



**ELİT SPORCULARIN RUMİNATİF
DÜŞÜNCELERİ İLE SPORDA PSİKOLOJİK
İHTİYAÇ DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Hüseyin DOĞRU

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Prof. Dr. Murat KUL

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ELİT SPORCULARIN RUMİNATİF DÜŞÜNCELERİ İLE SPORDA PSİKOLOJİK
İHTİYAÇ DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hüseyin DOĞRU

Danışman: Prof. Dr. Murat KUL

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Prof. Dr. Murat KUL danışmanlığında, Hüseyin DOĞRU tarafından hazırlanan “Elit Sporcuların Ruminatif Düşünceleri ile Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 24.04.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Murat KUL

Üye : Doç. Dr. Samet ZENGİN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALİM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Murat KUL danışmanlığında hazırlamış olduğum “Elit Sporcuların Ruminatif Düşünceleri ile Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

24.04.2025

Hüseyin DOĞRU



ÖN SÖZ

“Elit Sporcuların Ruminatif Düşünceleri ile Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konu başlıklı yüksek lisans tezimin tüm safhalarında desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden istifade ettiğim saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Murat KUL’a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Hüseyin DOĞRU



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİT SPORCULARIN RUMİNATİF DÜŞÜNCELERİ İLE SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin DOĞRU

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Murat KUL

Bayburt-2025, Sayfa: 46

Araştırmada elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın evrenini 2024 yılında aktif olarak müsabakalarına katılım sağlayan lisanslı sporcular oluştururken örneklem grubunu evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen sporcular oluşturmuştur. Verilerin toplanması adına bu örneklem grubuna üç ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar; kişisel bilgi formu, spor müsabakası ruminasyonu ölçeği ve sporda psikolojik ihtiyaç ölçeğidir. Tüm bu formlar aracılığıyla elde edilen veriler SPSS (26. versiyon) yazılımında analiz edilmiştir. Bu aşamada tanımlayıcı istatistiklere ek olarak parametrik testlerden gruplar arası farklılıkların tespit edilmesi adına t-testi kullanılırken ilişki testlerinden pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. İlgili testler aracılığıyla yapılan sınamalar neticesinde çeşitli parametrelere bağlı anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, ruminasyon, psikolojik ihtiyaç.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE RUMINATING THOUGHTS OF ELITE ATHLETES AND THEIR PSYCHOLOGICAL NEEDS IN SPORTS

Hüseyin DOĞRU

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Prof. Dr. Murat KUL

Bayburt-2025, Pages: 46

The aim of the study was to examine the relationship between elite athletes' ruminative thoughts and psychological needs in sports depending on various parameters. In this context, the universe of the study consisted of licensed athletes who actively participated in their competitions in 2024, while the sample group consisted of athletes determined from the universe by the convenience sampling method. Three separate forms were directed to this sample group in order to collect data. These are; personal information form, sports competition rumination scale and sports psychological need scale. The data obtained through all these forms were analyzed in SPSS (26th version) software. At this stage, in addition to descriptive statistics, t-test were used to determine the differences between the groups from parametric tests, while Pearson correlation were applied from relationship tests. As a result of the tests conducted through the relevant tests, significant results were reached depending on various parameters.

Keywords: Sport, rumination, psychological need.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VII
TABLOLAR.....	IX
KISALTMALAR	X
SİMGELER.....	X
GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı.....	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
Terim ve Tanımları	3
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. RUMİNASYON KAVRAMI VE TANIMI.....	4
1.1.1. Ruminasyon Teorileri ve Modelleri	5
1.1.1.1. Tepki stilleri teorisi	5
1.1.1.2. Öz-denetimli yürütücü işlev teorisi	6
1.1.1.3. Amaca dönük ilerleme teorisi	7
1.1.1.4. Üzüntü ilişkili ruminasyon teorisi	8
1.1.1.5. Stres tepkisi ruminasyonu teorisi	9
1.1.1.6. Olay sonrası ruminasyon teorisi.....	9
1.1.1.7. Çok boyutlu ruminasyon teorisi.....	10
1.2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	11
1.2.1.1. Özerklik	11
1.2.1.2. Yeterlik	12
1.2.1.3. İlişkili olma	12
1.2.2. Spor Psikolojisi	13
1.2.2.1. Spor psikolojisinin tarihçesi.....	14
1.2.2.2. Spor psikolojisinin işlevi	15
1.2.2.3. Spor psikolojisinin faydaları	16
1.3. SPORDA PERFORMANSI ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER.....	17
İKİNCİ BÖLÜM.....	20
2. YÖNTEM.....	20
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	20
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	20
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	21
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	21
2.3.2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (SMRÖ)	21
2.3.3. Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği (SPİDÖ).....	21

2.4. VERİ ANALİZİ	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	23
3. BULGULAR	23
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	27
Sonuç.....	27
Tartışma.....	28
Öneriler	32
KAYNAKÇA.....	34
EKLER.....	42
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	42
Ek 2: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği	43
Ek 3: Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği (SPİDÖ)	44
Ek 4: Etik Kurul Onayı	45
ÖZ GEÇMİŞ	46



TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerine Göre Dağılımları	20
Tablo 2: Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	23
Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	23
Tablo 4: Katılımcıların Spor Türü Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	24
Tablo 5: Katılımcıların Millilik Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	24
Tablo 6: Katılımcıların Sporla İlgili Psikolojik Destek Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları	25
Tablo 7: Katılımcıların Yaş ve Spor Yılı Değişkenleri ile Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	25
Tablo 8: Katılımcıların Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ile Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	26

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
M.Ö.	: Milattan Önce
Maks.	: Maksimum
Mini.	: Minimum
sd.	: Serbestlik Derecesi
ss.	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
vd.	: Ve Diğerleri

SİMGELER

%	: Yüzde
<i>f</i>	: Frekans
<i>n</i>	: Katılımcı Sayısı
<i>p</i>	: Anlamlılık Düzeyi
<i>t</i>	: t Testi
$\bar{X}$	: Ortalama

GİRİŞ

Ruminasyon terimi, latince kökenli olup "geviş getiren hayvanların ilk mide bölümü" anlamına gelen rumen kelimesinden türetilmiştir ve "geviş getirme" manasını içermektedir. Biyolojik bağlamda geviş getirme, toynaklı hayvanların besinleri ilk mide bölgesinden tekrar ağızlarına getirerek çiğnemesi sürecini ifade eder. Psikoloji alanyazınında ise ruminasyon, bireyin belirli bir düşünce, yaşantı ya da duyguyu zihninde sürekli ve tekrarlayıcı bir şekilde işlemesi olarak tanımlanmaktadır (Sürmeneli, 2024). Hoeksema tarafından ileri sürülen "Depresyonun Tepki Biçimleri Teorisi" bağlamında ruminasyon, depresyonun semptomları, muhtemel sebepleri ve sonuçları üzerine pasif ve döngüsel bir düşünce süreci olarak ele alınmaktadır (Hoeksema, 1991).

Ruminasyon, zihinde istemsiz bir şekilde tekrar eden düşünceler olarak tanımlanmakta olup, genellikle olumsuz anlamlar çerçevesinde ele alınmış ve depresyon ile kaygı bozukluğu gibi negatif psikolojik durumlarla ilişkilendirilmiştir (Muris vd., 2005). Bu doğrultuda değerlendirildiğinde, ruminasyonun sporcular açısından olumsuz etkiler doğurabilecek psikolojik faktörlerden biri olduğu ifade edilebilir (Ward vd., 2003; Zoccola vd., 2014). Sporcularda görülen ruminasyon, onların performanslarına, geçmişte yaptıkları hatalara ya da geleceğe dair olumsuz düşünce, duygu ve deneyimlere pasif bir şekilde odaklanmaları anlamına gelmektedir (Josefsson vd., 2017). Bu tür düşünce kalıplarına sahip sporcular, stresli durumları daha yoğun bir şekilde algılayabilir ve hem performanslarını hem de zihinsel sağlıklarını iyileştirmek adına harekete geçme yetilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Yamakoshi & Tsuchiya, 2016). Bu zorluklar, sporun doğasında yer alan performans baskısı, yoğun antrenman süreçleri ve akademik sorumlulukların birleşmesiyle daha da karmaşık hale gelmektedir. Dolayısıyla, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve iyi oluş hallerinin desteklenmesi büyük bir önem arz etmektedir (Ballıkaya & Çifçi, 2024).

Çeşitli davranış şekillerini içinde barındıran spor unsuru, genel anlamda bireyin bilinçaltında bulunan yenme, yenilme ve güçlü olma gibi duyguları harekete geçiren, birtakım kurallar çerçevesinde icra edilen, rekabetçi, sosyalleştiren ve bütünleştirici bir yapıya sahip fiziksel, zihinsel ve ruhsal faaliyetler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Sonuç, 2012). Sporun toplumsal bir olgu olarak kabul görmesi, bireylerde çeşitli psikolojik ihtiyaçların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Sporcular, doğaları gereği sevgi, saygınlık ve takdir görme beklentisi içindedirler. Yaşamın her döneminde devamlılık gösteren temel psikolojik ihtiyaçlar bireyler arasında farklılık gösterebilmekte, bu ihtiyaçların karşılanması bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir. Ancak, bireyin kendini gerçekleştirme ve tamamlama ihtiyacının karşılanmaması durumunda, diğer psikolojik gereksinimlerin giderilmiş olması yeterli bir

anlam taşımayacaktır. Bu bağlamda, kendini gerçekleştirme ve tamamlama ihtiyacı, temel psikolojik gereksinimler arasında en önemli unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Ekici, Öntürk & Karafil, 2016).

Sporcuların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin başında, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve bilişsel süreçler yer almaktadır. Ruminasyon, sporcuların olumsuz düşüncelere odaklanarak zihinsel süreçlerini etkileyebilecek bir faktör olarak öne çıkarken, psikolojik ihtiyaçların karşılanma durumu ise bireyin motivasyonunu ve performansını doğrudan belirleyebilmektedir. Bu bağlamda, ruminasyon ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi, sporcuların zihinsel iyi oluşlarını anlamada önemli bir adım olup, bu ilişkinin aydınlatılması hem bireysel performansın artırılmasına hem de sporcunun genel psikolojik sağlığının korunmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Araştırmanın konusu; elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli değişkenler arasındaki farkların incelenmesidir. Mevcut duruma yönelik olarak çalışmanın ana problemi “elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişki var mıdır?” şeklinde tasarlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın alt problemi olarak ise “Elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumları cinsiyet, yaş, spor türü, millilik durumu, sporla ilgili psikolojik destek ve spor yılı değişkenlerine bağlı anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmada elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlerle beraber incelenmesi ve böylece ilgili literatüre katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, spor psikolojisi alanında önemli bir boşluğu doldurabilecek niteliktedir. Sporcuların zihinsel süreçlerinin ve motivasyonel ihtiyaçlarının anlaşılması hem akademik hem de uygulamalı spor bilimleri açısından değerli katkılar sunacaktır. Bu çalışmada ele alınan ilişkinin belirlenmesi, sporcuların psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilecek müdahalelerin şekillendirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, ruminatif düşünceler ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki dinamiklerin anlaşılması, spor ortamında sürdürülebilir bir psikolojik denge oluşturmanın neden önemli olabileceğini ortaya koyacaktır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlerle beraber incelenmesi amacını taşıyan bu çalışmanın sınırlılıkları olarak aşağıdaki maddeler sunulmaktadır.

- Araştırma 2024 yılında aktif olarak elit sporculuk yapan gönüllü katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumlarının ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmanın uygulanması sürecinde kabul edilen birtakım varsayımlar mevcuttur. Bu varsayımlar;

- Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği,
- Veri toplama araçlarının çalışmanın amacına uygun olduğu,
- Katılımcıların yanıtları içten ve samimi bir şekilde verdiği varsayılmaktadır.

Terim ve Tanımları

Spor Psikolojisi: Spor psikolojisi, sporun içerisinde varlığını sürdüren kişilerin çeşitli psikolojik unsurlarını irdeleyen, bu doğrultuda ortaya konulan verimi istenen seviyelere çıkarmayı amaçlayan bir bilim dalıdır (Azboy vd., 2012).

Ruminasyon: Kişinin aynı düşünceler etrafında sürekli olarak dönmesi, sıkıntılı durumları tekrar tekrar zihinde işlemeye devam etmesi veya aralıksız olarak zihninde endişelerini canlandırması şeklinde ifade edilmektedir (Karafil & Pehlivan, 2023).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Özerklik, ilgili olma ve yeterlilik şeklinde üç temel unsur üzerinden ele alınan temel psikolojik ihtiyaçlar, genel olarak karşılandığı zaman bireyi olumlu olarak etkileyen bir teoridir (Deci & Ryan, 2000).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. RUMİNASYON KAVRAMI VE TANIMI

Latince kökenli “Rumen” kelimesinden türeyen ruminasyon (Rumination) terimi, selülozu fermentasyon yoluyla sindirebilen hayvanların mide bölümlerinden birine atıfta bulunur. Bu kavram, 16. yüzyıldan itibaren Batı dillerinde hem “sürekli ve tekrarlayan bir biçimde belirli düşünceler üzerinde durma” hem de “geviş getirme” anlamlarında kullanılmaktadır (Merriam-Webster Dictionary, 2010).

1970’li senelerde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) hakkında yapılan araştırmalarda, bilim insanları “bireyin istem dışı olarak yaşadığı, devam eden faaliyetlerini kesintiye uğratan, genellikle geçici nitelikte olup kontrol edilmesi zor olan ve bastırılabilmesi için yoğun çaba gerektiren tekrarlayıcı düşünceler” bağlamında zorlayıcı/girici ruminasyon (intrusive rumination) kavramını kullanmışlardır (Clark & Rhyno, 2005). Sürekli bir şekilde bir konu veya düşünceyle meşgul olma hali olarak da ifade edilen ruminasyon, Rachman ve çalışma arkadaşlarının obsesyonlar ile girici ve zorlayıcı düşünceler üzerine gerçekleştirdiği araştırmalar sonucunda psikiyatri literatüründe oldukça yaygın bir kullanım alanına sahip olmuştur (Kaplan & Sadock, 2007; Rachman, 1971).

Ruminasyon, tekrarlayıcı düşünce biçimlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Goetter, 2010). Mevcut kavram, birçok çalışmacı tarafından çeşitli çerçevelerden ele alınarak tanımlanmıştır. Nolen-Hoeksema (1991), ruminasyonu bireylerin deneyimledikleri olumsuz duygulanıma, bu duygulanımın ardından ortaya çıkan belirtilere ve bu belirtilerin olası neden-sonuç ilişkilerine yönelik pasif ve sürekli bir odaklanma süreci olarak açıklamaktadır.

Martin ve Tesser (1996) ise ruminasyonu, dışsal tetikleyici faktörler bulunmasa dahi ortaya çıkabilen ve benzer temalar etrafında tekrar eden bilinçli düşünce kalıpları olarak tanımlamaktadır. Bu kavramı üzüntü bağlamında ele alan Conway vd. (2010) ise ruminasyonu, bireyin mevcut sorunları ile üzüntüye yol açan çevresel koşullar hakkında sürekli olarak düşündüğü bir süreç olarak değerlendirmektedir.

Conway vd. (2000), ruminasyonu bireyin mevcut sıkıntıları ve üzüntüsüne neden olan çevresel koşullara ilişkin tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlamaktadır. Matthews ve Wells (2004) ise bu kavramı, bireyin kişisel problemleri ile ilgili istemli ya da istemsiz şekilde devamlı düşünmesi olarak ele almaktadır. Kirkegaard-Thomsen (2006) ruminasyon durumunu, olumsuz düşüncelerin zihinde yinelenmesi ve sürekli olarak tekrar edilmesi şeklinde tanımlamıştır. Smith ve Alloy (2009) ise ruminasyonun bireyin yaşadığı sorunlara çözüm

bulmaktan ziyade, olumsuz duygu durumunun nedenleri ve sonuçları üzerinde yoğunlaşmasına neden olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda, ruminasyonun bireyin psikososyal düzenlemelerini ve kişisel işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen zararlı bir süreç olduğunu vurgulamışlardır.

1.1.1. Ruminasyon Teorileri ve Modelleri

1.1.1.1. Tepki stilleri teorisi

Nolen-Hoeksema (1991), gerçekleştirdiği araştırmalar doğrultusunda Tepki Stilleri Teorisi'ni (Response Styles Theory) geliştirmiştir. Bu teoriye göre ruminatif tepkiler, bireylerin olumsuz duygu durumlarının nedenleri, sonuçları ve belirtileri noktasına odaklanan tekrarlayıcı ve pasif bir düşünce yapısı olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, bu modelde ruminasyon, bireylerin karşılaştıkları sorunları çözmelerine engel olan işlevsiz bir süreç olarak ele alınmaktadır (Rood vd., 2012). Tepki Stilleri Teorisi, ruminatif tepkileri uyum bozucu olarak ele alır ve bu tepkilerin, negatif duygu durumları sonucunda ortaya çıkan davranış ve düşüncelerin, semptom odaklı ve sürekli tekrar eden bir yapıya sahip olduğunu belirtir (Nolen-Hoeksema, 1991).

Bireylerin ruminatif düşünceleri, “Kendimi enkaz gibi hissediyorum” veya “Bu durumla başa çıkamayacağım” gibi ifadeler içerebilmektedir (Nolen-Hoeksema & Davis, 1999). Bu tür düşünceler, olumsuz bilişsel çarpıtmaların yanı sıra, durumla baş etme becerilerinin azalması, davranışsal aktivitede zayıflama ve sosyal destek kaybı gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Olumsuz düşünceler ve geçmiş deneyimlere dair sürekli hatırlamalar, bireylerin daha kötümser bir tutum sergilemelerine neden olmakta ve mevcut durum da onların sorunları çözme konusunda isteksizlik yaşamalarına neden olmaktadır. Aktivasyon gerektiğinde bireylerde gönülsüzlük gözlemlenmekte ve kişilerarası ilişkilerde de çeşitli sorunlar ortaya çıkmaktadır (Nolen-Hoeksema & Davis, 1999).

Tepki Stilleri Teorisi'ne göre, ruminasyon sürecinin uzamasına neden olan dört temel mekanizma bulunmaktadır. Bunlardan ilki, ruminatif bireylerin depresif ruh hali nedeniyle olumsuz düşüncelere ve geçmiş anılara odaklanmalarıdır. İkincisi, problem çözme becerilerinin zayıflaması, bireylerin karşılaştıkları sorunlara etkili çözümler üretmelerini zorlaştırmaktadır. Üçüncü mekanizma, sorunlara yoğunlaşan bireylerin herhangi bir aktivite gerektiren durumlara karşı motivasyonlarının düşük olmasıdır. Son olarak, kronik ruminasyon eğilimi gösteren bireylerin sosyal desteklerini kaybetmeleri, olumsuz durumlarla başa çıkma toleranslarını azaltarak, psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilemektedir (Papageorgiou & Wells, 2004).

Tepki Stilleri Teorisi'nin en önemli katkılarından biri, Nolen-Hoeksema'nın (1991) görüşlerinden farklı olarak bireylerin depresyon gelişmeden önce de ruminasyon yaşadıklarını ileri sürmesidir (Rood vd., 2012). Alan yazında oldukça üretken bir teori olarak kabul edilen Tepki Stilleri Teorisi, ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran pek çok çalışmanın temelini inşa etmiştir (Smith & Alloy, 2009). Bu teori çerçevesinde geliştirilen "Ruminatif Tepki Skalası (Ruminative Response Scale)", ruminatif düşünceleri ölçmek için oluşturulmuş ilk ölçeklerden biri olup, alandaki diğer ölçüm araçlarına öncülük etmiştir (Karatepe, 2010). Ayrıca, Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1993) bu düşüncelerin sadece olumsuz değil, bazı olumlu yönlerinin de mevcut olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin olaylar karşısında ruminatif düşünceler aracılığıyla kendilerine odaklanarak, duygularını ve karşılaştıkları sorunları değerlendirme sürecine girebileceklerini belirtmektedirler. Böylece bireylerin yaşadıkları olayların iç yüzünü anlamlandırmalarına ve duygusal farkındalık kazanmalarına katkı sağlayabileceği öne sürülmektedir. Bununla birlikte, modelin birtakım sınırlılıkları da vardır. En dikkat çekici olanı, ruminasyonu sadece stres çerçevesinde irdelemesidir. Bu nedenle, ruminasyonu etkileyen diğer psikolojik ve bilişsel süreçler yeterince açıklanmamıştır (Smith & Alloy, 2009).

1.1.1.2. Öz-denetimli yürütücü işlev teorisi

Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi, Wells ve Matthews (1996) tarafından, duygudurum bozukluklarının Beck'in şema kuramı ve bilişsel model çerçevesinde temellendirilmesiyle geliştirilmiştir. Bu teori, ilgili kavramı bir çeşit başa çıkma sistemi olarak ifade etmekte ve kişinin mevcut durumu ile erişmek istediği durum arasındaki çatışmayı yönetme sürecinde sürekli tekrarlayan düşünceler üretmesini açıklamaktadır. Bu düşünceler, bireyin zorluklarla başa çıkma çabalarını şekillendirirken, genellikle semptom odaklı ve tekrar eden bir yapı gösterir (Wells & Matthews, 1996). Özetle, modele göre ruminatif düşünce, bireyin yetersizlik hissiyle tetiklenen benlik algısı ile direkt olarak ilişkilidir. Otomatik bir şekilde gerçekleşen içsel süreçlerle bağlantılı olup kontrollü bir bilişsel mekanizma şeklinde çalışmaktadır (Matthews & Wells, 2004).

Tepki Biçimleri Teorisi ruminasyonu yalnızca depresyon bağlamında ele alırken, Amaca Yönelik İlerleme Teorisi, bireylerin yarım kalan veya yüksek düzeydeki hedefleriyle ilişkili olarak incelemektedir. Ayrıca, Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi, ruminasyon terimini obsesif kompulsif bozukluk ve anksiyete üzerine yapılan çalışmalardan türetilen bir anlayışla şekillendirir ve ruminasyonu endişenin (worry) bir alt kümesi olarak ele alır. Bu teori, duygusal rahatsızlıkların genel bir özellik olduğunu savunarak, ruminasyonu üç aşamalı bir süreç olarak inceler (Matthews & Wells, 2004; Papageorgiou & Wells, 2004):

1. Düşük Düzey Ağları (Lower-level Networks): Bu aşama, dışsal uyarıcılara yanıt olarak otomatik ve refleksif düşüncelerin ortaya çıktığı ilk evreyi tanımlar. Bu düşünceler genellikle bilinçli çaba harcamadan ve hızlı bir şekilde ortaya çıkar.
2. Denetleyici Yönetim (Supervisory Executive): Bu aşama, duygusal ve bilişsel bir farkındalık gerektiren bir süreçtir. Tepkiler, sadece otomatik düşüncelerle değil, aynı zamanda daha karmaşık bilişsel süreçlerle şekillenir. Uyarılar değerlendirildikten sonra, ortaya çıkan uyumsuzluklar ve tutarsızlıklar duygu odaklı baş etme (emotion-focused coping) ve problem odaklı baş etme (problem-focused coping) stratejileriyle ele alınır.
3. Öz-Bilgi (Self-Knowledge): Denetleyici yönetim tek başına işlevsel olamayacağı için, kişinin öz-bilgiye ihtiyacı vardır. Öz-bilgi, bireyin düşünce ve davranışlarını şekillendiren bir içsel rehberlik sistemidir ve ruminasyonun nasıl yönetileceği konusunda bireyi yönlendiren önemli bir bileşendir (Matthews & Wells, 2004; Papageorgiou, 2001).

Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi, hedefe dair bilgilere odaklanmanın yanı sıra, kendiyle alakalı (self-referent) bilgileri de sürece entegre etmektedir. Bu kurama göre, ruminatif düşünceler sadece problem çözme odaklı değil, aynı zamanda yaşanan durumun anlamlandırılması ve başa çıkılması sürecine de odaklanır. Yani, ruminasyon, yalnızca çözüm odaklı bir düşünme biçimi değil, aynı zamanda kişinin yaşadığı duygusal deneyimi daha derinlemesine anlamaya çalıştığı bir süreçtir. Ruminatif düşünceler, başlangıçta otomatik bir şekilde ortaya çıkar ve birey bu düşünceleri genellikle fark etmeden yaşar. Ancak bu kurama göre, ruminatif düşünceler zamanla kontrol edilebilir hale gelir. Yani, kişi bu düşüncelerin farkına varıp, onları yönetmek için çaba gösterebilir (Matthews & Wells, 2004).

1.1.1.3. Amaca dönük ilerleme teorisi

Martin ve Tesser (1996) tarafından ileri sürülen bu teori, ruminasyon terimini farklı bir çerçeveden değerlendirmektedir. Bu teoriye göre, ruminasyon, kişilerin amaçlarına doğru tatmin edici bir karşılık alamamaları nedeniyle sürekli tekrar eden düşünceler olarak tanımlanır. Ruminasyon, burada bir ruh hali tepkisi şeklinde değil, amaca doğru tatmin edici bir ilerleme kaydedememenin bir cevabı olarak ele alınır. Bu yaklaşım, ruminasyonu bir psikopatolojiyle ilişkilendiren kuramlardan daha geniş kapsamlı bir model sunar (Smith & Alloy, 2009). Bu bağlamda, ruminasyonun sadece olumsuz psikoloji ile oluşmadığını ve bazen başarıyı getirerek öz-düzenlemeyi sağlayabileceğini savunur. Böylece, Tepki Biçimleri Teorisi'ne alternatif bir bakış açısı ekler (Martin vd., 2004; Smith & Alloy, 2009). Ruminasyon, işlevsel bir öz-düzenleme süreci olarak, hedeflere ulaşmada bir araçtır ve tutarsızlıkları azaltma işlevi olur

(Martin & Tesser, 1996). Bu düşünceler, kişilerin amaçlarına erişene kadar ya da bu hedeflere ulaşma arzusundan vazgeçene kadar devam eder. Eğer kişiler amacına hemen ulaşırsa veya hedeflerinden vazgeçerse, ruminasyon sona erer (Martin vd. 2004).

Amaca Dönük İlerleme Teorisi'ne göre ruminasyon yalnızca ulaşılamayan hedeflerden kaynaklanmaz, aynı zamanda hedefe giden yolda kişilerin hedeflerine yönelik belirledikleri kriterlerin karşılanmaması da ruminasyonun bir kaynağıdır. Bu süreç, hedeflerin doğruluğunu ve tutarlılığını değerlendirmek, alternatif yolları denemek ve bu yolları yeniden gözden geçirmek gibi aşamaları kapsar (Martin, Shrira & Startup, 2004). Ruminasyon, bu hedef odaklı düşünce sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir ve bireylerin hedeflerine ulaşma çabalarını etkileyebilir. Özellikle, yüksek hedeflere sahip olan bireylerde daha yüksek ruminasyon düzeyleri gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, ruminasyonun sona ermesi için hedeflerin tamamlanması, bu hedeflere yönelik önemli bir ilerlemenin kaydedilmesi veya hedefin tamamen gerçekleştirilmesi gerektiği ifade edilmiştir (Martin & Tesser, 1996). Bu bağlamda, teorinin araştırmacılarına göre kişilerin iki önemli yetiye sahip olması gerekir. Birincisi, olası tüm olumsuzluklara karşı hedefe doğru ilerlemeye devam etmek, ikincisi ise strateji değişikliği gerektirdiğinde, hedeften vazgeçebilme yetisidir (Martin, Shrira & Startup, 2004).

Martin ve Tesser (1996), bu teoriye dair bir diğer önemli varsayım olarak, Klinger'in tekrarlayan düşüncelerin erişilemeyen amaçlarla ilişkili olduğu görüşünü kabul etmektedirler. Ancak, bu noktada hedefle ilişkili kavramların zamansal olarak geleceğe bağlı olduğu ve hedefe ulaşmada engel oluşturduğuna dair bir ayrım yapmaktadırlar. Yani, belirli bir amaca doğru tahmin edilemeyen gelişim hızı veya oranı, ruminasyonu tetikleyebilir. Ruminasyonu tetikleyen süreç, hedefe ilerleme sürecindeki tutarsızlıklarla ilgilidir ve bu tutarsızlık, kişinin kendi beklentileriyle çelişmektedir. Kişi, bu tutarsızlıkları giderebilmek için bazı düzenlemeler yapabilir; örneğin, beklentisini değiştirebilir, hedefini yeniden tanımlayabilir veya amaca yönelik tutumunu değerlendirebilir. Karatepe (2010)'nin aktardığına göre, Martin vd. (2004), bu tür zihinsel aktivitelerin uzun bir zaman aralığında tekrarlanmasını da ruminasyon terimi içinde değerlendirmektedirler.

1.1.1.4. Üzüntü ilişkili ruminasyon teorisi

Conway vd. tarafından geliştirilen Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi, depresyona bilişsel eğilimler açısından yaklaşan bir kuram olup, Tepki Biçimleri Teorisi ile paralel bir yapı arz etmektedir. Bu teoriye göre, ruminasyon, bireylerin duydukları üzüntü ile ilgili düşünceleri sürekli bir şekilde, tekrar tekrar zihinsel olarak geçirmeleri olarak tanımlanır. Bu düşüncelerin belirgin özellikleri arasında, amaçsızlıkları, yalnızca olumsuz duyguları içermeleri ve bireyi herhangi bir çözüm geliştirme veya iyileştirici bir eyleme yönlendirmemeleri, ayrıca sosyal

olarak paylaşılmamaları yer alır (Conway vd., 2000). Tepki Biçimleri Teorisi'ne karşı geliştirilmiş alternatif bir yaklaşım olarak bu teori, ruminatif düşüncelerin zararlı yönlerine odaklanmaktadır (Conway, Csank, Holm & Blake, 2000). Üzüntü ilişkili Ruminasyon Teorisi, Tepki Biçimleri Teorisi'ne tersine, ruminasyonun içsel bir süreç olduğunu savunur ve bu sürecin, kişilerarası etkileşimden farklı olarak, sadece duygusal sonuçları itibariyle değerlendirilmesi gerektiğini öne sürer (Akt. Karatepe, 2010).

1.1.1.5. Stres tepkisi ruminasyonu teorisi

Alloy vd. (2000) tarafından geliştirilen teoriye göre, ruminasyon, bireyin sıkıntılı bir deneyim sonrası olumsuz çıkarımlarda bulunması ve bu çıkarımlar üzerine sürekli tekrar eden düşüncelere dalması olarak tanımlanır (Smith & Alloy, 2009). Stresli olaylar sonrasında, olumsuz düşüncelerle başa çıkamayıp derin düşüncelere dalmak, depresyonu tetikleyebilir ve bireyin ağır depresif hislerle dolmasına neden olabilir. Bu durum, bireyin depresif ruh halinden kurtulmasını zorlaştıran bir döngü oluşturur (Alloy vd., 2000; Robinson & Alloy, 2003). Bu kuram, Beck'in yeniden yapılandırılmış çaresizlik ve umutsuzluk teorisi üzerine inşa edilmiştir ve bireylerin işlevsiz bilişsel şemalar kullandığını, bu şemaların depresyonu artırdığını belirtir (Alloy vd., 2000). Robinson ve Alloy (2003), olumsuz bilişsel stillere sahip olan ve stresli olayların ardından olumsuz çıkarımlar üzerinde sürekli düşünen bireylerin, depresif dönemlere girme olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürmüştür. Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli ise, Tepki Stilleri Teorisi'nden farklı olarak, ruminasyonun depresif duygudurumun bir yanıtı olarak değil, negatif duygulara yol açacak şekilde, öncesinde başladığını savunmaktadır (Smith & Alloy, 2009; Spasojevic vd., 2004).

1.1.1.6. Olay sonrası ruminasyon teorisi

Clark ve Wells'in (1995) sosyal fobi üzerine yaptığı araştırmalarla oluşturulan Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi, ruminasyonların toplumsal ve sosyal etkilerden kaynaklandığını savunmaktadır. Bu teoriye göre kişi, negatif sosyal deneyimlerini devamlı olarak hatırlayarak, bu olayda başkaları tarafından küçümsendiği düşüncesine kapılır ve kendini suçlayan düşüncelerle meşgul olur (Morgen & Banerjee, 2008). Sosyal kaygı ile ilişkilendirilen bu teori, sosyal anksiyete bozukluğunun bilişsel modelinin ortaya konulmasında ruminatif düşüncenin önemli bir kavram olduğunu vurgulamaktadır. Gerçekleştirilen araştırmalar, sosyal kaygı deneyimleyen kişilerin sıkıntılı veya utanç verici sosyal olayları diğerlerine kıyasla daha uzun süre düşündüklerini göstermektedir (Clark & Wells, 1995; Morgan & Banerjee, 2008). Sosyal kaygısı olmayan bireyler, yaşadıkları olumsuz deneyimlerden ders çıkararak benzer durumlarla karşılaştıklarında çözüm odaklı düşünceler geliştirebilirken, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan

bireyler, bu tür olaylara karşı kaçınma ve sosyal ortamlardan uzak durma gibi depresif tepkiler sergileyebilirler (Kashdan & Roberts, 2007). Teori kapsamında gerçekleştirilen klinik bir araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin ruminatif düşünceye daha çok sahip oldukları ve bu düşüncelerin içeriğinde olumsuz ve gerçek dışı inançların daha yaygın olduğu belirtilmiştir (Kashdan & Roberts, 2007; Karatepe, 2010; Perini, Abbott & Rapee, 2006).

1.1.1.7. Çok boyutlu ruminasyon teorisi

Siegel vd. (2004), ruminasyonların başa çıkma stratejisi olarak işlev görebileceğini öne sürmektedir. Steers-Wentzell (2003) ise Çok Boyutlu Ruminasyon'u üçe ayırmıştır: Araçsal (instrumental rumination), duygu-odaklı (emotion-focused rumination) ve anlam arayışına yönelik (searching for meaning rumination) ruminasyonlar (Siegle vd., 2004).

- Araçsal ruminasyon, bireyin önceki deneyimlerindeki sorunları gidermeye yönelik düşünmeyi içeren bir stildir. Birey, deneyimlediği durumla ilgili problemleri hangi yollarla giderebileceğini değerlendirir.
- Duygu-odaklı ruminasyon, süreklilik arz eden durumlarda fiziksel hastalıklar ve negatif hislerle mücadele etmeyi zorlaştıran düşünme biçimidir.
- Anlam arayışına yönelik ruminasyon, olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürmeyi zorlaştıran düşünme biçimidir. Bu tür ruminasyonun süreklilik gösterdiği durumlarda, fiziksel sorunların yanı sıra zihinsel sorunlar da seviyesini artırabilir (Smith & Alloy, 2009; Steers-Wentzell, 2003).

Bunlara ilaveten, ruminasyonlar bir özodaklanma biçimi olarak da tanımlanabilir. Uyumsuz değerlendirme şeklinde ortaya çıkan ruminasyonlar, olumsuz düşüncelerin tekrar edilmesiyle karakterize edilirken, deneyimsel özodaklanma (experiential self-focus) ise uyumlu bir biçim olarak kabul edilmektedir (Smith & Alloy, 2009). Ruminasyonlar, aynı zamanda bilişsel duygu düzenlemenin bir türü olarak da tanımlanır. Ruminatif düşüncelerin içeriği incelendiğinde, bireyin genellikle kendini suçlama veya olayları felaketleştirme eğiliminde olduğu gözlemlenmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Kontrol teorileri ise ruminasyonları, bireylerin bilinçli düşünme süreçlerinin bir parçası olarak ele almaktadır (Roberts vd., 2013).

1.2. PSİKOLOJİ

Psikoloji bilimi, görece kısa bir tarihçeye sahip olmasına rağmen zaman içinde farklı biçimlerde tanımlanmıştır. İlk tanımı, insan zihninin yapısının incelenmesi şeklindedir (Cüceloğlu, 2006). Literatürde pek çok farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir. Seligman (2002), psikolojiyi yalnızca hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesiyle sınırlı tutmayıp, ayrıca

güç ve erdemin de araştırılması olarak tanımlamıştır. Dewsbury (2010) ise psikolojiyi genellikle insan davranışlarıyla ilişkilendirerek, akıl ve davranışın araştırılması olarak ifade etmiştir. Kelly vd. (2012) ise psikolojiyi, düşünceler, tutumlar, duygular, kişilik, problem çözme ve nörolojik süreçlerin altında yatan gerçekleri araştıran ve bu süreçlere dair teoriler oluşturan bir bilim dalı şeklinde tanımlamıştır.

1.2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Temel psikolojik ihtiyaçlar, insanın doğasında bulunan ve sonradan kazanılmayan, bireyin sağlığı, gelişimi ve bütünlüğü için kritik olan gereksinimlerdir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması, bireyin kişisel bütünlüğünü ve sağlığını olumsuz etkileyebilir (Sorhan, 2014). Psikolojik gereksinimleri açıklamaya çalışan kuramlar arasında, öz belirleme kuramı öne çıkmaktadır. Bu kuramın merkezinde üç temel psikolojik gereksinim bulunmaktadır: yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma (Kadı-Dönder, 2021). Bu ihtiyaçların karşılanması, bireyin gelişimini ve sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlar (Sorhan, 2014).

Bireyler yeterlilik, ilişkili olma, özgürlük ve bağımsızlık gibi ihtiyaçlarını gidermek amacıyla davranışlar gösterirler. Bu çabalar, bireyin içsel motivasyonları ve arzuları doğrultusunda şekillenir. Bireylerin bilincinde olarak oluşturdukları istekler ve ihtiyaçlar, kişisel gereksinim düzeylerine bağlı olarak farklılıklar gösterir (Özer, 2009). Bu ihtiyaçların birbirleriyle olan yakın ilişkisi, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde derin etkiler oluşturur.

1.2.1.1. Özerklik

Öz Belirleme Kuramı'na göre, özerklik, kişilerin kendi davranışlarını başlatma, seçim yapma, düzenleme, kendi kendini yönetme bilincine sahip olma ve davranışlarının ardında durma yeteneğiyle tanımlanır. Bu kurama göre, özerklik, bireyin bağımsızlık hissiyle özgür iradesiyle kararlar vermesi ve yaşantısında kendini özgür hissetmesi olarak açıklanabilir. Özerk bireyler, öncelikle isteklerini ve hedeflerini ortaya koyar, bu hedeflere erişmek için seçimler yapar ve bunları uygularlar. Bu süreç sayesinde, kişiler kendi durumlarını ve faaliyetlerini idare etmiş ve yönlendirmiş olurlar (Yarkın, 2014).

Öz Belirleme Kuramı, psikolojik açıdan her bireyin ihtiyaç duyduğu özerkliğin, bireyin aktif doğası, gelişimi ve büyümesi için elzem olduğunu savunur. Özerklik, bireylerin davranışlarının temelinde yer alan mutlak bir gereksinimdir. Birey, herhangi bir konuda hakları olduğunun farkına vardığında, psikolojik olarak daha fazla özerklik hisseder. Kontrol edilen davranışlarla kıyaslandığında, özerk davranışlar, bireylerin içsel motivasyonlarını anlamalarına yardımcı olan temel faktörlerden biri olmaktadır. Özerkliğin temel tanımı, bireyin kendi kendini yönetmesi ya da davranışlarını düzenlemesidir. Daha spesifik olarak, özerklik, bireyin kendi

davranışlarını başlatması, seçimler yapması, bu seçimleri kabul etmesi ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesidir (Ersöz, 2011).

Özerk bireylerin, içinde bulundukları toplumla bütünleşmeleri ve toplumsal değerleri içselleştirmeleri önemlidir. Bu nedenle, toplumla uyum içinde yaşayan bireylerin özerklik ihtiyaçlarının karşılanması söz konusu olmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Ayrıca, özerklik ihtiyacının dışarıdan sosyal destekle karşılanması, bireylerin psikolojik yapılarının olumlu yönde gelişmesine katkı sağlar (Uysal, 2015). Sporcuların özerklik gereksinimlerinin karşılanması, sosyal çevrelerinin sağladığı destekle mümkün olmaktadır. Sosyal çevrenin bireye gösterdiği destek arttıkça, içsel motivasyona dayalı olarak bireyler daha kolay karar alabilir ve en yüksek performans seviyesine ulaşabilirler (Gümüştay, 2018).

1.2.1.2. Yeterlik

Yeterlilik, bir işi başarıyla yerine getirebilmek için gerekli olan güç, beceri ve bilgiye sahip olma durumu olarak ifade edilir. Bu kavram, kişisel psikolojik ihtiyaçlardan biri olarak kabul edilir. Yeterlilik beklentisi, bireyin sahip olduğu beceriler konusunda kendine duyduğu güveni ifade eder. Bir kişinin, yaşamla başa çıkabilmesi ve hedeflerini gerçekleştirebilmesi için yeterli olduğuna dair bir hisse sahip olması, yeterlilik ihtiyacının karşılanmasıyla gerçekleşir. Yeterli olduğunu düşünen bireylerin performansları genellikle olumlu yönde etkilenir (Cihangir-Çankaya, 2005). Yeterlilik, kişinin çevresiyle etkileşimde bulunması ve sahip olduğu yetenekleri sergileyebilmesi için bir fırsat oluşturur. Yeterliğe dair en önemli unsur ise kişinin algıladığı yeterliktir. Bir davranışla ilişkili olarak bireyin yeterliğini hissetmesi, o davranışa olan bağlılığını ve kararlılığını artırır (Kirkland vd., 2011).

Sporcular, sahip oldukları kapasite ve becerilerini işlerine ne kadar yansıtabildikçe, kendilerini yeterli hissettikleri vurgulanmaktadır. Özellikle takım sporlarında, sporcuların becerilerini kullanabilmesi, antrenör ve takım arkadaşlarının sağladığı destekle mümkün olmaktadır. Sporcuların kendilerini yeterli hissetmesi için, becerilerinin farkında olmaları gerektiği bilinmektedir. Bununla birlikte, sporcularda bu farkındalığın gelişmesi, büyük ölçüde antrenörlerin ve takım arkadaşlarının gösterdiği destekle doğrudan ilişkilidir (Gümüştay, 2018).

1.2.1.3. İlişkili olma

Üçüncü temel psikolojik ihtiyaç ise ilişki kurma ihtiyacıdır. İnsanlar, kendilerine değer verildiğini bilmek ve bunun gösterilmesi gerektiğini istemektedir. Bireylerin toplumda varlıklarını sürdürebilmeleri için birbirlerine duydukları ihtiyaç, diğer kişiler ve çevreleriyle bağlantı kurma arzusu, ilişki kurma ihtiyacının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Gümüştay, 2018, s. 30). İnsanların sosyal ortamlarla etkileşimde bulunması ve kaliteli sosyal iletişim

kurabilmesi, ilişki kurma ihtiyacının bir parçasıdır. Çevreleriyle güçlü ve samimi ilişkiler kurabilen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Deci & Ryan, 2000). Ancak bu durum yalnızca, birey için önemli olan kişilerle, yani sosyal çevresindeki özel kişilerle geçerlidir (Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

İlişki ihtiyacı, bireylerin duygusal ve kişisel bağlarla ilgili gereksinimlerini ifade eder. Diğer bireyler tarafından anlaşılma ve onlarla bağlantıda olmak, destek almak ve aynı ortamda bulunma çabalarını içerir. Çevresinde güçlü ilişki kurma ihtiyacı duyan ya da hisseden kişiler, genellikle uyumlu davranışlar sergiler. Yeterlik ve özerklik ile benzerlik gösteren ilişki kurma ihtiyacı, tatmin duygusuyla özdeşleşmiş ısrarcı bir davranış gerektirir (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Bu noktada, ilişki kurma gereksiniminin karşılanması önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gereksinim, sosyal statü ya da makam gibi dışsal faktörlerle değil, psikolojik anlamda kendini güvende ve toplumla bütünleşmiş hissetmekle karşılanmaktadır (Uysal, 2015). Bir gruba ya da topluluğa ait olmak, onlarla vakit geçirmek ve paylaşımlarda bulunmak, ilişki kurma ihtiyacımızın temel bir parçasıdır. Ortak faaliyetler ve grup sorumlulukları, bireyin duygusal gelişimini destekler. Ingledew ve Markland (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal tanınma güdülenmesi, mücadele ve yarışma güdülenmesi ile ilişkisellik tarafından oluşturulan sosyal katılım güdülenmesi ele alınmıştır. Bu güdülenme, içsel düzenlemelerle pozitif bir ilişki içindedir.

1.2.2. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, psikolojinin bir alt dalı olarak, spor ve egzersiz performansını etkileyen psikolojik ve davranışsal ilkeler ile bunların nasıl uygulanabileceğini inceleyen bir disiplindir (LeUnes, 2011). Gill (1986), spor psikolojisini, sporun insan davranışları üzerindeki etkilerini araştıran bir alan olarak tanımlarken, spor ortamında insan davranışlarıyla ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan bir bilim dalı olarak tanımlamaktadır. Cox (1994), psikolojinin ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını kapsayan bir alan olarak tanımlarken, Singer (1988) ise bunu “uygulanmalı psikoloji” olarak ifade etmekte ve spor branşları ile spor ortamına yönelik psikolojik uygulamaları vurgulamaktadır. Bu tanımlar, spor psikolojisinin bireylerin performanslarını optimize etmek amacıyla psikolojik ilkeleri nasıl hayata geçirebileceğini anlamaya yönelik önemli bakış açıları sunmaktadır.

Spor psikolojisi, bir sporcu ya da takımın performansını artırmak amacıyla kullanılan bir disiplindir ve bu uygulama yalnızca profesyonel sporcularla ilgili olmamaktadır. Gerçekte, spor psikolojisi her seviyedeki spor için geçerlidir. Bu alan, antrenörler, yöneticiler, ebeveynler,

spor hekimleri, kuvvet ve kondisyon koçları, diyetisyenler, fizyoterapistler gibi profesyonellere olduğu kadar genç sporcular, lise ve üniversite seviyesindeki sporculara da değerli bilgiler sunar. Spor psikolojisi, eskrim, judo, snowboard, kriket gibi daha az yaygın spor dallarından futbol, golf, tenis gibi popüler branşlara kadar geniş bir alanda uygulanmaktadır. Bunun yanı sıra, spor psikolojisi yalnızca sporla sınırlı kalmayıp, tıp, eğitim, ticaret, siyaset, örgütsel gelişim ve ordu gibi farklı alanlarda da etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Bu disiplindeki faydalar ve uygulamalar, dünya genelinde hızla yayılmakta ve uluslararası sınırları aşmaktadır (Smith & Kays, 2010).

Sporun çeşitliliği ve işlevlerinin gün geçtikçe artan önemi değerlendirildiğinde, sporcunun verimliliğinin artırılması için psikoloji biliminin katkılarından faydalanılmış ve bu süreçle birlikte Spor Psikolojisi ortaya çıkmıştır. Spor psikolojisi, sporcunun performansını etkileyebilecek tüm psikolojik süreçleri pozitif ya da negatif olarak ele alır (Başer, 1986). Bu psikolojik boyutlar, sporcuların ihtiyaçları, ilgileri ve güdülerinin incelenmesine olanak tanır. Hem kişisel farklılıkların göz önüne alınması hem de spor dünyasında yaşanan büyük ilerlemelerin beraberinde getirdiği sorunların çözülmesi adına atılacak adımlar, antrenörlere ve sporculara önemli faydalar sağlamaktadır (Tutko vd., 1971; Acıkada & Ergen, 1986; Başer, 1986).

1.2.2.1. Spor psikolojisinin tarihçesi

Spor psikolojisinin gelişimi, başlangıcı belirsiz olmakla birlikte, Viktorya Dönemi'nde (1819-1901) önemli bir yer kaplamaktadır. Bu dönemde gerçekleştirilen kültürel yayınlarda, spor psikolojisiyle doğrudan ilgili olmasa da sportif unsurlar, verimin psikolojik boyutu ve yaş, cinsiyet gibi faktörlerin spordaki rolü gibi konulara odaklanan çok sayıda yazı yer almıştır (Akt. Tiryaki, 2000).

Spor psikolojisi alanındaki ilk bilimsel araştırma, 1897'de Indiana Üniversitesi'nden psikolog Dr. Norman Triplett tarafından yapılmıştır. Triplett, bisiklet sporunda rakiplerin oluşunun sporcunun verimini nasıl kolaylaştırabileceği üzerine bir araştırma yayınlamıştır. Bu çalışmada, "Sosyal Kolaylaştırma (Social Facilitation)" terimini ortaya çıkarmıştır (Davis, Huss & Becker, 1995).

Türkiye'de spor psikolojisi alanındaki ilk bilgilere ise 1943 yılında, Maarif Vekilliği Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü tarafından tercüme ettirilerek yayımlanan "Sporun Fizyopatolojisi" adlı kitabın bir bölümünde rastlanmaktadır. 1943-44 yıllarında İstanbul'da, günümüzdeki adıyla Robert Koleji'nde beden eğitimi öğretmenliği yapan ve spor eğitimini

Macaristan'da tamamlayan İlhami Polater'in, Ulus gazetesinde spor psikolojisiyle ilgili yazılar yazdığı da bilinmektedir (Tiryaki, 2000).

1960'lı yıllarda spor psikolojisi, uluslararası düzeyde tanınmaya başladı. 1965'te Uluslararası Spor Psikolojisi Topluluğu, 1967'de Kuzey Amerika Spor ve Fiziksel Aktivite Psikolojisi Topluluğu ve Kanada Psikomotor Öğrenme ve Spor Psikolojisi Topluluğu kuruldu (Martin & Thomson, 2011). 1970'lerin sonlarından 1980'lerin ortalarına kadar yapılan araştırmalar, psikoloji ve spor psikolojisindeki sosyolojik faktörlerin etkisiyle şekillendi. Özellikle içsel motivasyon, öz güven gibi faktörlerin önem kazandığı bu dönemde, spor psikolojisi daha spora özgü ve ölçüm odaklı araştırmalara yöneldi. 1980'lerin sonları ve 1990'larda spor psikolojisi, teorik gelişmelerin yanı sıra klinik araştırmalarla daha da olgunlaştı (Kontos & Feltz, 2008).

Türkiye'de ise spor psikolojisi üzerine ilk yayımlar 1970'lere kadar görülmemiştir. 1973'te Lütfü Öztabağ'ın "Spor Psikolojisi" adlı kitabı, 1974'te ise "Antrenörlük Psikolojisi" adlı eseri yayımlandı. 1975 ve 1976 yıllarında Ankara 19 Mayıs, İstanbul Anadolu Hisarı ve Manisa Gençlik ve Spor Akademileri'nde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde spor psikolojisi dersi verilmeye başlanarak, bu alanda ilk ciddi eğitim adımları atıldı. Böylece spor psikolojisi, o dönemde Türkiye'de otonom bir bilimsel disiplin olarak kabul edilmeye başlandı (Bayar, 2011; Şahinler vd., 2019).

Spor psikolojisi, günümüzde dünyada hızla büyüyen bir akademik disiplin olmuştur. Özellikle psikoloji biliminden daha bağımsız bir alan olarak spor bilimlerine sıkı sıkıya bağlı hale gelmiştir. 1986'da Amerikan Psikologlar Birliği, spor psikolojisini resmen bir psikoloji dalı olarak kabul etti ve 1993'te Britanya Psikoloji Birliği, Spor ve Egzersiz Psikolojisi bölümünü kurarak bu alanda önemli bir adım atmıştır (Jarvis, 2006).

1.2.2.2. Spor psikolojisinin işlevi

Spor psikolojisinin çalışma alanlarının bilinmesi, spor psikologlarının rol ve sorumluluklarının daha net anlaşılmasını sağlayacaktır. Spor psikolojisi hem sporcuların performanslarını desteklemek hem de egzersiz yapan bireylerin katılım süreçleri ve sonrasındaki psikolojik durumları üzerine çalışmalar yürütmektedir. 1978 yılından itibaren çağdaş spor psikolojisi kapsamında yapılan araştırmalar, bu disiplinin temel işlevlerinin daha belirgin hâle gelmesini sağlamıştır. Alan yazında öne çıkan yaklaşımlar, spor psikolojisinin iki temel işleve sahip olduğunu göstermektedir.

Bunlardan ilki, egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımın nedenlerine odaklanan uygulamalardır. Daha yaygın olarak kullanılan ikinci işlev ise elit sporculara yönelik

destekleyici müdahaleleri içermektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen çalışmalar üç ana başlık altında incelenmektedir:

- Fiziksel performansı artırma ve toparlanma sürecine katkı sağlama: Bu başlık altında, sporcu kişiliği üzerine yapılan araştırmalar, motivasyon geliştirme stratejileri, konsantrasyon ve dikkat çalışmaları, özgüven geliştirme programları gibi unsurlar yer almaktadır.
- Sporcuların teknik beceri kazanımlarını hızlandırma ve müsabaka hazırlığını destekleme: Bu alan kapsamında, zihinsel antrenman teknikleri, beceri öğrenmeye yönelik uygulamalar, müsabakaya özel zihinsel hazırlık süreçleri ve imgeleme çalışmaları öne çıkmaktadır.
- Performansı olumsuz etkileyen psikolojik faktörlerin ortadan kaldırılması: Müsabaka kaygısı, stres, gerginlik, tükenmişlik sendromu ve diğer psikolojik sorunların giderilmesine yönelik müdahaleleri içermektedir.

Spor psikolojisi, tüm bu işlevleriyle sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkıda bulunarak performanslarını en üst düzeye çıkarmayı amaçlamaktadır (Biçer, 2009).

1.2.2.3. Spor psikolojisinin faydaları

Spor psikolojisi, bireylerin fiziksel performanslarını artırmak ve zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek için önemli bir bilim dalıdır. Özellikle sporcuların motivasyonlarını yükseltme, stresle başa çıkma ve odaklanma becerilerini güçlendirme konusunda büyük bir rol oynar. Yapılan araştırmalara göre, zihinsel antrenman teknikleri uygulayan sporcuların performanslarında belirgin bir gelişme gözlemlenmiştir (Weinberg & Gould, 2019). Ayrıca, spor psikolojisi bireylerin özgüvenlerini artırarak, rekabet ortamındaki baskıyı daha iyi yönetmelerine yardımcı olur. Bu sayede hem profesyonel hem de amatör sporcular daha başarılı ve tatmin edici bir spor deneyimi yaşayabilirler.

Bunun yanı sıra, spor psikolojisi takım içi iletişimi güçlendirme ve grup dinamiklerini iyileştirme konusunda da kritik bir işleve sahiptir. Takım sporlarında etkili iletişim becerileri ve uyum, başarı için belirleyici faktörlerden biridir (Cox, 2020). Spor psikologları, sporculara empati kurma, problem çözme ve stres yönetimi gibi becerileri kazandırarak takım içi etkileşimi olumlu yönde destekler. Ayrıca, sporun psikolojik faydaları yalnızca profesyonel düzeyde değil, aynı zamanda bireylerin günlük yaşam kalitesini artırma açısından da önemlidir. Düzenli spor yapan bireylerin ruhsal iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve depresyon ile anksiyete seviyelerinin daha düşük olduğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır (Kremer vd., 2019). Bu

bağlamda, spor psikolojisinin sunduğu destekleyici teknikler, sporcuların hem performanslarını hem de genel yaşam kalitelerini artırmada etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır.

1.3. SPORDA PERFORMANSI ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

Spor psikolojisi, geniş bir kitleye hizmet sunan disiplinlerarası bir alan olarak öne çıkmaktadır. Her ne kadar bazı spor psikologları, elit sporcuların en yüksek performans seviyelerine ulaşmalarını desteklemek amacıyla çalışmalar yürütsede, birçok spor psikoloğu farklı gruplarla da ilgilenmektedir. Bu kapsamda, çocuklar, fiziksel veya zihinsel engeli bulunan bireyler, yaşlılar ve genel katılımcılar spor psikolojisinin çalışma alanına dâhil edilmektedir. Son yıllarda spor psikologları, bireyleri egzersize teşvik etmeye yönelik stratejiler geliştirme ve egzersizin depresyon tedavisindeki etkinliğini değerlendirme gibi egzersiz ve sağlık ilişkili psikolojik faktörlere odaklanmaktadır (Weinberg & Gould, 2019). Bu bağlamda, spor psikolojisi yalnızca performans odaklı bir alan olmaktan öte, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen bir disiplin olarak da önem kazanmaktadır.

Sporda performansı belirleyen en önemli psikolojik faktörlerden biri motivasyondur. Başarı güdülenmesi kuramına göre, sporcuların sahip olduğu içsel motivasyon düzeyi, başarıya erişmede oldukça kritik bir unsur olmaktadır. Bu kuram, aynı zamanda başarısızlıktan kaçınma düşüncesinin de güdülenme sürecinde etkili olduğunu öne sürmektedir. Spor ortamında bireyler, başarısız olma ihtimaliyle karşı karşıya kaldıklarında, bu durum motivasyon düzeylerini artırarak performanslarını pozitif olarak etkileyebilir. Diğer bir ifadeyle, başarısızlık korkusu, bireyin başarı güdüsünü harekete geçiren bir unsur olarak işlev görebilmektedir (Jarvis, 2006).

Sporcularda performansı etkileyen temel psikolojik faktörler arasında konsantrasyon ve uyarılma düzeyi önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların antrenmanlar ve müsabakalara odaklanmaları, sportif performanslarını olumlu yönde etkileyen kritik bir unsurdur. Bu nedenle, antrenman süreçlerinde konsantrasyonu geliştirmeye yönelik çalışmaların uygulanması gerekmektedir. Bununla birlikte, başarı ve başarısızlığın algılanmasında uyarılma düzeyinin belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Uyarılma düzeyi yüksek olan sporcuların antrenmanlara daha fazla katılım göstermeleri, fiziksel performanslarının da daha yüksek olmasına katkı sağlamaktadır (Erdoğan vd., 2014). Ek olarak, motive olan bireyler düşüncelerini eyleme dönüştürerek amaç orataya koyar ve bu amaçlara erişmek için harekete geçerler (Soyer vd., 2010).

Sporcularda kaygı düzeyinin performans üzerinde önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. İstenen seviyede kaygıya sahip olmanın performansı pozitif olarak etkilediği

gözlemlenmiştir. Kaygı, sporcuların performans düzeyini belirleyen temel faktörlerden biri olarak vurgulanmaktadır. Müsabaka öncesinde yaşanan kaygı düzeyinin çok düşük veya çok yüksek olması, performansı olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Kahya, 2019). Bu bağlamda, sporculara kaygı düzeyini dengelemeye yönelik zihinsel antrenmanlar uygulanması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde, bu konuda yapılan çalışmalar, zihinsel antrenman modellerinin sporcuların kaygı düzeyini azalttığını ve bunun sonucunda performanslarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Osborne vd., 2014).

Sporcularda stresin, performansı etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. Sporculardaki algılanan stres düzeyinin, sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda enerji seviyelerini, kazanılacak başarı ve maddi kaynakları, kişisel zevk ve eğlencelerini de olumsuz yönde etkileyebildiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, stres seviyesindeki artışın, sporcuların kendilerini sportif anlamda yetersiz hissetmelerine ve özgüvenlerinin düşmesine yol açtığı belirtilmektedir (Başakçioğlu, 2019). Literatür incelendiğinde, stresin hem spora katılım hem de sportif performans üzerinde etkisi olan bir parametre olduğu vurgulanmaktadır. Yapılan bir araştırma, literatürdeki bulgular ışığında stresin spor üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu araştırmaya göre, çeşitli çalışmalardan elde edilen veriler, stresin sportif performans, spora katılım ve antrenman devamlılığı üzerinde etkili bir unsur olduğunu ifade etmektedir (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014).

Sporcuların psikolojik halleri, müsabaka öncesi ve sırasında yaşadıkları stres nedeniyle dalgalanma gösterebilir. Bu dalgalanma, sporcuların çeşitli şekillerde tepki vermelerine neden olmaktadır (Çalışkan, 2001). Bunun yanı sıra, antrenör ve sporcu arasındaki bağ, sporcuların başarıları üzerinde psikolojik etkiler yaratabilen önemli bir faktördür. Antrenör, sporun temel unsuru olmasının yanı sıra, sporcu için bir rol model olarak (Sunay, 1997) büyük bir etkileyici güce sahiptir (Stirling & Kerr, 2009). Profesyonel sporcular için, meslek hayatlarında en önemli figürlerden biri antrenörleridir (Short & Short, 2005). Bu nedenle, antrenör-sporcu bağı, duygu, düşünce ve davranışlar açısından birbirini sürekli etkileyen bir durum olarak tanımlanabilir (Avcı vd., 2018).

Sporcuların çeşitli yönlerden olduğu gibi psikososyal ve fiziksel ilerlemeleri açısından antrenör ve sporcu ilişkisi oldukça önemlidir. Bu bağın doğru biçimde yönetilmesi, sporcu motivasyonunu ve tatminini artırmanın yanı sıra, sporculara becerilerini geliştirmek için uygun bir ortam sağlamaktadır (Altıntaş & Kuruç, 2016). Ayrıca, bu ilişkinin pozitif olması durumunda, sporcuların yüksek performans göstererek sportif başarıya ulaşma olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Yıldız, 2011).

Kariyerlerinin profesyonel seviyelerine erişmiş sporcular, diğer sporcu gruplarından oldukça farklı özelliklere sahip olmaktadır. Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ve kişilikleri, onların davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Yıldız vd., 2021). Rekabet ortamlarında profesyonel olarak yarışan sporcular, fizyolojik parametreleri göz önünde bulundurmanın yanı sıra, kariyerleri boyunca psikolojik unsurları da dikkate almalıdır. Bu nedenle, antrenörler sporcularıyla olan ilişkilerini yönetirken, sporcuların içinde bulundukları durumu göz önünde bulundurmalıdır (Yıldız, 2011; Yarayan vd., 2022).

Antrenörler, sporcuları problem yaşadıklarında performanslarını artırmak amacıyla etkin bir iletişim örneği göstermelidir (Tutko & Richards, 1971). Hem bireysel hem de takım sporlarında bazı sporcuların basit, bazılarının ise daha ciddi problemleri olabilmektedir (Yücel, 2010). Örnek olarak, rekabet ortamlarında sporcuların antrenörlerinin talimatlarını yerine getirmemesi veya kısmen reddetmesi gibi durumlar yaşanabilir. Bu tür olaylarla karşılaşıldığında, antrenörlerin sporcusunun tüm tepkilerini iyi analiz etmeleri ve güven duygusunu artırıcı çözümler üretmeleri önemlidir. Antrenörler, sporcularıyla olan ilişkilerini düzenlerken empati kurma, etkin dinleme, karşılıklı güveni artırma ve etkili geri bildirim becerilerine sahip olmalıdır (Gibson vd., 1997). Ayrıca, antrenörlerin yüksek etik ilkelerine de dikkat etmeleri gerekmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmada, elit sporcuların ruminatif düşünceleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde amaç, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı, yönü ve düzeyini tespit edilebilmektir. Bu modelde, araştırmacı belirli göstergelere göre değişkenler arasındaki ilişkileri karşılaştırarak analiz yapmaktadır (Karasar, 2013).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2024 yılında elit olarak sporculuk yapan kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 376 elit sporcu oluşturmaktadır. Tablo 1'de, araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri sunulmaktadır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %50,5'inin (n=190) kadın, %49,5'inin (n=186) ise erkek olduğu görülmektedir. Spor türüne göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun bireysel sporlarla ilgilendiği (%94,1, n=354) ve takım sporlarıyla uğraşanların oranının daha düşük olduğu (%5,9, n=22) tespit edilmiştir. Millilik durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %69,9'unun (n=263) millî sporcu olduğu, %30,1'inin (n=113) ise millî sporcu olmadığı belirlenmiştir. Son olarak, sporla ilgili psikolojik destek alma durumu incelendiğinde, katılımcıların %23,9'unun (n=90) psikolojik destek aldığı, buna karşın %76,1'inin (n=286) herhangi bir psikolojik destek almadığı görülmektedir. Çalışmaya toplamda 376 sporcu katılım göstermiştir (%100).

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerine Göre Dağılımları

Demografik Bilgiler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	190	50.5
	Erkek	186	49.5
Spor Türü	Bireysel Sporlar	354	94.1
	Takım Sporları	22	5.9
Millilik Durumu	Evet	263	69.9
	Hayır	113	30.1
Sporla İlgili Psikolojik Destek	Evet	90	23.9
	Hayır	286	76.1
Toplam		376	100.0

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılacak olan bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda, katılımcılarla ilgili “yaş, cinsiyet, aktif olarak ilgilenilen spor türü, spor branşı ile kaç yıldır ilgilendiği, milli sporcu olup olmadığı, sportif durumlara ilişkin psikolojik destek alıp almadığı” ile ilgili bilgiler elde edilmiştir.

2.3.2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (SMRÖ)

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, Michel-Kröhler vd. (2021) tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlaması Karanfil ve Pehlivan (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, spor müsabakalarında sporcunun performansını olumsuz etkileyen, sporcuların zihninde sürekli tekrarlanan takıntı düşünceleri (psiko-takıntı, içsel takıntı ya da içsel fobi) ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. Ölçek toplamda altı maddeden ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30 olup en az alınabilecek puan 6 olmaktadır. Mevcut puanın artması bireyde ruminatif düşüncelerin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik değeri .87 olarak ifade edilmiştir. Mevcut çalışmada ise .86 olarak tespit edilmiştir. Bu değer güvenilir bir yapıya işaret etmektedir (Kılıç, 2016).

2.3.3. Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği (SPİDÖ)

Ölçek Bhavsar ve meslektaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ünver vd. (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek toplam 23 soru 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert olarak derecelendirilmiş olup ölçeğin genelinde cronbach alpha güvenirlik değeri .80 olarak ifade edilmiştir. Ayrıca ölçeğin alt boyutları şu şekildedir; “özerklik memnuniyeti, özerklik memnuniyetsizliği, yeterlilik memnuniyeti, yeterlilik memnuniyetsizliği, aidiyet memnuniyeti ve aidiyet memnuniyetsizliği”. Bu alt boyutların cronbach alpha güvenirlik değeri ise sırasıyla; .70, .63, .84, .81, .72, .80 olarak ifade edilmiştir. Mevcut araştırmada ise cronbach alpha güvenirlik değeri sırasıyla; .63, .74, .87, .87, .55, .86 olarak tespit edilmiştir. Bu değerler genel olarak güvenilir bir yapıya işaret etmektedir (Kılıç, 2016).

2.4. VERİ ANALİZİ

Mevcut çalışmada verilerin analizi aşamasında ilk olarak veri toplama araçları vasıtasıyla elde edilen ham veriler, Microsoft Office Excel programına aktarılmıştır. Daha sonra ilgili program üzerinde düzenlenen verilerin Statistical Package for the Social Sciences (SPSS Inc., versiyon 26, Chicago, IL) programına aktarımı gerçekleştirilmiştir. Bu program üzerinde

ilk önce verilere uygulanacak analiz yöntemlerinin belirlenebilmesi için ise dağılım özellikleri incelenmiş ve bu kapsamda çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) katsayıları hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1,5 ile -1,5 arasında olduğu durumlarda normal dağılım sergilediklerini ifade etmiştir. Bu doğrultuda Tablo 2’de görüldüğü üzere normal dağılım gösteren veriler üzerinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve korelasyon analizleri uygulanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda ortaya çıkan bulgular tablolar halinde sunulmaktadır.

Tablo 2: Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Ölçek ve Alt Boyutlar	n	Mini.	Maks.	Ort.	ss.	Skewness	Kurtosis
SMRÖ Toplam Puan	376	1.00	5.00	3.67	.873	-.729	.166
Özerklik Memnuniyeti	376	3.00	7.00	5.61	.866	-.479	-.051
Özerklik Memnuniyetsizliği	376	1.00	6.33	2.76	1.36	.555	-.647
Yeterlilik Memnuniyeti	376	3.50	7.00	6.07	.884	-.940	.183
Yeterlilik Memnuniyetsizliği	376	1.00	6.00	2.47	1.32	.687	-.426
Aidiyet Memnuniyeti	376	2.67	7.00	5.61	.973	-.314	-.586
Aidiyet Memnuniyetsizliği	376	1.00	7.00	2.26	1.25	.897	.209
SPİDÖ Toplam Puan	376	3.22	5.30	4.04	.444	.840	.330

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların ölçme araçlarından aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık değerleri, verilerin normal bir dağılım sergilediğini göstermektedir. Literatürde sıklıkla kabul gören çarpıklık ve basıklık aralıklarının -1,5 ile 1,5 olması bu durumu desteklemektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu durum neticesinde değişkenler üzerinde parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	p
SMRÖ Toplam Puan	Kadın	190	3.801	.7619	2.884	.004*
	Erkek	186	3.543	.9472		
Özerklik Memnuniyeti	Kadın	190	5.500	.8886	-2.531	.012*
	Erkek	186	5.724	.8295		
Özerklik Memnuniyetsizliği	Kadın	190	2.728	1.3544	-.532	.595
	Erkek	186	2.802	1.3717		
Yeterlilik Memnuniyeti	Kadın	190	6.025	.8715	-1.126	.261
	Erkek	186	6.127	.8960		
Yeterlilik Memnuniyetsizliği	Kadın	190	2.569	1.2188	1.348	.178
	Erkek	186	2.385	1.4178		
Aidiyet Memnuniyeti	Kadın	190	5.686	.9951	1.462	.145
	Erkek	186	5.539	.9478		
Aidiyet Memnuniyetsizliği	Kadın	190	2.284	1.2530	.310	.757
	Erkek	186	2.244	1.2587		
SPİDÖ Toplam Puan	Kadın	190	4.045	.4484	-1.148	.882
	Erkek	186	4.052	.4424		

*p≤.05

Tablo 3'e göre cinsiyet değişkeni bağlamında “spor müsabakası ruminasyon ölçeğinden” elde edilen puanların kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Mevcut değişkende “sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği” ile ilgili

puanlara bakıldığında; yalnızca “özerklik memnuniyeti” alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4: Katılımcıların Spor Türü Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Spor Türü	n	Ort.	ss	t	p
SMRÖ Toplam Puan	Bireysel Sporlar	354	3,679	,8675	.502	.616
	Takım Sporları	22	3,583	,9823		
Özerklik Memnuniyeti	Bireysel Sporlar	354	5,596	,8715	-1.348	.179
	Takım Sporları	22	5,852	,7506		
Özerklik Memnuniyetsizliği	Bireysel Sporlar	354	2,747	1,3688	-.995	.320
	Takım Sporları	22	3,045	1,2356		
Yeterlilik Memnuniyeti	Bireysel Sporlar	354	6,067	,8890	-.704	.482
	Takım Sporları	22	6,204	,8078		
Yeterlilik Memnuniyetsizliği	Bireysel Sporlar	354	2,485	1,3441	.586	.562
	Takım Sporları	22	2,363	,9184		
Aidiyet Memnuniyeti	Bireysel Sporlar	354	5,622	,9728	.713	.476
	Takım Sporları	22	5,469	,9955		
Aidiyet Memnuniyetsizliği	Bireysel Sporlar	354	2,265	1,2629	.038	.970
	Takım Sporları	22	2,254	1,1333		
SPİDÖ Toplam Puan	Bireysel Sporlar	354	4,045	,4486	-.652	.515
	Takım Sporları	22	4,108	,3837		

Tablo 4’e göre spor türü değişkeni bağlamında hem “spor müsabakası ruminasyon ölçeğinden” hem de “sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeğinden” elde edilen puanların gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5: Katılımcıların Millilik Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Millilik Durumu	n	Ort.	ss	t	p
SMRÖ Toplam Puan	Evet	263	3,770	,8370	3.308	.001*
	Hayır	113	3,449	,9182		
Özerklik Memnuniyeti	Evet	263	5,649	,8975	1.306	.192
	Hayır	113	5,522	,7845		
Özerklik Memnuniyetsizliği	Evet	263	2,790	1,3859	.560	.576
	Hayır	113	2,705	1,3076		
Yeterlilik Memnuniyeti	Evet	263	6,177	,8314	3.271	.001*
	Hayır	113	5,838	,9583		
Yeterlilik Memnuniyetsizliği	Evet	263	2,500	1,3295	.475	.635
	Hayır	113	2,429	1,3103		
Aidiyet Memnuniyeti	Evet	263	5,576	,9832	-1.119	.264
	Hayır	113	5,699	,9490		
Aidiyet Memnuniyetsizliği	Evet	263	2,280	1,2997	.383	.702
	Hayır	113	2,226	1,1462		
SPİDÖ Toplam Puan	Evet	263	4,078	,4361	2.015	.045*
	Hayır	113	3,9785	,45885		

* $p\leq 0,05$

Tablo 5'e göre millilik durumu değişkeni bağlamında “spor müsabakası ruminasyon ölçeğinden” elde edilen puanların milli olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Mevcut değişkende “sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği” ile ilgili puanlara bakıldığında; ölçeğin toplam puanında ve “yeterlilik memnuniyeti” alt boyutunda milli olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların Sporla İlgili Psikolojik Destek Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Sporla İlgili Psikolojik Destek	n	Ort.	ss	t	p
SMRÖ Toplam Puan	Evet	90	3,596	,8636	-.970	.333
	Hayır	286	3,698	,8766		
Özerklik Memnuniyeti	Evet	90	5,483	,8969	-1.607	.109
	Hayır	286	5,651	,8538		
Özerklik Memnuniyetsizliği	Evet	90	2,555	1,4326	-1.678	.094
	Hayır	286	2,831	1,3344		
Yeterlilik Memnuniyeti	Evet	90	6,280	,7577	2.538	.012*
	Hayır	286	6,011	,9119		
Yeterlilik Memnuniyetsizliği	Evet	90	2,286	1,2438	-1.588	.113
	Hayır	286	2,539	1,3426		
Aidiyet Memnuniyeti	Evet	90	5,814	,7742	2.607	.010*
	Hayır	286	5,550	1,0212		
Aidiyet Memnuniyetsizliği	Evet	90	1,997	1,3059	-2.325	.021*
	Hayır	286	2,348	1,2280		
SPİDÖ Toplam Puan	Evet	90	3,969	,4718	-1.942	.053
	Hayır	286	4,073	,4339		

* $p\leq.05$

Tablo 6'ya göre sporla ilgili psikolojik destek değişkeni bağlamında “spor müsabakası ruminasyon ölçeğinden” elde edilen puanların gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Mevcut değişkende “sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği” ile ilgili puanlara bakıldığında; “yeterlilik memnuniyeti” ve “aidiyet memnuniyeti” alt boyutlarında sporla ilgili psikolojik destek alan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca “aidiyet memnuniyetsizliği” alt boyutunda sporla ilgili psikolojik destek almayan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 7: Katılımcıların Yaş ve Spor Yılı Değişkenleri ile Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

n= 376	SMRÖ	B1	B2	B3	B4	B5	B6	SPİDÖ
Yaş	-0.26	.274**	.050	.065	-.188**	.101	-.092	.011
Spor yılı	-.084	.222**	.034	.085	-.133**	.101	-.161**	-.021

“B1: Özerklik Memnuniyeti; B2: Özerklik Memnuniyetsizliği; B3: Yeterlilik Memnuniyeti; B4: Yeterlilik Memnuniyetsizliği; B5: Aidiyet Memnuniyeti; B6: Aidiyet Memnuniyetsizliği”

Tablo 7’ye göre katılımcıların yaş değişkeni ile B1 (özerklik memnuniyeti) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca katılımcıların yaş değişkeni ile B4 (yeterlilik memnuniyetsizliği) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır.

Katılımcıların spor yılı değişkenine dair puanları ile B1 (özerklik memnuniyeti) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca katılımcıların spor yılı değişkeni ile B4 (yeterlilik memnuniyetsizliği) alt boyutu ve B6 (aidiyet memnuniyetsizliği) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Öte yandan hem yaş değişkeninde hem de spor yılı değişkeninde ruminasyon puanları arasında ilişki bulunamamıştır.

Tablo 8: Katılımcıların Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ile Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

n= 376	B1	B2	B3	B4	B5	B6	SPİDÖ
SMRÖ	.046	.231**	-.023	.135**	-.062	.202**	.276**

“B1: Özerklik Memnuniyeti; B2: Özerklik Memnuniyetsizliği; B3: Yeterlilik Memnuniyeti; B4: Yeterlilik Memnuniyetsizliği; B5: Aidiyet Memnuniyeti; B6: Aidiyet Memnuniyetsizliği”

Tablo 8’e göre katılımcıların spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile B2 (Özerklik Memnuniyetsizliği), B4 (Yeterlilik Memnuniyetsizliği), B6 (Aidiyet Memnuniyetsizliği) alt boyutu ve SPİDÖ ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Sonuç olarak bu çalışma cinsiyet, spor türü, millik durumu, sporla ilgili psikolojik destek, yaş ve spor yılı gibi değişkenlerin spor müsabakası ruminasyonu ve sporda psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkilerini incelemiş ve çeşitli anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Ayrıca spor müsabakası ruminasyonu ve sporda psikolojik ihtiyaçlar arasında ilişkiyi değerlendirmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, kadın sporcuların ruminasyon düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olması, duygusal deneyimlere odaklanma eğilimleriyle açıklanabilirken, erkek katılımcıların özerklik memnuniyeti açısından daha yüksek puanlara sahip olmaları, sporda karar alma süreçlerinde daha fazla fırsata sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Spor türü değişkenindeki duruma bakıldığında, psikolojik ihtiyaçlar ve ruminasyon düzeyi açısından ilgili değişkenin etkin bir faktör olmadığı düşünülebilir.

Millilik durumu değişkeni açısından değerlendirildiğinde; milli olan sporcuların ruminatif düşüncelerinin yüksek olmasının sebebi olarak, milli sporcuların üst düzey rekabet deneyimleri nedeniyle müsabaka deneyimlerini daha derinlemesine analiz etme, başarı ve başarısızlıklarını daha fazla sorgulama eğiliminde olmalarının etkili olabileceği düşünülebilir. Ayrıca yeterlilik memnuniyeti alt boyutunda milli olan sporcuların puanlarının daha yüksek olmasında, milli sporcuların üst düzey antrenman ve müsabaka deneyimleri sayesinde kendilerini daha yetkin hissetmeleri, zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve başarıları doğrultusunda özgüvenlerinin artmasının etkili olabileceği düşünülebilir.

Sporla ilgili psikolojik destek değişkenine ait, spor müsabakası ruminasyon ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermemesi durumunun sebebi olarak, sporla ilgili psikolojik destek alan ve almayan katılımcıların ruminasyon düzeylerini etkileyebilecek bireysel farklılıkların, destek sürecinin içeriği ve süresinin veya kişisel başa çıkma mekanizmalarının belirleyici olabileceği düşünülebilir. Ayrıca psikolojik destek alan bireylerin yeterlilik ve aidiyet memnuniyeti açısından anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olmaları durumu, sporcuların kendilerini daha yetkin hissetmelerini sağlayacak geri bildirimler ve rehberlik olarak yeterlilik ve aidiyet duygularını güçlendirmelerinden kaynaklanabilir.

Yaş değişkeni ve spor yılı değişkenlerine bakıldığında, yaşın ilerlemesiyle birlikte özerklik memnuniyeti puanlarının arttığı, yeterlilik memnuniyetsizliği puanlarının ise azaldığı belirlenmiştir. Bu sonuç, yaş ilerledikçe bireylerin spor ortamında daha fazla deneyim

kazanarak karar alma süreçlerinde daha bağımsız hissetmeleri ve kendilerini daha yetkin algılamalarıyla açıklanabilir. Spor yılı değişkeni açısından ise spor süresi arttıkça özerklik memnuniyeti artarken, yeterlilik ve aidiyet memnuniyetsizliği azalmıştır. Bu bulgular, uzun süre spor yapan bireylerin bağımsız hareket etme becerilerini geliştirdiklerini, kendilerini daha yeterli hissettiklerini ve spor ortamındaki sosyal bağlarını güçlendirdiklerini gösterebilir.

Son olarak, spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin memnuniyetsizlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin, psikolojik ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissettikleri ve bu durumun özerklik, yeterlilik ve aidiyet açısından memnuniyetsizlik yaratabileceği söylenebilir. Genel olarak, bu çalışma, sporcuların bilişsel süreçleri ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Çalışmanın sonuçları, spor psikolojisi alanındaki mevcut literatüre katkı sağlarken, sporcuların performanslarını ve iyi oluşlarını destekleyecek stratejilerin geliştirilmesine yönelik önemli ipuçları vermektedir.

Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sürecinde ulaşılan bulgular mevcut literatür ışığında değerlendirilmiş ve tartışılmıştır. Bu bağlamda ilk olarak çalışmanın cinsiyet değişkenine ait t-testi sonucu spor müsabakası ruminasyon ölçeğinden elde edilen puanların kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak, kadın katılımcıların duygusal deneyimlere daha fazla odaklanma eğiliminde olmaları ve müsabaka deneyimlerini daha ayrıntılı bir şekilde işlemelerinin etkili olabileceği düşünülebilir. Literatüre bakıldığında mevcut araştırma bulguları ile benzerlik gösteren çalışmalar görülmektedir. Örneğin Elma (2018) gerçekleştirdiği çalışmada kadınların erkeklere oranla daha yüksek ruminasyon puanlarına sahip olduğunu ifade etmiştir. Benzer olarak Belli ve Başoğlu (2024) çalışmalarında kadın curling sporcularının ruminasyon düzeylerinin erkeklerin düzeylerine göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca mevcut çalışma bulguları ile benzer göstermeyen çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Sürmeneli (2024) gerçekleştirmiş olduğu yüksek lisans tezi çalışmasında katılımcıların cinsiyet değişkenine dair ruminasyon puanları arasında anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir. Benzer olarak Yılmaz vd. (2024) sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada cinsiyet değişkenine dair gruplar arasında anlamlı farklılık belirlememiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni bağlamında sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği puanlarına bakıldığında, yalnızca “özerklik memnuniyeti” alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak, erkek katılımcıların sporda daha bağımsız kararlar alma ve kendi iradeleriyle hareket etme fırsatlarına daha fazla sahip

olmalarının etkili olabileceği düşünülebilir. Literatüre bakıldığında mevcut araştırma bulguları ile benzerlik göstererek katılımcıların cinsiyet değişkeni bağlamında sporda psikolojik ihtiyaçları puanlarında anlamlı farklılık tespit eden çalışmalar görülmektedir (Özlü vd., 2024; Ballıkaya & Çifçi, 2024). Ayrıca mevcut araştırma bulguları ile benzerlik göstermeyen araştırma bulguları da literatürde yer almaktadır (Öner, 2019; Gürer & Kılınç, 2019).

Spor türü değişkeni bağlamında hem spor müsabakası ruminasyon ölçeği hem de sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının, incelenen gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Ruminasyon puanları açısından mevcut araştırma bulguları ile benzerlik gösteren araştırmalar literatürde yer almaktadır (Yılmaz & Mayda, 2024; Cevahircioğlu vd., 2023). Ayrıca sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu açısından mevcut araştırma bulguları ile benzerlik gösteren araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Özlü vd., 2024; Güler, 2022). Bununla birlikte araştırma bulgularımız ile benzer olmayan çalışmalarda literatürde görülmektedir (Ünlü, 2009; Gezer, 2018). Araştırmamızda anlamlı farklılık bulunmamasının sebebi, incelenen spor branşlarının psikolojik ihtiyaçlar ve ruminasyon düzeyi açısından katılımcıların bireysel farklılıklarının spor türü değişkenine göre belirgin bir ayrışma göstermemesi olabilir.

Millilik durumu değişkenine bakıldığında, spor müsabakası ruminasyon ölçeğinden elde edilen puanların milli olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak, milli sporcuların üst düzey rekabet deneyimleri nedeniyle müsabaka deneyimlerini daha derinlemesine analiz etme, başarı ve başarısızlıklarını daha fazla sorgulama eğiliminde olmalarının etkili olabileceği düşünülebilir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile benzerlik gösterip ilgili değişkende anlamlı farklılık tespit eden çalışmalar görülmektedir (Mousavi vd., 2018). Ayrıca mevcut araştırma bulguları ile benzerlik göstermeyip ilgili değişkende anlamlı farklılık tespit etmeyen çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Akbulut, 2024; Sürmeneli, 2024; Yılmaz vd., 2024).

Katılımcıların millilik durumu değişkeni bağlamında sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği puanlarına bakıldığında, ölçeğin toplam puanında ve “yeterlilik memnuniyeti” alt boyutunda milli olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak, milli sporcuların üst düzey antrenman ve müsabaka deneyimleri sayesinde kendilerini daha yetkin hissetmeleri, zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve başarıları doğrultusunda özgüvenlerinin artmasının etkili olabileceği düşünülebilir. Literatür incelendiğinde ilgili değişken bağlamında değerlendirme yapılan benzer çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Kusan vd., (2024) araştırma sonucumuzu destekler nitelikte milli sporcuların milli olmayanlara göre daha profesyonel düşünebildiklerini ifade etmiştir. Ayrıca

Şimşek (2022) ve Özkan (2019) tarafından yapılan araştırmalarda, milli sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin milli olmayan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Çalışmada, sporla ilgili psikolojik destek değişkenine ait t-testi sonucunda, spor müsabakası ruminasyon ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak, sporla ilgili psikolojik destek alan ve almayan katılımcıların ruminasyon düzeylerini etkileyebilecek bireysel farklılıkların, destek sürecinin içeriği ve süresinin veya kişisel başa çıkma mekanizmalarının belirleyici olabileceği düşünülebilir. Mevcut bulguya benzer olarak Sürmeneli (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ilgili değişkene yönelik ruminasyon puanlarının anlamlı olarak farklılık göstermediği belirtilmiştir. Literatür incelendiğinde sporla ilgili psikolojik destek değişkeninin ele alındığı başka benzer bir çalışma görülememiştir. Ancak spor ile ilgili psikolojik destek edinmenin bireylere olumlu katkılarının olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Yüksel, 2021).

Katılımcıların sporla ilgili psikolojik destek değişkeni bağlamında sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği puanlarına bakıldığında, yeterlilik memnuniyeti ve aidiyet memnuniyeti alt boyutlarında sporla ilgili psikolojik destek alan kişiler lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Ayrıca aidiyet memnuniyetsizliği alt boyutunda sporla ilgili psikolojik destek almayan kişiler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi olarak, sporla ilgili psikolojik destek alan katılımcıların kendilerini daha yetkin hissetmelerini sağlayacak geri bildirimler ve rehberlik olarak yeterlilik ve aidiyet duygularını güçlendirmelerinin etkili olabileceği düşünülebilir. Öte yandan, psikolojik destek almayan katılımcıların aidiyet memnuniyetsizliği düzeyinin daha yüksek olmasının, destek eksikliğinin sosyal bağlar kurma ve takıma ait hissetme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceği ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde sporla ilgili psikolojik destek değişkeni bağlamında sporda psikolojik ihtiyaçlar durumunun irdelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak güncel çalışmalar, sporcuların psikolojik destek aldıklarında özgüvenlerinin arttığını ve performanslarına daha fazla odaklanabildiklerini göstermektedir (Reinboth & Duda, 2016). Bununla birlikte, psikolojik destek sürecinin, bireylerin aidiyet ve yeterlilik duygularını güçlendirdiği ve motivasyonlarını artırdığı da vurgulanmaktadır (Deci & Ryan, 2000).

Yaş değişkenine dair bulgular incelendiğinde mevcut değişken ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeğinin özerklik memnuniyeti alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca katılımcıların mevcut değişken ile yeterlilik memnuniyetsizliği alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Yaş değişkeni ile ruminasyon puanları arasında ise ilişki tespit edilmemiştir. Bu durumun sebebi

olarak, yaş ilerledikçe bireylerin sporda daha fazla deneyim kazanarak karar alma süreçlerinde daha bağımsız hissetmelerinin özerklik memnuniyetini artırabileceği düşünülebilir. Öte yandan, yaşın artmasıyla birlikte yeterlilik konusundaki memnuniyetsizliğin azalması, sporcuların zamanla kendilerini daha yetkin hissetmeleri ve deneyimlerinin özgüvenlerini pekiştirmesiyle ilişkili olabilir. Ruminasyon puanlarıyla yaş arasında ilişki bulunmaması ise, müsabaka sonrası düşünme süreçlerinin yaşa bağlı olarak belirgin bir değişim göstermemesinden kaynaklanabilir. Mevcut araştırma bulguları ile benzer olarak yaş değişkeni ile ruminasyon puanları arasında anlamlı ilişki olmadığını öne süren çalışmalar literatürde mevcuttur (Sürmeneli, 2024; Yılmaz, 2023). Bunun yanı sıra araştırma bulgularımız ile benzerlik göstermeyen araştırmalarda literatürde yer almaktadır (Cevahircioğlu, 2023; Kara vd., 2022). Öte yandan sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeğinde ortaya çıkan bulgular ile ilgili literatür değerlendirildiğinde, Özlü (2022) katılımcıların uzun süreler sporla ilgilenmesi ve deneyim elde etmesiyle birçok psikolojik ihtiyaçlarını karşılamış olabileceklerini ifade etmiştir. Ayrıca Öner (2019) gerçekleştirdiği çalışmada egzersiz geçmişinin artmasıyla birlikte özerklik, yeterlik ve ilişki tatmini puanlarının arttığını ifade etmiştir.

Ruminasyon puanları ve spor yılı değişkenine dair bulgular incelendiğinde, aralarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu durumun sebebi olarak, yaş değişkeninde olduğu gibi spor yapma süresinin müsabaka sonrası düşünme ve olayları zihinde tekrar etme eğilimi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı düşünülebilir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularımız ile benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur (Macar, 2022; Yılmaz & Mayda, 2024). Öte yandan araştırma bulgularımız ile benzerlik göstermeyen çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Yılmaz vd., 2024; Sürmeneli, 2024).

Spor yılı değişkenine dair bulgular incelendiğinde mevcut değişken ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeğinin özerklik memnuniyeti alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca spor yılı değişkeni ile yeterlilik memnuniyetsizliği alt boyutu ve aidiyet memnuniyetsizliği alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Spor yılı arttıkça özerklik memnuniyetinin artması, sporcuların tecrübe kazandıkça bağımsızlıklarını artırarak özerklik memnuniyetlerini geliştirdiklerinden kaynaklanabilir. Spor yılı arttıkça yeterlilik memnuniyetsizliğinin azalması, katılımcıların daha fazla deneyim kazandıkça kendilerini daha yetkin hissetmelerinin bir göstergesi olabilir. Spor yılı arttıkça aidiyet memnuniyetsizliğinin azalması, sporcuların zamanla sosyal bağlar kurarak aidiyet duygularını güçlendirmeleriyle ilişkili olabilir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularımız ile benzerlik gösteren çalışmalar görülmektedir (Tiryaki vd., 2020; Öner, 2019). Öte yandan araştırma bulgularımız ile benzerlik göstermeyen çalışmalar da literatürde yer

almaktadır (Özlü vd., 2022; Gürer & Kılınç, 2019).

Son olarak katılımcıların spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeğinin özerklik memnuniyetsizliği, yeterlilik memnuniyetsizliği, aidiyet memnuniyetsizliği alt boyutları ve ölçeğin toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Bu durumun sebebi olarak, spor müsabakaları sonrası yoğun şekilde ruminasyon yapan bireylerin, psikolojik ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissetmelerinin ve bu nedenle özerklik, yeterlilik ve aidiyet açısından daha fazla memnuniyetsizlik yaşayabilmelerinin etkili olabileceği düşünülebilir. Literatüre bakıldığında, ruminatif düşünmenin bireyin psikolojik sağlığı üzerinde negatif etkilerinin olduğu çeşitli çalışmalar ile ortaya konmaktadır (Nolen-Roberts vd., 2008). Ayrıca depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik süreçler ile başa çıkma noktasında ruminatif düşüncelerin kişileri engellediği belirtilmektedir (Luminet, 2004; McLaughlin, 2007).

Öneriler

Araştırmada ortaya çıkan sonuçlar neticesinde bulgular ile paralel olarak çeşitli öneriler aşağıda sunulmaktadır:

- Kadın sporcuların ruminasyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, kadın sporcular için özellikle psikolojik destek ve zihinsel dayanıklılık programlarının geliştirilmesi önerilebilir.
- Milli sporcuların yüksek ruminasyon düzeylerine sahip olmaları, rekabetçi ortamın zihinsel yansımasıdır. Bu nedenle, milli sporculara yönelik stres yönetimi, zihinsel dayanıklılık ve performans sonrası rehabilitasyon konularına odaklanan araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Sporla ilgili psikolojik destek alan sporcuların memnuniyet düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, sporcuların düzenli olarak psikolojik destek alabilecekleri altyapılar sağlanabilir.
- Yaş ve spor yılı arttıkça sporcuların özerklik memnuniyetlerinin arttığı ve yeterlilik memnuniyetsizliklerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, deneyimli sporculara daha fazla özerklik tanınabilir ve karar alma süreçlerinde daha fazla sorumluluk verilebilir.
- Spor müsabakasından sonra ruminasyon yapan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını yeterince karşılanmadığını hissettikleri gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, ruminasyonu

azaltmaya yönelik psikolojik stratejiler, sporcuların sosyal bağlarını güçlendirecek ve aidiyet duygularını artıracak şekilde tasarlanabilir.

- Sporcuların ruminatif düşüncelerinin olumlu yönde gelişmesi için antrenör ve sporcu arasındaki iletişim üzerine çalışma yapılabilir.
- Sporcuların zihninde sürekli tekrarlanan düşünceleri psiko-takıntı, içsel takıntı ya da içsel fobi olarak adlandırılabilir.



KAYNAKÇA

- Acıkada, C., & E. Ergen. (1986). Psikolojik antrenman. *Bilim ve Teknik*, 9(222), 34-36.
- Akbulut, B.A. (2024). *Uzak doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonları aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 914039)
- Altıntaş, A. & Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Avcı, K.S., Çepikkurt, F., & Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 346- 353.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Ballıkaya, E., & Çifçi, F. (2024). Üniversiteli sporcuların psikolojik ihtiyaç durumları. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 180-194.
- Başakcıoğlu, E. (2019). *Sporda stresle başa çıkma stratejileri açısından amatör lig futbol ve voleybol sporcularının karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 567372)
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi: Performans sporunda psikolojinin rolü*. M.E.G.S.B. Beden Terbiyesi ve Spor Gn. Md. Yayınları.
- Bayar, P. (2011). Türkiye'de Spor psikolojisinin gelişimi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 131-136.
- Belli, E., & Başoğlu, Ö. E. (2024). Curling sporcularının ruminasyon düzeyleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918-925.
- Bhavsar, N., Bartholomew, K.J., Quested, E., Gucciardi, D.F., Thøgersen-Ntoumani, C., Reeve, J., & Ntoumanis, N. (2020). Measuring psychological need states in sport: Theoretical considerations and a new measure. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101617.
- Biçer, M.A. (2009). *Atletizmde müsabaka öncesi mistik geleneksel dini inanışlar ve rahatlama yöntemleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 234478)
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 159269)

- Clark, D.A. & Rhyno, S. (2005). *Unwanted Intrusive Thoughts in Nonclinical Individuals: Implications for Clinical Disorders*. In Clark DA. (ed.) *Intrusive thoughts in clinical disorders : Theory, research, and treatment*. New York: Guilford Publications Inc, 1-30.
- Clark, D.M., & Wells, A. (1995). *A Cognitive Model of Social Phobia*. In: R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Eds). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: Guilford Press.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
- Cox, R. H. (2020). *Sport psychology: Concepts and applications* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Çalışkan, G. (2001). *Liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisinin değerlendirilmesi, voleybol örneği* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 101853)
- Davis, S. F., Huss, M. T., & Becker, A. H. (1995). Norman Triplett and the dawning of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9(4), 366-375.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E.L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.
- Dewsbury, D.A. (2010). *Psychology of animals. Encyclopedia of animal behavior*. London: Academic. (792-799).
- Ekici, S., Öntürk, Y. & Karafıl, A. Y. (2016). Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3885-3894.
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin birtakım değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 529106)
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., & Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 194-207
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 301458)
- Gezer, H. (2018). *Bireysel ve takım sporları ile uğraşan üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 502225)

- Gibson, J.L., Ivancevich, J.M., Donnelly, J.H. (1997). *Organizations; behavior structure processes*. (9th Edt). Irwin McGraw- Hill.
- Gill, D.L. (1986). *Psychological dynamics of sports*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Goetter, E. M. (2010). *An empirical investigation of depressive rumination: implications for cognitive flexibility, problem solving and depression* (Yayımlanmamış doktora tezi). Drexel University, Philadelphia.
- Güler, H. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda psikolojik ihtiyaç durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 113-128.
- Gümüşay, A. (2018). *Profesyonel voleybolcularda temel ihtiyaçların tatmini, bağ kurma ve algılanan performans ilişkisi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 524402)
- Gürer B., Kılınç Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Gürer, B. & Kılınç, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Ingledeu, D.K. and Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*. 23(7), 807-828.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology*. London: Routledge.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354-1363.
- Kadı-Dönder, A. (2021). *Öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin problemleriyle internet kullanımı düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 681318)
- Kâhya, S. (2019). *Tematik spor lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumları ile sporda kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 576369)
- Kaplan, H.I & Sadock, B.J. (2007). *Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/ Clinical Psychiatry tenth edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 282.
- Kara, M., Kara, N. Ş., ve Özsarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Karasar, N., (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif düşünce biçimi ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Uzmanlık tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 271757)
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 284-301.
- Kelly, I.W., Janzen, B.L. & Saklofske, D.H. (2012). Psychology, science, and astrology. *Encyclopedia of Human Behavior* (2. Edition). 218-224.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Kirkegaard-Thomsen, D. (2006). The Association between Rumination and Negative Affect: A Review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235.
- Kirkland, R. A., Karlin, N. J., Stellino, M. B. and Pulos, S. (2011). Basic psychological needs satisfaction, motivation, and exercise in older adults. *Activities, Adaptation & Aging*. 35(3), 181-196.
- Kontos, A.P., & Feltz, D.L. *The nature of sport psychology*. Thelma S. Horn (Ed.), Advances in sport psychology. Illinois: Human Kinetics.
- Kremer, J., Moran, A., & Kearney, P. (2019). *Sport psychology: Contemporary themes*. London: Routledge.
- Kusan, M., Toklu, S., Derelioğlu, M., & Çankaya, S. (2024). Masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliğin spora bağlılık düzeyine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 9-17.
- LeUnes, A. (2011). *Sport psychology a practical guide*. London: Icon Books Ltd.
- Luminet, O. (2004). *Assessment And Measurement Of Rumination: In Papageorgiou. C, Wells A* (Editör) *Rumination: Nature, Theory, and Treatment of Negative Thinking in Depression*. Chichester: Wiley, 187-215.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339-349.
- Macar, H. (2022). *Fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 715282)
- Martin, G.L., & Thomson, K. (2011). *Overview of behavioral sport psychology*. James K. Luiselli, Derek D. Reed (Ed.), *Behavioral Sport Psychology*. (s.3-21). New York: Springer.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). *Some ruminative thoughts. Advances in social cognition*. İn: R. S. Jr. Wyer. (Eds.), *Ruminative Thoughts* (1st ed., pp. 1-47). New Jersey: Psychology Press.
- Martin, L.L., Shrira, I.L.A.N. & Startup, H.M. (2004). *Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization*. C. Papageorgiou C ve A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester: Wiley, 153-176.

- Matthews, G., & Wells, A. (2004). *Rumination, depression, and metacognition: the s-ref model. Depressive rumination: nature, theory and treatment*. İn: C. Papageorgiou and A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. (p.p.125-151.) Chichester: John Wiley & Sons.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D. ve Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23–38.
- Merriam-Webster. (2010) online dictionary website [cited 2010 May 19]. Available from: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/rumination> adresinden edinilmiştir.
- Morgan, J., & Banerjee, R. (2008). Post-event processing and autobiographical memory in social anxiety: the influence of negative feedback and rumination. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 1190–1204.
- Mousavi, A., Vaez Mousavi, M., & Yaghubi, H. (2018). The cognitive emotion regulation strategies and defense mechanisms in the elite athletes. *Journal of Research and Health*, 8(5), 466-472.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105-1111.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>.
- Osborne, M.S., Greene, D.J., & Immel, D.T., (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: A pilot study. *Psychology of Well-being*, 4(1), 1-17.
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 228362)
- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 536690)

- Özlü, K., Çekin, R., & Kurnaz, F. (2022). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sporda psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-65.
- Papageorgiou, C. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Perini, S.J., Abbott, M.J., & Rapee, R.M. (2006). Perception of performance as a mediator in the relationship between social anxiety and negative post- event rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 645–659.
- Rachman, S.J. (1971). Obsessional ruminations. *Behaviour Research and Therapy*, 9, 225-238.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2016). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 147-153. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>
- Roberts, H., Watkins, E. R., & Wills, A. J. (2013). Cueing an unresolved personal goal causes persistent ruminative self-focus: An experimental evaluation of control theories of rumination. *Journal of Behavior therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 449-455.
- Robinson, M.S. & Alloy, L.B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 275-291.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Meesters, C. (2012). Stress-reactive rumination, negative cognitive style, and stressors in relationship to depressive symptoms in non-clinical youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(4), 414-425.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. C.R. Snyder., S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 3-9). New York: Oxford University.
- Short, S. E. & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366,29-30.
- Siegle, G.J., Moore, P.M., & Thase, M.E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5), 645-668.
- Singer, R. N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing selfpaced athletic skills. *The Sport Psychologist*, 2, 49–68.
- Smith, J. M. & Alloy, L. B. (2009). A Roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clin. Psychol. Rev.* 29, 116–128.
- Smith, L.H., & Kays, T.M. (2010). *Sports psychology for dummies*. Mississauga: WILEY.
- Sonuç, A. (2012). *Zihinsel engellilerde sporun öfke düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 320271)

- Sorhan, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 366269)
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Spasojević, J., Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Maccoon, D. & Robinson, M.S. (2004). C. Papageorgiou ve A. Wells (Ed.), *Reactive Rumination: Outcomes, Mechanisms, and Developmental Antecedents. Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester: Wiley, 43-58.
- Steers-Wentzell, K.L. (2003). *The effects of emotion-focused versus instrumental rumination on the provision of social support*. (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Pittsburgh.
- Stirling, A.E. & Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239.
- Stults-Kolehmainen, M.A, & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Sunay, H. (1997). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün uyguladığı antrenör eğitimi programlarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 44-60.
- Sürmeneli, T. (2024). *Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 905086)
- Şahinler, Y., Büşra, Ü. N. & Atasoy, T. (2019). Dünyada ve Türkiye'de spor psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123.
- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 744115)
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). MA: Pearson.
- Tiryaki, K., Pehlivan, M. & Kaya, H. B. (2020). Koronavirüs (Covid-19) tedbirleri kapsamında evde kalan spor bilimleri fakültesi öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi: Düzce Üniversitesi örneği. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 43-53.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. İstanbul: Eylül Kitabevi ve Yayınevi.
- Tutko, A.T & Richards. W.J. (1971). *Psychology of coaching*. Boston.
- Uysal, A. (2015). Özerklik desteği ve kronik ağrılar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(36), 28-35.
- Ünlü, H. (2009). Beden eğitimi öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(3), 210-217.

- Ünver, Ş., Yılmaz, M., Atan, T., Çankaya, S., & Savucu, Y. (2022). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği (SPİDÖ): Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 75-88.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103, 179-201.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.
- Yamakoshi, S. and Tsuchiya, H. (2016). The effects of trait rumination and reflection on mental health among japanese university athletes. *Psychology*, 7(04), 533-540.
- Yarayan, Y. E., Güngör, N., Çelik, O.B., & Gülşen, D.B.A. (2022). Yol analizi: Sporcu kimliği bağlamında psikolojik performans stratejilerini tahmin etme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 699-712.
- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 375352)
- Yıldız, A.B., Bülbül, D., & Doğu, G.A. (2021). Ragbi sporcularında duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 380-390.
- Yıldız, S.M. (2011). Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14), 1493-1502.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024) Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127139.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194-205.
- Yücel, M.G. (2010). *Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Güreş Örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 375060)
- Yüksel, Ö. (2021). *Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 702402)
- Zoccola, P. M., Rabideau, E. M., Figueroa, W. S., & Woody, A. (2014). Cardiovascular and affective consequences of ruminating on a performance stressor depend on mode of thought. *Stress and Health*, 30(3), 188-197

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet:	Kadın	Erkek
Spor Türü:	Bireysel Sporlar	Takım Sportu
Milli Sporcu Olma Durumu:	Evet	Hayır
Sporla İlgili Psikolojik Destek Alıyor musunuz:	Evet	Hayır
Yaş:		
Spor Yapma Yılı:		



Ek 2: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Müسابakaya ilişkin başarısız durumlarla ilgili anılarımı sık sık yeniden değerlendiririm.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin tam olarak baş edemediğim sorunları sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
Müسابakadaki olumsuz deneyimlerden sonra, genellikle bu konu üzerinde tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin yaşadığım sorunlarla ilgili aynı düşünceler tekrar tekrar aklımdan geçer.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin sorunları düşünmeden duramam.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin sorunlarla ilgili düşünceler, benim isteğim dışında aklıma gelir.	1	2	3	4	5

Ek 3: Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği (SPİDÖ)

Alt Boyutlar		Sporumda ben...	Kesinlikle Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Özerklik Memnuniyeti	1	Bir şeylerin nasıl yapılacağı konusunda söz sahibiyim	1	2	3	4	5	6	7
	2	Antrenmanlara dair kararlar verme konusunda özgürüm	1	2	3	4	5	6	7
	3	Kendi hedeflerimin peşinden giderim	1	2	3	4	5	6	7
	4	Kendim olabiliyorum	1	2	3	4	5	6	7
Özerklik Memnuniyetsizliği	5	Belirli bir şekilde davranmaya zorlanmış hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	6	Yapmayı tercih etmediğim antrenman görevlerini yapmak zorunda bırakıldığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	7	Çok fazla baskı altında hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
Yeterlilik Memnuniyeti	8	Kendimi yetenekli hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	9	Zorlukların üstesinden gelebilirim	1	2	3	4	5	6	7
	10	İyi yapabileceğim konusunda kendime güvenim tam	1	2	3	4	5	6	7
	11	İyi olduğumu hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
Yeterlilik Memnuniyetsizliği	12	Başarısız hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	13	Faydasız hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	14	Yetersiz hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	15	Umutsuz hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
Aidiyet Memnuniyeti	16	Önemsendiğimi hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	17	Kabul edilmiş hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	18	Etrafımdaki insanları seviyorum	1	2	3	4	5	6	7
Aidiyet Memnuniyetsizliği	19	Sevilmediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	20	Dışlanmış hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	21	Yalnız hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	22	Önemslenmediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
	23	Terkedilmiş hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.02.2024-191385



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
23.02.2024

Karar Sayısı
63

Oturum Sayısı
03

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü 'nün 09.02.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-186690 sayılı yazısı gereği, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 212225033 numaralı öğrencisi Hüseyin DOĞRU'nun, "Elit Sporcuların Ruminatif Düşünceleri ile Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

ÖZ GEÇMİŞ

Hüseyin DOĞRU, [REDACTED]. İlköğrenim ve lise eğitimini aynı kentte tamamlayan doğru, 2001 yılında Sakarya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Alman Dili ve Edebiyatı Bölümünden mezun oldu.

Anadolu Ajansında 2003/24 yıllarında çeşitli kademelerde gazetecilik yaptı. Gazetecilik mesleğinin yanı sıra para okçuluk milli takımında ok atan Doğru, çeşitli spor federasyonlarında yönetim ve kurul üyeliğinde bulundu.

