığından ortamda oluşan kaygıyı belirlemek ve değerlendirmek, kaygının egzersiz ve spor psikolojisi literatüründe incelenmesi gereken bir konu olmuştur. Kaygı; vücudun uyarılma hali ile ortaya çıkan sinirlilik, endişe ve sıkıntı durumlarının yaratmış olduğu duygusal durum olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan sportif performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ve sporda oluşan birçok olumsuz duygunun, durumsal ve psikolojik yönden birbirleriyle pozitif ilişkisi olduğu araştırmacılarca ortaya konmuştur (Weinberg ve Gould, 2018; Tsopani, Dallas ve Skordilis, 2011). Yapılan bazı çalışmalar neticesinde, kaygı düzeyinin artması sporcularda spora katılım ve spora devam etme istekleri ile zihinsel dayanıklılıklarının azaldığı bunun yanında tükenmişlik seviyelerin de ve stres düzeylerinsinde artış görülmüştür (Morris ve Kavussanu 2009; Schaefer ve diğerleri, 2016; Cremades, Wated ve Wiggins, 2011). Diğer taraftan kaygının negatif mükemmeliyetçilik ve takıntılı tutkunluk ile pozitif ilişkili, olumlu mükemmeliyetçilik ve uyumlu tutkunluk ile negatif etkileşimli olduğu çalışmalar da mevcuttur (Hamidi ve Besharat, 2010; Carbonneau, Vallerand ve Massicotte, 2010). Bunlara ek olarak; yüksek düzeyde hissedilen rekabet kaygısı, bazı sporcular üzerinde yaralanma riskini arttırdığını da göstermektedir (Cagle ve diğerleri, 2017).

Sporda başarı; fiziksel ve psikolojik faktörlerin bir arada bulunması ile meydana gelir, ancak yüksek baskılı durumlarda optimal performans gösterme yeteneğine sahip olmak tartışmasız en önemli psikolojik faktörlerden birisidir (Geukes ve diğerleri, 2013; Ilundain-Agurreza, 2015; Mesagno ve Hill, 2013). Bununla birlikte; bazı sporcular için, baskı altında başarılı performans gösterebilme, baskı altında tutulma veya diğer bir deyişle dağılma (choking) meydana gelebilecek durumlar arasındadır. Tutulma; genel anlamda kaygıdaki artışın neden olduğu performans düşüşü (Baumeister, 1984), deneyimlenen performansın belirli bir düzeyde azalmasını açıklayan bir terim olarak literatürde yer almaktadır (Hill ve diğerleri, 2009). Diğer bir deyişle tutulma, düşük baskılı durumlarda bir beceri "normal" standartta uygulanabiliyorken, yüksek baskı altında aşırı kaygıya sebep olan durumlarda bu beceri performansında meydana gelen düşüşlerdir (Mesagno ve Hill, 2013).

Akıldışı performans inançları ve sporda kaygı ile ilgili literatür ele alındığında; sporda kaygı ile akıldışı performans inançlarının arasında ilişkinin olması ihtimali görünmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı akıldışı performans inançları ile sportif kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

3. Materyal ve Metot

3.1. Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Ardahan ve Gaziantep illerinde yaşları 13 ile 19 yaşları arasında olan takım sporları, mücadele sporları ve bireysel spor dallarında aktif katılım sağlayan 108 erkek (%29.6) ve 257 (%70.4) kız olmak üzere yaş ortalaması 16±54 olan toplam 365 amatör düzeyde spor yapan genç sporcular oluşturmaktadır. Çalışmada grubun özellikleri anket aracılığıyla belirlendiği için nicel

araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008). Çalışmanın yapılabilmesi için Ardahan Üniversitesi bilimsel araştırma ve yayın etik kuruluna başvurulmuş ve E-67796128-000-2300000483 karar numarası ile "Etik Kurul Onayı" alınmıştır.

3.2. Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel tarama modeli kapsamında düzenlenmiştir. Araştırma betimsel tarama modeli çerçevesinde düzenlenmiş olup ilgili konularda geniş kapsamlı literatür taraması yapılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Veriler yüz yüze görüşülerek anket yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırmada akıldışı sporda kaygı ölçeği (SKÖ), performans inançları envanteri (APIE) ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Turner ve Allen (2018) tarafından geliştirilen Akıldışı performans inançları envanteri-2 (APIE-2) 5'li likert tipinde ve toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Envanter 4 faktörde değerlendirilmektedir. Bu faktörler felaketleştirme, talepkarlık, değersizleştirme ve düşük tolerans'tır. Ölçekten puanı arttıkça, o faktöre ait akıldışı inançlarının yüksek olduğu bildirilmiştir. Ölçeğin orijinalinde güvenilirliğine yönelik Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı düşük tolerans faktörü için .85, talepkarlık faktörü için .76, değersizleştirme faktörü için .87 ve felaketleştirme faktörü için .79 olduğu bildirilmiştir. Urfa ve Aşçı (2018) ölçeğin Türkçeye uyarlamasını yapmışlardır. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayıları; felaketleştirme için .77, talepkarlık için .81, değersizleştirme için .82 ve düşük tolerans için .81 olarak bulunmuştur.

Smith ve diğerleri tarafından geliştirilen Spor Kaygı Ölçeği-2, Smith ve diğerleri (2006) tarafından tekrar revize edilmiştir. Ölçek toplam 15 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipindedir. Endişe, Konsantrasyon bozukluğu ve Somatik kaygı alt boyutlarından oluşmakta ve her bir alt boyut değerlendirmesi için 5 madde yer almaktadır. Karadağ ve Aşçı (2020) tarafından Türkçe uyarlanması yapılmıştır. Adölesan sporcular üzerinde çok boyutlu kaygıyı değerlendirmek için SAS-2 ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik koşullarını karşıladığı araştırmacılar tarafından bildirilmiştir (Karadağ ve Aşçı, 2020). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayıları endişe alt boyutunda .87, konsantrasyon bozukluğu alt boyutunda .79 ve somatik kaygı alt boyutunda ise .81 olduğu saptanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 21 istatistik programından yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerine ait veriler betimsel olarak analiz edilmiştir. Sporcuların akıldışı performans inançları ve sporda kaygı düzeylerinin belirlemek amacıyla ilk önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede ise Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel değerler %95 güven aralığında ve $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirmeye alınmıştır.

4. BULGULAR

Table 1. Sporcuların kişisel özelliklerine göre dağılımı

Değişkenler		N	%
Yaş	13 – 15 yaş	151	41,4
	16 - 19 yaş	214	58,6
Cinsiyet	Erkek	108	29,6
	Kadın	257	70,4
Spor Branşları	Basketbol	184	50,4
	Karate	68	18,3
	Tekvando	68	18,3
Spor Tipi	Atıcılık ve Okçuluk	47	13
	Takım sporları (Basketbol)	184	50,4
	Mücadele sporları (Tekvando-Karate)	134	36,7
	Bireysel Sporlar (Atıcılık ve Okçuluk)	47	12,9

Tablo 1’de görüldüğü gibi, çalışma grubundaki sporcuların 214’ü (%58.6) 16-19 yaş aralığında, 151’i (%41.4) ise 13-15 yaş aralığındadır. Sporcuların 257’si (%70.4) kadın, 151’i (%29.6) ise erkektir. Sporcuların 184’ü (%56.3) basketbol, 68’i (%18.3) Karate, 68’i (%18.3) Tekvando ve 47’si (%13) ise atıcılık ve okçuluk sporunu yapmaktadır. Sporcuların 184’ü (%50.4) takım sporu, 134’ü (%36.7) mücadele sporları ve 47’si (%39) ise bireysel spor olarak tanımlanan spor branşlarında yarışmaktadırlar.

Table 2. Sporcuların akıldışı performans inançları alt boyut ortalama puanları

APIE	N	\bar{x}	S.s
Talepkarlık	365	3,61	,90
Felaketleştirme	365	3,12	1,02
Düşük Tolerans	365	3,58	1,04
Değersizleştirme	365	2,77	,93
Toplam APIE	365	3,25	,81

Tablo 2’de görüldüğü gibi, akıldışı performans inançları puan sonuçlarına göre elde edilen en düşük ortalama değer 2.77 ± 0.93 ile “değersizleştirme” alt boyutunda; en yüksek ortalama değer 3.64 ± 0.90 ile “talepkarlık” alt boyutundaki puanlarda elde edilmiştir.

Tablo 3: Sporcuların spor kaygısı ve alt boyut ortalama puanları

Sporda Kaygı Ölçeği	N	\bar{x}	S.s
Somatik Kaygı	365	1,87	,74
Endişe	365	2,34	,87
Konsantrasyon Bozukluğu	365	1,79	,64
Toplam Kaygı	365	2,00	,62

Tablo 3’de görüldüğü gibi spor kaygı puanlarından elde edilen en düşük ortalama değer 1.79 ± 0.64 ile “konsantrasyon bozukluğu” alt boyutunda ; en yüksek ortalama değer 2.34 ± 0.87 ile “Endişe” alt boyutundaki puanlarda elde edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Dâhil Edilen Değişkenlere İlişkin Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Somatik kaygı									
2. Endişe	,529**								
3. Konsantrasyon Bozukluğu	,589**	,488**							
4. Toplam Sportif Kaygı	,843**	,841**	,803**						
5. Talepkarlık	,144**	,259**	,144**	,227**					
6. Felaketleştirme	,259**	,342**	,264**	,352**	,669**				
7. Düşük tolerans	,260**	,361**	,137**	,318**	,591**	,595**			
8. Değersizleştirme	,271**	,370**	,309**	,385**	,450**	,640**	,580**		
9. Toplam Akıldışı Performans İnançları	,283**	,401**	,255**	,386**	,808**	,876**	,839**	,800**	

Tablo 4 verilerine göre, sporcuların toplam akıldışı performans inançları ile toplam sportif kaygı puanları arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=.803$; $p<.01$)

belirlenmiştir. Ayrıca, sporcuların toplam akıldışı performans inançları ile sportif kaygı alt boyutları olan somatik kaygı ($r=.283$, $p<0.01$), endişe ($r=.401$, $p<0.01$) ve konsantrasyon bozukluğu ($r=.255$, $p<0.01$) arasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, akıldışı performans inançları ve sportif kaygı arasındaki ilişki incelenmiş, elde edilen veriler alan yazında yer alan çalışmalarla karşılaştırılarak sunulmuştur. ADDT temelli araştırmalar son yıllarda spor alanında oldukça popüler araştırma konularındandır. Bu kapsamda, yapılan araştırma da sporda akıldışı performans inançları ve sporda kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması üzerine kurgulanmıştır. Araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri'nden alınan puanların ortalama puanın üstünde olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında yer alan araştırmalar incelendiğinde araştırma bulguları ile paralel sonuçlar olduğu görülmektedir (Turner ve Allen, 2018; Toy, 2021; Yahya, 2021; Toy, Güney ve Coşkun, 2022). Yine araştırma grubundaki sporcuların sporda kaygı düzeylerinde ortalamanın üstü bir puana sahip oldukları görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanılmıştır (Toy, 2021; Ünver ve diğerleri., 2020; Karayol ve Eroğlu, 2020; Aksoy, 2019; Civan ve diğerleri, 2010; Özyürek ve Demiray, 2010; Gacar ve Coşkun, 2010; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006). Sporda kaygı toplam puanı ve alt boyutları ile akıldışı performans inançları toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sporun içerisinde olan koşullara yönelik akıldışı inançlar ile sporda kaygının (konsantrasyon bozukluğu, endişe, somatik kaygı) birbiri ile paralel olarak pozitif yönde güçlü bir ilişkisinin bulunmasında her iki faktörün birbirini beslediğine yönelik düşünce oluşturmaktadır. Yani, akıldışı performans inançlarının düzeyi sporcuların spor performansına yönelik oluşan kaygısının düzeyinin bir bakıma belirleyici olma özelliğine sahip olduğu söylenilebilir. İlgili alan yazın incelemelerinde de bu düşüncüyü pekiştirecek araştırmalar olduğu görülmektedir. Gibson ve Chandler (1988)'e göre bireyler arasında farklı seviyelerde ihtiyaçlar olmakta ve bu ihtiyaçlar zamana ve çevresel etkilere göre şekillenmektedir. Sporcular müsabakaya çıkmadan önce psikolojik olarak hazır olması için yeterli düzeyde içsel motivasyona sahip olması gerekir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların performans düzeyleri ve başarıları birçok faktöre bağlıdır. Bunlar; genetik yapı, düzenli yapılan antrenmanlar ve beden- zihnin etkileşimiyle oluşan duygu, düşünce ve zihinsel süreçleri kontrol edebilmektir. Sporcuların düşünceleri performanslarını etkilemektedir. Performansları hakkında yüksek inançlara sahip olan sporcuların daha yüksek performans, (Dryden, 2009) kendisini baskı altında hisseden ve performansları hakkında işlevsiz duygu ve düşüncelere sahip olan ve buna bağlı tepki geliştiren sporcuların daha düşük performans ortaya koyabilecekleri bildirilmiştir (Toy, 2021). Sporda akıldışı performans inançlarına sahip sporculara yönelik olarak sporda ADDT dayanaklı uygulamaların genellikle anksiyete yönetimini, performanslarını yükseltmek, akıldışı inanışlarını işlevsel hale getirmek için kullanıldığı bildirilmiştir. Buradan hareketle akıldışı (işlevsiz-yıkıcı) performans inançlarını azaltmanın sporda kaygıyı kontrol altına almada temel unsurlarından birisi olduğu söylenilebilir. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın hipotezlerinden biri de rasyonel olmayan inançlarla anksiyete (Macinnes, 2003) ve duygusal işlev yoksunluğu arasında neden sonuç ilişkisi olduğudur. Genç sporcuların yaşadığı yoğun kaygı duygusunun sporu bırakma, tükenmişlik, değişik seviyelerde olumlu olmayan duyguların açığa çıkmasına sebebiyet verdiği söylenmektedir (McCarthy ve Barker, 2009). Akılcı duygusal davranışçı teori uygulamalarının hem gençlerde hem olgun insanlarda (Gonzalez ve diğerleri., 2004; Sporre ve Forsterling, 2007) ve spor yapan ya da yapmayanlarda (Elko ve Ostrow, 1991; Larner ve diğerleri., 2007) anksiyete seviyesini düşürmede olumlu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Anksiyete, organizmanın envai etkenler nedeniyle uyarılma düzeyi ile ortaya çıkan sıkıntı, agresiflik ve endişelenme gibi duygularla bağlantılı duygu durum olarak isimlendirilmektedir. Spor alanlarında ortaya çıkan kaygının, sporcu insanların sportif performanslarına negatif etkiye neden olabileceği, spor alanlarında çoğunlukla görülen olumlu olmayan duygu, düşünce, deneyimler ve psikoloji süreçleriyle

anlamli şekilde iliski gosterdigi bircok arastirmanin bulgularinda gorulmüstür (Tsopani, Dallas ve Skordilis, 2011; Weinberg ve Gould, 2015).

Kaygi seviyesi artan sporcularin spora katilim sayilari, spora devam etme istekleri ve bilişsel dayanıklilik düzeylerinin azalma gosterdigi, kaygi ve tükenmişlik seviyelerinin ise arttigi yapılan çalışmalar sonucu ortaya konmuştur. Temelinde çeşitli eğitim kademeleri düzeyindeki sınavlar kapsamında var olan çalışmalar, yüksek akıldışı inançların bireylerin anlık kaygılarının yükselmesine neden olduğunu göstermektedir (Cramer ve Buckland, 1995; Malouff, Schutte ve McClelland, 1992; Tobacyk ve Downs, 1986).

Diğer taraftan spor alanındaki anksiyete (zarar verecek seviyede) ile iliskisinin incelendiği çalışmalarda saplantılı tutkunluk ve olumsuz mükemmeliyetçilikle olumsuz etkileşim içinde bulunduğu bulgular vardır (Hamidi ve Besharat, 2010; Carbonneau, Vallerand ve Massicotte, 2010). Bir takım yapılan bazı arastırmalarda yüksek seviyedeki yarışma kaygısının sporcuların yaralanma hassasiyetinde artışa neden olduğu belirtilmiştir (Cagle ve diğerleri, 2017).

Günlük yaşam alanları ve rekabetçi spor alanlarında işlevsiz duygusal tepkilerin, akılcı duygusal davranışçı teori kapsamında rasyonel olmayan inançların kesin sonucu olarak değeriendirildiği ve yapılan alan arastırmaları birbirini destekler nitelikte olup aynı sonuçları göstermektedir (Dryden, 2009, Malouff, Schutte ve McClelland, 1992; Turner ve Barker, 2013). Metaanaliz sonuçları doğrultusunda akıldışı inançlar ve yoğun baskı altında oluşan durumluk kaygı arasındaki iliski pozitif yönlüdür (Malouff, Schutte ve McClelland, 1992; Tobacyk ve Downs, 1986). Tüm bu bilgiler ışığında arastırmaların bulguları ile alan yazın arasında bulgular bağlamında bir tutarlılık olduğu söylenilebilir.

Sonuç olarak; akıldışı performans inançları ve yarışma kaygısı arasında anlamli bir iliski görülmektedir. Arastırma bulguları el alındığında akıldışı performans inançları yüksek olan sporcularının yarışma performanslarını olumsuz yönde etkileri olabilecek düzeyde yüksek kaygı deneyimi yaşayabilecekleri söylenebilir. Buradan hareketle sporcuların performans kaygılarını ve akıldışı performans inançlarını azaltma amacıyla psiko-eğitim içerikli deneysel çalışmaların yapılması arastırma bulgularının pratik yönüne cevaplar sunabilir.

Kaynaklar

- Aksoy, D. (2019). Spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610-620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, & Ş., Demirel, F. (2008). *Bilimsel arastırma yöntemleri*. Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Cagle, J. G., Bunting, M., Kelemen, A., Lee, J., Terry, D. & Harris, R. (2017). Psychosocial needs and interventions for heart failure patients and families receiving palliative care support: a systematic review. *Heart Failure Reviews*, 22(5), 565-580. <https://doi.org/10.1007/s10741-017-9596-5>
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., & Massicotte, S. (2010). Is the practice of yoga associated with positive outcomes? The role of passion. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 452-465. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.534107>
- Chang, E. C., & D'Zurilla, T. J. (1996). Relations between problem orientation and optimism, pessimism, and trait affectivity: A construct validation study. *Behaviour Research and Therapy Volume*, 34(2), 185-194. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00046-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00046-1)
- Civan, A., Ari, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cramer, D. & Buckland, N. (1995). Effect of rational and irrational statements and demand characteristics on task anxiety. *The Journal of Psychology*, 129(3), 269-275. <https://doi.org/10.1080/00223980.1995.9914964>

- Cremades, J. G., Wated, G., & Wiggins, M. S. (2011). Multiplicative measurements of a trait anxiety scale as predictors of burnout. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 220-233. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2011.594356>
- Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. (2017). The Effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249-263. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0057>
- 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. (2009). *How to think and intervene like an REBT therapist*. London: Routledge.
- Dryden, W., & Branch, R. (2008). *The fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. Chichester: Wiley.
- Elko, P. K., & Ostrow, A. C. (1991). Effects of a rational-emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*, 5(3), 235-255. <https://doi.org/10.1123/tsp.5.3.235>
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38.
- 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. & Bernard, M. E. (1985). *Using rational-emotive therapy effectively: A practitioner's guide*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2485-0>
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 61, 199-201.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A Clinician's guide*. Impact Publishers
- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 199-208. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9293-3>
- Flanagan, R., Povall, L., Dellino, M., & Byrne, L. (1998). A comparison of problem solving with and without rational emotive behavior therapy to improve children's social skills. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 16(2), 125-134. <https://doi.org/10.1023/A:1024986327879>
- Gacar, A. & Coşkun, Z. (2010). Güreşçilerin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5(4), 241-250.
- Geukes, K., Mesagno, C., Hanrahan, S. J., & Kellmann, M. (2013). Performing under pressure in private: Activation of self-focus traits. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 11-23. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.724195>
- Gibson, J. T., & Chandler, L. A. (1988). *Educational psychology: Mastering principles and applications*. Allyn & Bacon.
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A. ve Shwery, C. S. (2004). Rational-emotive therapy with children and adolescence: *A meta-analysis*. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4): 222-235. <https://doi.org/10.1177/106342660401200403>
- Hamidi, S., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 813-817. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.190>
- Harris, S., Davies, M.F., & Dryden, W. (2006). An experimental test of a core REBT hypothesis: Evidence that irrational beliefs lead to physiological as well as psychological arousal. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(2), 101-111. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0019-5>
- Hill, D. M., Hanton, S., Fleming, S. & Matthews, N. (2009). Are- examination of choking in sport. *European Journal of Sport Science*, 9(4), 203-212. <https://doi.org/10.1080/17461390902818278>
- Ilundain-Agurruza, J. (2015). From clumsy failure to skillful fluency: A phenomenological analysis of an Eastern solution to sport's choking effect. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(2), 397-421. <https://doi.org/10.1007/s11097-014-9408-5>
- Iso-Ahola, S., E. & Hatfield, B. (1986). *Psychology of Sports: A Social Psychological Approach*. Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- Karadağ, D., & Aşçı, F. H. (2020). Adölesan sporcularda çok boyutlu kaygının değerlendirilmesi: spor kaygı ölçeği-2'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 330-338. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-75226>
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.

- Larner, C., Morris, T. & Marchant, D. (2007). The management of directional trait anxiety in competitive sports with rational-emotive behavior therapy, Paper Presented at the European Congress of Sport Psychology. September, Retrieved from http://www.fepsac.com/index.php/congresses/congress_2007/m
- Macaskill, N. D., & Macaskill, A. (1996). Rational-emotive therapy plus pharmacotherapy versus pharmacotherapy alone in the treatment of high cognitive dysfunction depression. *Cognitive Therapy and Research*, 20(6), 575-592. <https://doi.org/10.1007/BF02227962>
- MacInnes, D. (2003). Evaluating an assessment scale of irrational beliefs for people with mental health problems. *Nurse Researcher*, 10, 53-67. doi: 10.7748/nr2003.07.10.4.53.c5907
- Malouff, J. M., Schutte, N. S. & McClelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 451-456. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90074-Y](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90074-Y)
- Martin, R.C., & Dahlen, E.R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behaviour Therapy*, 22, 3-20. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000011574.44362.8f>
- McCarthy, P., & Barker, J. (2009). Stress in young athletes: time for a developmental analysis?. In *Handbook of Sport Psychology*. Nova Science Publishers, 171-194.
- Mesagno, C. & Hill, D. M. (2013). Choking under pressure debate: is there chaos in the brickyard?. *International Journal of Sport Psychology*, 44, 288-293. <https://doi.org/10.7352/IJSP2013.44.294>
- Morris, R. L. & Kavussanu, M. (2009). The role of approach-avoidance versus task and ego goals in enjoyment and cognitive anxiety in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 185-202. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671899>
- Özyürek, A. & Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Dogus University Journal*, 11(2), 247-256.
- Saelid, G. A., & Nordahl, H. M. (2016). Rational emotive behaviour therapy in high schools to educate in mental health and empower youth health. A randomized controlled study of a brief intervention. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(3), 196-210. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1233453>
- Samar, S., Walton, K., & Mcdermut, W. (2013). Personality traits predict irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 31, 231-242. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0172-1>
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of applied sport psychology*, 28(3), 309-320. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162219>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Spörrle, M., & Forsterling, F. (2007). Which thoughts can kill a boxer? Naïve theories about cognitive and emotional antecedents of suicides. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80, 497-512. <https://doi.org/10.1348/147608307X206736>
- Spörrle, M., Strobel, M., & Tumasjan, A. (2010). On the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema*, 22 (4), 543-548.
- Terjesen, M. D., DiGiuseppe, R., & Gruner, P. (2000). A review of REBT research in alcohol abuse treatment. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 18(3), 165-179. <https://doi.org/10.1023/A:1007878921028>
- Tobacyk, J. J. & Downs, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 779-782. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.4.779>
- Toy, A. B. (2021). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi*. Yayınlanmış doktora tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Toy, A. B., Güney, G., & Coşgun, B. (2022). Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*, 4(1), 47-60. <https://doi.org/10.48166/ejaes.1119813>
- Tsopani, D., Dallas, G. & Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual And Motor Skills*. 112(2), 549-560. <https://doi.org/10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560>

- Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(9), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using rational emotive behavior therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75-90. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>
- 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*, 25(1), 131-147. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574311>
- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018). Akıldışı performans inançları envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236. <https://doi.org/10.26650/SP2018-0004>
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ., & Arslan, H. (2020). Üniversite Takımlarında Yer Alan Sporcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 400-410.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. Ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2018). *Arousal, stress, and anxiety. Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (7. Ed.) Champaign, IL: Human Kinetics, 77-101.
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M., & Thomson, P. (2018). Exploring the effects of a single rational emotive behavior therapy workshop in elite blind soccer players. *The Sport Psychologist*, 32(4), 321-332. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0122>
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., & Sheffield, D. (2017). Examining the effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(1), 329-339. <https://doi.org/10.1111/sms.12926>
- Xu, L., & Liu, H. (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention program on mental health in female college students. *NeuroQuantology*, 15(4), 156-161.
- Yahya, G. (2021). *Sporcularda Akıldışı Performans İnançları İle Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Tutkunluğun Aracı Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıkılmaz, M., & Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-65.
- Yılmaz, B. Ş., & Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.

Extended English Summary

Rational Emotive Behavior Therapy, which has found a wide range of use on individuals with both clinical diagnoses and psychological problems and continues to develop, was developed by Albert Ellis in the 1950s (ADDT; Ellis, 1957). Irrational beliefs are the main component of Rational Emotive Behavioral Therapy and have been frequently addressed both in general psychology studies and in relational studies conducted in the sports environment, and their relationship with various psychological structures has been examined. For example, the relationship between irrational beliefs and negative psychological constructs such as anxiety (Chang & D'Zurilla, 1996; Harris et al., 2006; Malouff et al., 1992; Turner et al., 2018; Toy, 2021) depression (Marcotte, 1996), anger and aggression (Fives et al., 2011; Martin & Dahlen, 2004), and neuroticism (Samar et al., 2013; Spörrle et al., 2010) has also been revealed. Since the sports environment is suitable for the evaluation of other individuals (spectators, administrators, family, peers, etc.), the determination and evaluation of anxiety in this environment has made the concept of anxiety one of the issues that should be addressed in the exercise and sports psychology literature. Anxiety is defined as an emotional state related to feelings of nervousness, anxiety, and distress that occur with the arousal of the body. On the other hand, it has been revealed by researchers that it negatively affects sports performance and is positively associated with many negative emotions, states, and psychological structures in sports (Weinberg & Gould, 2018; Tsopani, Dallas, & Skordilis, 2011). The aim of this study was to examine the relationship between irrational performance beliefs and sports anxiety. The sub-problems of the

study are as follows: "Do irrational performance beliefs have an effect on the anxiety level of people who play competitive sports?", "Do irrational performance beliefs have an effect on the anxiety level of people who play team sports?". The study was organized within the framework of the descriptive survey model, which is one of the quantitative research methods. A total of 365 athletes, 108 men and 257 women, participated in the study. The data were collected by face-to-face interviews and a questionnaire method. The irrational sports anxiety scale (ASAS), performance beliefs inventory (PBI), and personal information form created by the researchers were used in the study. The Irrational Performance Beliefs Inventory-2 (APBI-2) developed by Turner and Allen (2018) is a 5-point Likert-type inventory consisting of 20 items in total. The Sport Anxiety Scale-2 developed by Smith et al. was revised again by Smith et al. (2006). The scale consists of a total of 15 items and is of a 4-point Likert type. It consists of anxiety, concentration disorder, and somatic anxiety sub-dimensions and there are 5 items for each sub-dimension assessment. It was adapted into Turkish by Karadağ and Aşçı (2020). According to the data obtained from the research results, it was determined that the scores obtained from the Irrational Performance Beliefs Inventory were above the average score. When the studies in the literature are examined, it is seen that there are parallel results with the research findings (Turner & Allen, 2018; Toy, 2021; Yahya, 2021; Toy, Güney, & Coşkun, 2022). Again, it is seen that the athletes in the research group have a score above the average in sports anxiety levels. When the studies conducted in this field were examined, similar results were found (Toy, 2021; Ünver et al., 2020; Karayol & Eroğlu, 2020; Aksoy, 2019; Civan et al., 2010; Özyürek & Demiray, 2010; Gacar & Coşkuner, 2010; Karakaya, Coşkun, & Ağaoglu, 2006). It was found that there was a significant relationship between the total score and sub-dimensions of anxiety in sports and the total score and sub-dimensions of irrational performance beliefs. The finding of a strong positive relationship between irrational beliefs about the conditions in sports and anxiety in sports (concentration disorder, anxiety, somatic anxiety) in parallel with each other creates the idea that both factors feed each other. In other words, it can be said that the level of irrational performance beliefs is in a way a determinant of the level of athletes' anxiety about sports performance. According to the results obtained in this study, it was seen that individuals with high irrational performance beliefs also had high levels of sports anxiety.