

Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Hedef Yöneliminin Akıl Dışı Performans İnançları ile İlişkisi: Kesitsel Çalışma

Relationship of Mental Toughness and Goal Orientation with Irrational Performance Beliefs in Footballers: Cross-Sectional Research

 Selman ORHAN^a,  Hüseyin ÜNLÜ^a

^aAksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Aksaray, Türkiye

Bu çalışma, 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (13-16 Kasım 2019, Antalya) sunulan "Amatör ve Profesyonel Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ile Akıldışı Performans İnançları" isimli sözel bildirinin geliştirilmiş hâlidir.

ÖZET Amaç: Sportif performansın psikolojik boyutunda, zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançlarıyla ilişkisi son derece önemli görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisini araştırmaktır. **Gereç ve Yöntemler:** İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmanın örneklemini 2018-2019 sezonunda futbol oynayan 238 ($\bar{X}_{yaş}=23,37\pm 5,50$) futbolcu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri", "Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği" ve "Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Pearson korelasyon katsayıları testi, bağımsız gruplar için t-testi ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmada, betimsel istatistikler ve futbolcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılıkları, hedef yönelimleri ve akıl dışı performans inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun yanı sıra araştırmada; zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ve akıl dışı performans inançları arasındaki ilişkiler ve zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları üzerinde yordayıcılığı incelenmiştir. Ayrıca bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. **Sonuç:** Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının ve akıl dışı performans inançlarının orta düzeyde olduğu; hedef belirlemede ise görev yönelimli oldukları belirlenmiştir. Yaş ile zihinsel dayanıklılık ve akıl dışı performans inançları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılık ve görev yönelimi arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, akıl dışı performans inançları ve ego yönelimi arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Araştırmada, zihinsel dayanıklılıkta kontrol ve ego yöneliminin, akıl dışı performans inançları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ve akıl dışı performans inançlarında profesyonel futbolcuların, amatör futbolculara göre yüksek ortalamalara sahip olduğu saptanmıştır.

ABSTRACT Objective: In the psychological aspect of sportive performance, the relationship between mental toughness and goal orientation with irrational performance beliefs is considered to be extremely important. The aim of this study is to investigate the relationship between mental toughness and goal orientation with irrational performance beliefs in football players. **Material and Methods:** The sample of the study, which was carried out in the relational scanning model, consisted of 238 ($\bar{X}_{age}=23.37\pm 5.50$) football players who played football in the 2018-2019 season. In the study "Sport Mental Toughness Questionnaire", "Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire", "Irrational Performance Belief Inventory-2" were used as the data collection tool. In the analyze of data besides the descriptive statistics, Pearson correlation coefficient test, t-test for independent groups and multiple regression analyses were used. **Results:** In the study, descriptive statistics and the relationship between the ages of football players and their mental toughness, goal orientation and irrational performance beliefs were examined. In addition, the relationship between mental toughness, goal orientation and irrational performance beliefs, and the predictors of mental toughness and goal orientation on irrational performance beliefs were investigated. In addition, t-test was applied for independent groups. **Conclusion:** According to the results obtained from the research, it was determined that the mental toughness and irrational performance beliefs of the football players were moderate and they were task-oriented in goal setting. It was determined that there was a low-level significant relationship between age and mental toughness and irrational performance beliefs. In addition, there was a low-level significant relationship between mental toughness and task orientation, and a moderately significant relationship between irrational performance beliefs and ego orientation. In the study, it was determined that control and ego orientation in mental toughness were significant predictors of irrational performance beliefs. In addition, it was determined that professional football players have higher averages than amateur football players in mental toughness, goal orientation and irrational performance beliefs.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel dayanıklılık; hedef yönelimi; akıl dışı performans inançları; futbolcu

Keywords: Mental toughness; goal orientation; irrational performance beliefs; soccer players

Correspondence: Selman ORHAN

Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Aksaray, Türkiye
E-mail: pskselman@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 29 Jan 2021

Received in revised form: 12 Oct 2021

Accepted: 20 Oct 2021

Available online: 27 Oct 2021

2146-8885 / Copyright © 2022 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Futbol gibi giderek rağbet gören bir branşta, futbolcuların kendilerinden beklenen performansını gösterilebilmelerinde fiziksel özelliklerin yanında psikolojik özelliklerinin de oldukça gelişmiş olması gerekmektedir. Ancak futbolcular, psikolojik süreçler bakımından zaman zaman antrenman ve müsabakalarda birtakım zorluklara maruz kalabilmektedir. Çünkü futbol ortamının zorlu ve mücadeleci yapısı; onları stres, kaygı, korku, konsantrasyon bozuklukları ve motive olamama gibi durumlara maruz bırakabilmektedir. Bu sorunlar karşısında futbolcular, bilişsel ve davranışsal açıdan kontrolü kaybederek istenmedik davranışlar sergileyebilmektedirler.

Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri veya hızlı toparlanabilmeleri için olumsuz ve istenmedik durumlarla karşılaştıkları zaman zihinsel dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir.¹ Zihinsel dayanıklılık, bireysel ve takım sporcularında özellikle yarışma performansının sergilenmesi sürecinde ideal performansı koruma becerisi olarak tanımlanabilmektedir.² Zihinsel dayanıklılık; çoğu zaman sporcunun şanssızlıkla karşılaştığı zaman ısrar etme kararlılığı, baskıyla başa çıkabilme becerisi, odaklanma ve hatalardan geri dönebilme yeteneği olarak da ele alınmaktadır.³

Sporcuların olumsuz durumlarla karşılaştığı zaman baş etme becerilerinin yanı sıra hedef yönelimleri de etkilenmektedir. Tüm sporcular; spor hayatları boyunca başarılı olmak, kupa, madalya kazanmak ve başarının vereceği hazzı tatmak isterler. Aslında bu süreçte her sporcunun hedefi vardır. Hedef yönelim kuramına göre insanlar, hedeflerine ulaştıkları anda başarı hissi elde ederler. Başarı hisleri, hedeflerin başarılmasının sonucu olarak elde edilir ve değeri hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir. Sporcular, kendi başarı ve yeteneğini diğer sporcularla karşılaştırarak ve değerlendirerek bir yargıya da ulaşabilmektedir.⁴ Elde edilen bu başarı algısı, hedef yönelimi olarak tanımlanmıştır.⁵ Duda, hedef yönelimini spora uyarlayarak; görev ve ego yönelimi olmak üzere 2 başlıkta ele almıştır.⁶

Görev yönelimini benimseyen sporcuların önceliği beceriyi geliştirmek, öğrenmeye açıklık, görevde ustalaşmak ve iş birliğidir. Görev yönelimli hedeflerde sporcunun önceliği kendi yeteneklerini geliştir-

mektir. Ego yönelimli sporcu olma ise takım arkadaşlarından veya rakiplerinden daha iyi olma isteğini içerir. Görev yönelimli hedefler kişisel iken; ego yönelimli hedefler rekabet odaklıdır. Ego yönelimli sporcu, başarıyı daha az çaba göstererek rakibini yenme, baskın olma, rakibi alt etme olarak tanımlar.

Sporcunun psikolojik performansında, akıl dışı performans inançları da etkili olabilmektedir.⁷ Akıl dışı inanç; bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi'ye (ADDT) ait bir kavramdır.⁸ ADDT'nin temel ilkesi; kişilerde bulunan mantıksız düşünce, inanç ve davranışların fazlalığı nedenleriyle hem öznel hem de aile ve toplumsal bazda yaşantıların olumsuz yönde etkilenebileceğidir.⁹ ADDT'de, akılcı ve akıl dışı inançlar kavramı kullanılmaktadır.¹⁰ Akıl dışı inançlar esnek, tutarlı, gerçekçi, fonksiyonel olmayan taleplere odaklanan inançlardan oluşmaktadır. Akılcı inançlar ise tutarlı, esnek, gerçekçi ve fonksiyonel olan tercihlerle ilişkili inançlardan oluşmaktadır.¹¹ Akıl dışı inançlar; mantıklı, işlevsel ve geçerliği olmayan fakat gerçekmiş gibi değerlendirilen dogmatik bir yapıya sahiptir. Hâliyle bireyi yenilgiye uğratan örüntülerden oluşmaktadır.¹² Sporcular; özellikle amatör veya profesyonel futbol ortamı dikkate alındığında; medya, seyirci, yönetici, takım arkadaşı ve antrenör baskısı gibi nedenlerden dolayı istek, inanç ve davranışlarını akılcı bir çerçevede oluşturmada ve yönetmede sıkıntı yaşayarak akıl dışı performans inançları geliştirebilir. Örneğin akıl dışı inanca sahip bir sporcu, hakemlerin hiç hata yapmaması gerektiğine inanır ve hakemlerin en küçük hatasında bile öfkelenebilir. Buna karşın akılcı inanca sahip bir sporcu ise hakemin de kendisi istemese bile bazen hata yapabileceğini düşünür ve öfkelenmeden veya öfkesini kontrol ederek sportif performansına devam edebilir.¹³ Konu ile ilgili "elite squash" sporcularıyla yapılan bir araştırmada; ADDT tüm sporcularda akıl dışı inançları önemli ölçüde azaltmış ve bazı sporcuların belirgin şekilde esneklik özelliklerini artırdığı gözlenmiştir.¹⁴ Bir başka araştırmada, elit kriketçilerde anksiyete ve akıl dışı inançlar üzerinde ADDT'nin, tüm katılımcıların akıl dışı inançlarını ve anksiyetesini azalttığı saptanmıştır.¹⁵ Azadip; sporcular ile sporcu olmayanların akıl dışı inançlarını karşılaştırmış; sporun akıl dışı inançları azalttığını belirtmiştir.¹⁶

Futbolcularda, sportif performansa etki eden teknik, taktik ve fiziksel süreçler, günümüzde artık benzerlikler gösterebilmektedir. Bu nedenlerden ötürü sportif performansın artışı bakımından psikolojik özellikler giderek önem taşımaktadır. Literatür incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ve akıl dışı performans inançları, sporcuların psikolojik süreçlerinde önemli etkiler oluşturabilmektedir.^{4,7} Buna göre sporcularda zihinsel dayanıklılığın yüksek olması, hedef yöneliminde görev yönelimli olmalarının akılcı inançları olumlu şekilde etkilediği ve sporda hedeflere ulaşmayı kolaylaştırdığı söylenebilir. Bu nedenle sportif başarıda psikolojik süreçlerin etkin ve performansa dönük kullanımında zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ve akıl dışı performans inançları önemli olup; bu çalışmanın amacı, futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançlarıyla ilişkisini tespit etmektir. Sportif performansta, hem başarıya ulaşabilmede hem de çabuk toparlanabilmede zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ve akıl dışı performans inançlarının, futbolcuların performansında belirleyici rol oynayabileceği düşünülmektedir. Ancak konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık ile hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisini konu edinen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmada, futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçların, futbolcuların psikolojik performanslarının geliştirilmesinde etkili olacağı; futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının artırılmasına, hedef yönelimlerinin belirlenmesine ve akılcı performans inançlarına yönelmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizine yer verilmiştir. Bu araştırmayla ilgili prosedürler, Helsinki Deklarasyonu Prensipleri 2008 etik standartlarına göre hazırlanmış ve araştırmayla ilgili etik kurul onay belgesi Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden 04.03.2021 tarih, 01-77 sayı ile alınmıştır. Araştırmaya katılan futbolcular, araş-

tırmaya gönüllü olarak katılmış ve yazılı onam formunu imzalamışlardır.

ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma, futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisini belirlemek amacıyla tarama modelinde gerçekleştirilmiştir.

EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini; 2018-2019 sezonunda Türkiye'nin farklı illerindeki lisanslı futbolcular oluşturmuştur. Bu evrenden örnekleme yoluna gidilerek, araştırmanın örneklemini Elazığ ilindeki 238 ($\bar{x}_{\text{yaş}}=23,37\pm 5,50$) amatör ve profesyonel erkek futbolcu oluşturmuştur. Araştırma örneklemini belirlerken, araştırmanın temel amacı dikkate alınmış olup; örneklem "aktif lisanslı futbolcu olma" durumu dikkate alınarak amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırma örnekleminin belirlenmesinde Elazığ ilinin seçilmesi, kişisel bağlantılar sayesinde veri toplamanın kolay ve hızlı olması gibi pratik nedenlerden dolayı olmuştur.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma konusu ile ilgili bilgi verme ve katılım izni ile ilgili "bilgilendirilmiş onam formu", araştırmaya katılan sporcuların sosyodemografik bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen "kişisel bilgi formu" kullanılmıştır. Bu form ile sporcuların yaş, spor yaşı vb. sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada, sporcuların zihinsel dayanıklılığını değerlendirmek amacıyla "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)", hedef yönelimlerinin belirlemek amacıyla "Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği (SGEYÖ)", akıl dışı performans inançlarını değerlendirmek amacıyla da "Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2)" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları aşağıda açıklanmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri: Bu ölçek, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek amacıyla Sheard ve ark. tarafından geliştirilmiştir. SZDE'de toplam 14 madde ve "güven", "kontrol", "devamlılık" olmak üzere 3 alt boyut bu-

lunmaktadır. SZDE, 4'lü Likert tipindedir.¹⁷ Envanterin Türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş ve Koruç tarafından yapılmıştır.¹⁸ Envanterin kontrol, güven ve devamlılık olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Envanterin alt boyutları ve geneli için elde edilen Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı kontrol alt boyutu için 0,70, güven alt boyutu için 0,71, devamlılık alt boyutu için 0,77, envanterin geneli için 0,75 olarak hesaplanmıştır.

Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği: SGEYÖ, Duda tarafından hedef belirlemede ego ve görev yönelimi olarak bireysel farklılıkları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.¹⁹ SGEYÖ; "ego" ve "görev" yönelimi olmak üzere 2 alt boyuta sahip olup, 5'li Likert tipindedir. Ölçek, toplam 13 maddeden oluşmuştur. Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması, Toros tarafından gerçekleştirilmiştir.⁵ Bu çalışmada, görev yönelimi alt ölçeğinde Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,86; ego yönelimi alt ölçeğinde 0,83 olarak tespit edilmiştir. Genel olarak SGEYÖ'nin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak saptanmıştır.

Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2: APİE-2; Turner ve Allen tarafından, APİE'nin (Turner ve ark.) kısaltılması ile oluşturulmuştur.^{20,21} APİE-2'nin Türkçeye uyarlama çalışması, Urfa ve Aşçı tarafından yapılmıştır.⁹ APİE-2, 5'li Likert tipinde olup; toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte; "düşük tolerans", "değersizleştirme", "talepkârlık" ve "felaketleştirme" olmak üzere toplam 4 alt boyut bulunmaktadır. Ölçek sonucunda alınan yüksek puan, o boyuta ilişkin olarak akıl dışı performans inançlarının yüksekliğini göstermektedir. Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı düşük tolerans alt boyutunda 0,71; değersizleştirme alt boyutunda 0,74; talepkârlık alt boyutunda 0,71; felaketleştirme alt boyutunda 0,73; genel olarak ise 0,84 olarak hesaplanmıştır.

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırmada verilerin analizinde, SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Futbolcuların zihinsel dayanıklılık, hedef yönelim düzeyleri, akıl dışı performans inançları düzeylerini belirlemek için tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Yaş ile araştırmanın bağımlı de-

ğişkenleri olan zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ile akıl dışı performans inançları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, aynı zamanda araştırmanın bağımlı değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları üzerine yordayıcılığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada, parametrik testler uygulanmadan önce bu testlerin temel varsayımı olan normal dağılımı sağlayıp sağlamadıkları; çarpıklık ve basıklık değerlerine, histogram ve saçılım grafiklerine, grupların varyans eşitliğine (Levene F testi) bakılarak karar verilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Araştırmada, istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma örnekleminde yer alan futbolcuların; zihinsel dayanıklılıkları, hedef yönelimleri ve akıl dışı performans inançlarına yönelik sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma örneklemindeki futbolcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nden $2,92 \pm 35$ 'lik, ego yöneliminden $3,43 \pm 85$ 'lik, görev yöneliminden $3,87 \pm 75$ 'lik, akıl dışı performans inançlarından ise $3,35 \pm 0,58$ 'lik bir ortalama elde ettikleri görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan futbolcuların; yaşları, zihinsel dayanıklılıkları, görev ve ego yönelimleri ile akıl dışı performans inançları arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı tekniğiyle değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar **Tablo 2**'de verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$). Yaş ile akıl dışı performans inanç değişkenleri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Yaş ile ego ve görev yönelimi arasında anlamlılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Araştırmada; futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları, görev ve ego yönelimleri ve akıl dışı performans

TABLO 1: Zihinsel dayanıklılık, görev ve ego yönelim düzeyleri, akıl dışı performans inançları.

Ölçek	Değişkenler	n	\bar{X}	SS
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Kontrol	238	2,36	0,573
	Güven	238	3,08	0,419
	Devamlılık	238	3,22	0,502
	Zihinsel dayanıklılık toplam	238	2,92	0,351
Hedef yönelimi	Ego yönelimi	238	3,43	0,854
	Görev yönelimi	238	3,87	0,753
Akıl dışı performans inançları	Düşük tolerans	238	3,79	0,747
	Talepkârlık	238	3,66	0,760
	Değersizleştirme	238	2,72	0,717
	Felaketleştirme	238	3,23	0,771
	Akıl dışı performans toplam	238	3,35	0,581

SS: Standart sapma.

TABLO 2: Yaş ile zihinsel dayanıklılık, görev ve ego yönelimi, akıl dışı performans inançları arasındaki ilişki.

Değişkenler	Yaş	Zihinsel dayanıklılık	Ego yönelimi	Görev yönelimi	Akıl dışı performans inançları
r değeri	1	0,262**	-0,049	0,114	-0,158*
p değeri		0,000	0,451	0,079	0,015
n	238	238	238	238	238

*p<0,05; **p<0,01.

inançları arasındaki ilişkide Pearson korelasyon katsayısı tekniği kullanılarak elde edilen sonuçlar **Tablo 3**'te verilmiştir.

Tablo 3'e göre zihinsel dayanıklılık ile görev yönelimi, akıl dışı performans inançları ile ego yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0,05).

Araştırma örneğinde yer alan futbolcuların; zihinsel dayanıklılıkları, görev ve ego yönelimlerinin akıl dışı performans inançları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analiz tekniği uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar **Tablo 4**'te verilmiştir.

Tablo 4'e göre zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin, toplam akıl dışı performans inançları düzeyini yordama denklemi ($R^2=0,176$, $F=11,114$, $p<0,05$) anlamlı bulunmuştur. Buna göre zihinsel dayanıklılıkta kontrol ile ego yönelimi akıl dışı performans inançları üzerindeki toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, zihinsel daya-

nıklılıkta kontrol ile ego yöneliminin akıl dışı performans inançları üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Araştırma örneğinde yer alan futbolcuların zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ve akıl dışı performans inançlarının amatör ve profesyonel sporcu olma değişkenine bağımsız gruplar için t-testi tekniği uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar **Tablo 5**'te verilmiştir.

Tablo 5'te görüleceği üzere zihinsel dayanıklılık kontrol ($t=-3,147$; $p<0,001$), zihinsel dayanıklılık toplam ($t=-2,064$ $p<0,05$) ve görev yönelimine ($t=-2,671$; $p<0,001$) ait puan farklılıklarının anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Buna göre zihinsel dayanıklılık kontrol ve zihinsel dayanıklılık toplam ve görev yöneliminde; profesyonel futbolcuların puan ortalamaları, amatör futbolcuların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle profesyonel futbolcular, zihinsel dayanıklılık kontrol ve toplam ve görev yönelimi açısından amatör futbolculara göre daha avantajlıdır.

TABLO 3: Hedef yönelimi, akıl dışı performans inançları ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi.

Değişkenler		Zihinsel dayanıklılık	Ego yönelimi	Görev yönelimi
Ego yönelimi	r değeri	-0,124	1	
	p değeri	0,056		
Görev yönelimi	r değeri	0,138*	1	1
	p değeri	0,034		
Akıl dışı performans inançları	r değeri	-0,060	0,354**	0,125
	p değeri	0,354	0,000	0,053

*p<0,05; **p<0,01.

TABLO 4: Zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları üzerindeki yordayıcılığı.

Değişken	B	Standart Hata B	β	t değeri	p değeri	İkili r	Kısmi r
Sabit	2,629	0,342		7,689	0,000**		
Zihinsel dayanıklılık güven	0,080	0,097	0,058	0,827	0,409	0,054	0,049
Zihinsel dayanıklılık kontrol	-0,249	0,063	-0,246	-3,972	0,000**	-0,252	-0,234
Zihinsel dayanıklılık devamlılık	0,132	0,081	0,114	1,618	0,107	0,106	0,095
Görev yönelimi	-0,023	0,051	-0,029	-0,441	0,660	-0,029	-0,026
Ego yönelimi	0,211	0,046	0,311	4,597	0,000**	0,289	0,271
R=0,193 ^a R ² =0,176 F=11,114 p=0,000							

^aBağımlı değişken: (Sabit) Akıl dışı performans inançları; ^bYordayıcı değişken: zihinsel dayanıklılık; güven, kontrol, devamlılık, görev yönelimi, ego yönelimi. **p<0,01.**TABLO 5:** Zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ve akıl dışı performans inançlarının amatör ve profesyonel olma değişkenine göre bağımsız gruplar için t-testi sonuçları.

Değişkenler	Değişken	n	\bar{X}	SS	t değeri	p değeri
Zihinsel dayanıklılık güven	Amatör	86	3,09	0,416	0,112	0,911
	Profesyonel	152	3,08	0,422		
Zihinsel dayanıklılık kontrol	Amatör	86	2,20	0,576	-3,147	0,002**
	Profesyonel	152	2,44	0,555		
Zihinsel dayanıklılık devamlılık	Amatör	86	3,15	0,482	-1,641	0,102
	Profesyonel	152	3,26	0,510		
Zihinsel dayanıklılık toplam	Amatör	86	2,85	0,323	-2,064	0,040*
	Profesyonel	152	2,95	0,363		
Görev yönelimi	Amatör	86	3,69	0,795	-2,671	0,008**
	Profesyonel	152	3,96	0,712		
Ego yönelimi	Amatör	86	3,38	0,752	-0,652	0,515
	Profesyonel	152	3,46	0,908		
Düşük tolerans	Amatör	86	3,67	0,787	-1,786	0,075
	Profesyonel	152	3,85	0,719		
Talepkârlık	Amatör	86	3,59	0,777	-1,027	0,305
	Profesyonel	152	3,70	0,751		
Değersizleştirme	Amatör	86	2,68	0,676	-0,814	0,416
	Profesyonel	152	2,76	0,740		
Felaketleştirme	Amatör	86	3,26	0,787	0,356	0,722
	Profesyonel	152	3,22	0,763		
Akıl dışı performans toplam	Amatör	152	2,85	0,323	-1,020	0,309
	Profesyonel	86	2,95	0,363		

*p<0,05; **p<0,01; SS: Standart sapma.

Akıl dışı performans inançlarının, amatör ve profesyonel olma değişkenine göre anlamlılığı saptanmamıştır.

TARTIŞMA

Futbolcularda zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimleri ve akıl dışı performans inançları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Araştırmada, futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri değerlendirildiğinde, futbolcuların en yüksek ortalamayı sırasıyla devamlılık, güven ve kontrol alt boyutlarından elde ettikleri görülmüştür. Bunun yanında futbolcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nden elde ettikleri ortalamalara göre zihinsel dayanıklılığın orta düzeyde olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili yapılan Yarayan ve ark.nın araştırmasında da bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür.²² Bir başka araştırmada Temel ve Karharman, hentbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını orta düzeyde bulmuşlardır.²³ Bu araştırmadaki zihinsel dayanıklılık bulgusu ile ilgili literatürün paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada, futbolcuların hedef yönelimleri değerlendirildiğinde, görev yöneliminden elde ettikleri ortalamaların ego yöneliminden daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre araştırma örneklemindeki futbolcuların daha çok görev yönelimli oldukları söylenebilir. Hedef yönelimi ilgili olarak yapılan benzer araştırmalarda, futbolcuların hedef yöneliminde ego yönelimi ortalamalarının, görev yönelimi ortalamalarından düşük olduğu saptanmıştır.²⁴ Bu sonucun, araştırma sonuçları ile örtüştüğü düşünülmüştür.

Araştırma örneklemindeki futbolcuların akıl dışı performans inançları değerlendirildiğinde, en yüksek ortalamayı sırasıyla düşük tolerans, talepkârlık, felaketleştirme ve değersizleştirme alt boyutlarından elde ettikleri görülmüştür. Futbolcuların, APİE-2 alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalara göre akıl dışı performans inançlarının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Akıl dışı performans inançlarıyla ilgili Urfa ve Aşçı'nın araştırmasında, spor yapmayan bireylerin akıl dışı performans inançlarının orta dü-

zeyde, spor yapan bireylerde ise yüksek düzeyde bulunduğu saptanmıştır.¹³ Bu sonucun, araştırma ile örtüşmediği görülmekle beraber araştırma örneklemelerinin farklılığının bunda etkili olduğu ileri sürülebilir.

Araştırmada, yaş değişkeni ve zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, sporcularda yaşın ilerlemesi ile birlikte zihinsel dayanıklılığın da arttığı tespit edilmiştir.²³ Başka bir araştırmada ise yaşın zihinsel dayanıklılığı etkilemediği saptanmıştır.²⁵ Bu sonucun, araştırma ile örtüşmediği görülmekle beraber araştırma örneklemelerinin farklılığının bunda etkili olduğu ileri sürülebilir.

Araştırma örneklemindeki futbolcuların, yaş değişkeniyle ego ve görev yönelimi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuca benzer bir şekilde Ekmekçi ve ark.nın araştırmasında da, yaş ile görev ve ego yönelimleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.²⁶ Ancak Genç ve ark.nın yapmış olduğu araştırmada, yaş grupları arasında ego yöneliminde anlamlı farklılık varken; görev yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmamıştır.²⁷ Sporcuların yaşları ile hedef yönelimlerinde değişkenliklerin görüldüğü, bunun da örneklemelerin farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmüştür.

Araştırmada, futbolcuların yaşları ile akıl dışı performans inançları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatürde sosyalleşme sürecinde çocukluktan itibaren akılcı olmayan inançlar, roller, kültürel değerler ile öğrenme şeklinde kişilere aktarılabilir. ⁷ Ergenlik dönemi; kendini gerçekleştirme, kişilik gelişimi, kimliğe kavuşma ve psikososyal gelişim açısından dikkate alındığında yaşın, akıl dışı inancı etkileyebileceği ve yaş ile birlikte akıl dışı performans inançlarının azalması da beklendiği bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.²⁸ Çünkü deneyim sahibi sporcuların, birçok zorlu koşul ve durumu daha önce tecrübe ettiği göz önüne alındığında olası zor koşul ve durumların üstesinden gelebileceğine olan inanç, sporcuların akılcı inançlarını artırabilecektir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta, futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile görev yönelimi

arasında pozitif yönde düşük düzeyde, akıl dışı performans inançları ile ego yönelimi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların görev yönelimlerinin yüksek olduğu, akıl dışı performans inançları yüksek olan sporcuların ise ego yönelimlerinin yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatürde Aksoy ve Aşçı'nın yapmış olduğu araştırmada, akıl dışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygudurumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Sporcularda başarısızlığa ve belirlenen hedeflere ulaşamamaya karşı tahammülsüzlüğü ifade eden akıl dışı inanç alt boyutlarından düşük toleransın, sporcuların optimal performans duygudurumunu belirlemede rol oynadığı saptanmıştır.²⁹ Hedef yönelimde her iki yönelimin yüksek veya düşük olması veya bir hedef yöneliminin düşük diğerinin ise yüksek olması bireyin sportif ortamda sergileyeceği davranışları farklılaştırabilmektedir.²⁷ Örneğin spor performansına yönelik beklentilerin gerçekleşmesinde görev yönelimli sporcuların daha başarılı olacakları belirtilmektedir.³⁰ Hedef yönelimi önemlidir. Çünkü ego ve görev yönelimi bir yaşantı değerlendirmesini, yargılanmasını gerektirir. Bu literatür bilgisi dikkate alındığında, bu çalışma bulgularından; ego yönelimi ile akıl dışı performans inançları ilişkisinin anlamlı ve pozitif yönlü olması beklendiği bir araştırma bulgusu olarak değerlendirilmiştir (Tablo 3). Çünkü yapılan bir araştırmada, görev yönelimli sporcuların, hem problem çözme hem de duygu odaklı stratejilerde başa çıkma becerilerinin ego yönelimli sporculara oranla daha geliştiği saptanmıştır.³¹ Bu açıdan, görev yönelimli olan ve zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcular, başka sporcularla kendini kıyaslamadan kendi sportif becerilerini geliştirmeye odaklanarak başarılı olmaya çalıştıklarından akılcı inançlar geliştirmeleri daha olasıdır. Bu süreçte, zihinsel dayanıklılığın yüksek ve görev yönelimli olma durumu akıl dışı inanç oluşumuna karşı sporcuyla koruyabileceği düşünülmüştür.

Araştırmada, zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları üzerindeki yordayıcılığı incelendiğinde, zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu negatif, hedef yöneliminin ego yönelimi alt boyutu ise pozitif olarak akıl dışı performans inançlarını yordadığı görülmüştür. Temel ve

Karharman'ın çalışmasında, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin pozitif algı düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Regresyon analizi sonucunda; pozitif algı düzeyi ile zihinsel dayanıklılık arasında düşük seviyede ilişki saptanmıştır.²³ Aksoy ve Aşçı'nın yapmış olduğu araştırmada ise sporcuların akıl dışı inanç düzeylerinin optimal performans duygudurumunu anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Düşük tolerans akıl dışı inancı arttıkça, sporcuların optimal performans duygudurumu deneyimlemeleri de artmaktadır. Akıl dışı inancın düşük tolerans alt boyutundan yüksek puan alan sporcuların optimal performans duygudurumuna daha kolay ulaşabiliyor olması, bu sporcuların hedeflerine ulaşamamaya, başarılı olamamaya ve kendini geliştirememeye karşı tahammülsüz olmalarından dolayı başarılı olmak için daha fazla istek duymalarından kaynaklanıyor olabilir.²⁹ Zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu, sporcunun baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruması, kontrollü ve rahat olmasını kapsamaktadır.¹⁷ Ego yönelimi ise sporcunun kendini diğer sporcularla performansını kıyaslaması üzerine kuruludur. Bu bakımdan kontrol ve ego yönelimi alt boyutlarının akıl dışı performans inançlarını yordamasının literatürle örtüştüğü söylenebilir.

Bu araştırmada bir başka bulguda, zihinsel dayanıklılık kontrol, zihinsel dayanıklılık toplam ve görev yöneliminde profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının, amatör futbolcuların puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında, futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin oynadıkları lig değişkenine (TFF 2. Lig, 3. Lig, Bölgesel Amatör Lig, Amatör) göre kontrol ve devamlılık alt boyutlarında TFF 2. Lig oyuncularını lehine anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır.³² Profesyonel oyuncularla yapılan başka bir araştırmada da oyuncuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri incelemiş ve sonuç olarak en üst seviyedeki profesyonel oyuncuların diğerlerine göre zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu saptanmıştır.³³ Görev yöneliminde profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının, amatör futbolcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde bu sonuca benzer şekilde profesyonel oyuncuların, amatör oyuncular-

dan daha yüksek görev ve ego hedef yönelimine sahip olduğu saptanmıştır.³⁴ Bu sonuçtan farklı olarak Carpenter ve Yates'in araştırmasında, amatör futbolcuların görev yönelim puanlarının yarı profesyonel futbolculardan daha yüksek olduğu, yarı profesyonel futbolcuların ego yönelim puanlarının ise amatör futbolculara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.³⁵ Literatürde lig seviyesi arttıkça, oyuncuların zihinsel dayanıklılık ve hedef yönelim seviyesinin arttığını gösteren ve çalışmamızı destekleyen sonuçların yanında farklı çalışmalarda görülmektedir. Bu farklılıkların örneklemelerin özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmüştür.

SONUÇ

Yapılan araştırma sonucunda; yaş ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki, akıl dışı performans inançlarıyla ise negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ile görev yönelimi, ego yönelimi ile akıl dışı performans inançları toplam arasında pozitif yönlü bir ilişki de tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ve ego yönelimi, akıl dışı performans inançlarını yordamaktadır. Bunun yanı sıra profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ve akıl dışı performans inançlarının, amatör futbolculara göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Ego yönelimi ile akıl dışı performans inançları arasında pozitif yönde bir ilişki ve etkinin olması ilgili literatür açısından önem arz etmektedir. Çünkü ego yönelimli olma sporunun diğer sporcularla kendini kıyaslaması süreci olup akıl dışı inanç oluşumunu oluşturabilmektedir.

Her ne kadar zihinsel dayanıklılık toplam ile akıl dışı performans inanç puanları arasındaki korelasyonun anlamsız seviyede ve negatif yönde ilişkisi sap-

tansa da zihinsel dayanıklılık ve akıl dışı performans inançları arasındaki ilişki önemlidir. Çünkü sporcuların psikolojik boyuttaki akıl dışı performans inançları, sadece hedef yönelimi ve zihinsel dayanıklılığını etkilememektedir.

Bu çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları üzerinde ilişki ve etkisinin olduğu saptanmıştır. Performansın fiziksel, teknik, taktik psikolojik boyutu bir bütün olup bu boyutlar birbirini tamamlayan özelliğe sahiptir. Bu açıdan özellikle psikolojik boyutta akıl dışı performans inançlarının farklı örneklem ve branşlarda (bireysel, takım sporu) değerlendirilmesinin önemli olacağı önerilebilir. Ayrıca performansın fiziksel, teknik ve taktik boyutuna akıl dışı performans inançlarının etkisi de araştırılabilir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Selman Orhan; **Tasarım:** Selman Orhan, Hüseyin Ünlü; **Denetleme/Danışmanlık:** Selman Orhan, Hüseyin Ünlü; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Selman Orhan; **Analiz ve/veya Yorum:** Selman Orhan; **Kaynak Taraması:** Selman Orhan; **Makalenin Yazımı:** Selman Orhan; **Eleştirel İnceleme:** Hüseyin Ünlü; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Selman Orhan.

KAYNAKLAR

- Crust L. A review and conceptual re-examination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*. 2008;45(7):576-83. [Crossref]
- Mack MG, Ragan BG. Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *J Athl Train*. 2008;43(2):125-32. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Crust L, Clough PJ. Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2011;2(1):21-32. [Crossref]
- Toros T. Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği-SGEYÖ-nin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması [Reliability and validity of Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire-TEOSQ-for Turkish athletes]. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 2004;15(3): 155-66. [Link]
- Nicholls JG, Cheung PC, Lauer J, Patashnick M. Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. *Learning and Individual Differences*. 1989;1(1):63-84. [Crossref]
- Duda JL. Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 1989;20:42-56. [Link]
- Urfa O, Aşçı FH. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınaması [Examination of psychometric properties of the Irrational Performance Belief Inventory-2]. *Studies in Psychology*. 2018; 38(2):219-36. [Crossref]
- Gençtanırım D, Acar NV. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları [Rational emotive behaviour therapy and of Sezen Aksu's songs]. *Eğitim ve Bilim*. 2007; 32(143):27-40. [Link]
- Yıldız Y. "Amerikan Güzeli" filminin Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Terapi'nin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi [Analysis of "American Beauty" movie in terms of rational emotional behavioral therapy and some concepts and views of cognitive therapy]. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2020;16(1):219-32. [Crossref]
- Erdem AY, Bilge F. Lise öğrencileri için meslek seçimine ilişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi [Developing the Irrational Beliefs Scale regarding the choice of profession for high school students]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2008;29:95-110. [Link]
- Dryden W. *First Steps in REBT: A Guide to Practicing REBT in Peer Counseling*. 1st ed. New York: Albert Ellis Institute; 2006. [Link]
- Türküm A. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları [The development of Irrational Belief Scale and studies of minimizing the number of items]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2003;2(19):41-7. [Link]
- Urfa O, Aşçı FH. Spor yapan ve yapmayan ergenlerin akıldışı inançlarının incelenmesi [Comparison of irrational beliefs of adolescents athletes and non-athletes]. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 2018; 20(2):41-52. [Link]
- Deen S, Turner MJ, Wong RSK. The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *Sport Psychologist*. 2017;31(3):249-63. [Crossref]
- Turner M, Barker JB. Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on Irrational Beliefs and Anxiety in Elite Youth Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2013;25(1):131-47. [Crossref]
- Azadip Y. Comparison of irrational beliefs among both athlete and non-athlete scholars. *International Journal of Research in Social Sciences*. 2013;2(2):56-60. [Link]
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*. 2009; 25(3):186-93. [Crossref]
- Altıntaş A, Kuruç BP. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE) [Examining psychometric properties of The Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ]. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;27(4): 162-71. [Link]
- Duda JL. Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In: Roberts GC, ed. *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics Books;1995. p.57-91. [Link]
- Turner MJ, Allen MS. Confirmatory factor analysis of the irrational performance beliefs inventory (IPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;35:126-30. [Crossref]
- Turner MJ, Allen MS, Slater MJ, Barker JB, Woodcock C, Harwood CG, et al. The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (IPBI). *European Journal of Psychological Assessment*. 2016;34(3):174-80. [Crossref]
- Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Examination of mental toughness levels of athletes from individual and team sports at an elite level according to multiple variables]. *Journal of International Social Research*. 2018;11(57): 992-9. [Crossref]
- Temel V, Karharman A. Hentbol oyuncularının pozitif algı düzeylerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerine olan etkisinin incelenmesi [Investigation of the effects of handball athletes' positive perception levels to the mental toughness levels]. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;21(2):59-69. [Link]
- Ariburun B, Aşçı H. Amerikan futbolu oyuncularında hedef yönelimi ve algılanan güdüsel iklim [A study of goal orientation and motivational climate in American football]. *Sport Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2005;III(3):111-4. [Crossref]
- Sarı İ, Sağ S, Demir AP. Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme [Mental toughness in sport: an examination in taekwondo athletes]. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;22(4). [Link]
- Ekmekçi N, Zekiöğlü A, Dal N. Voleybol hakemlerinin ego ve görev yönelimleri bakımından öz yeterliklerinin incelenmesi [Examination of self-efficacy of volleyball referees in terms of ego and task orientations]. *Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches*. 2021;3(1):244-69. [Crossref]
- Genç N, Yıldırım Y, Müftüoğlu EN. Veteran badmintoncularda hedef yönelimleri ile yaşam doyumu ilişkisi [The relationship between goal orientations and life satisfaction in veteran badminton players]. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;2(1):26-33. [Link]
- Vislä A, Flückiger C, grosse Holtforth M, David D. Irrational beliefs and psychological distress: a meta-analysis. *Psychother Psychosom*. 2016;85(1):8-15. [Crossref] [PubMed]
- Aksoy HF, Aşçı H. Sporcularda optimal performans duygu durumu: ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma [Flow in athletes: a study on the role of ruminative thought and irrational beliefs]. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 2021; 32(2): 53-63. [Crossref]
- Ong NC. Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2019;17(4):397-409. [Crossref]
- Kristiansen E, Roberts GC, Abrahamsen FE. Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scand J Med Sci Sports*. 2008;18(4):526-38. [Crossref] [PubMed]

32. Ayaş EB, Murathan F, Murathan G. Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi [Investigation of physical fitness conditions with mental resistance features of soccer players in different leagues]. Kesit Akademi Dergisi. 2020;6(22):80-9. [\[Crossref\]](#)
33. Golby J, Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Personality and Individual Differences. 2004;37(5):933-45. [\[Crossref\]](#)
34. Treasure DC, Carpenter PJ, Power KT. Relationship between achievement goal orientations and the perceived purposes of playing rugby union for professional and amateur players. J Sports Sci. 2000;18(8):571-7. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
35. Carpenter PJ, Yates B. Relationship between achievement goals and the perceived purposes of soccer for semiprofessional and amateur players. Journal of Sport & Exercise Psychology. 1997;19(3):302-11. [\[Crossref\]](#)