



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖRMEKTE OLAN
ÖĞRENCİLERİN RUMINASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
(YALOVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OSMAN BÜLENT ALTIN

DANIŞMAN: DOÇ. DR. YAVUZ ÖNTÜRK

**YALOVA
TEMMUZ 2025**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖRMEKTE OLAN ÖĞRENCİLERİN
RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
(YALOVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OSMAN BÜLENT ALTIN
228132009

DANIŞMAN: DOÇ. DR. YAVUZ ÖNTÜRK

YALOVA
TEMMUZ 2025

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez/Proje Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖRMEKTE OLAN ÖĞRENCİLERİN RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (YALOVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ” başlıklı bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

İmza

Osman Bülent ALTIN

ÖNSÖZ

Bu yüksek lisans tezinin hazırlanma sürecinde bilgi, deneyim ve desteğiyle yanımda olan tüm değerli akademisyenlere ve sevdiklerime en içten teşekkürlerimi sunarım.

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında rehberliğini ve akademik birikimini esirgemeyen, yol gösterici tutumu ve sabrıyla bana büyük katkılar sağlayan tez danışmanım **Doç. Dr. Yavuz Öntürk**'e en derin teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Ayrıca, eğitim hayatım boyunca bilgi ve tecrübeleriyle beni her zaman destekleyen, katkılarını daima hissettiren **Dr. Arş. Gör. Şeyma Öznur Gökşin** ve **Öğr. Gör. Yasin Gökşin**'e teşekkür ederim. Verdikleri moral, yönlendirme ve anlayış bu sürecin daha verimli ve anlamlı geçmesini sağlamıştır.

Deniz Astsubay Meslek Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Başkanı, kıymetli komutanımız **Deniz Öğretmen Yüzbaşı Sibel Salman**'a da bu süreçteki destekleri ve yönlendirici tutumu için ayrıca teşekkür ederim.

Hayatım boyunca yanımda olan, her koşulda bana inanan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli aileme; **annem Hafize Altın, babam Muzaffer Altın, ablam Büşra Yol, eniştem Ahmet Yol, sevgili eşim Betül Altın** ve **doğacak olan çocuğuma** en derin şükranlarımı sunuyorum. Varlıkları ve sevgileri, bu sürecin en büyük motivasyon kaynağı olmuştur.

Ayrıca, hayatı tüm saflığı ve neşesiyle anlamlandırmama katkı sunan sevgili yeğenlerim **Mevsim** ve **Doğa Yol**'a da içten bir sevgiyle teşekkür ederim. Küçük yaşlarına rağmen gülümsemeleri, sevgileri ve varlıkları, bu zorlu sürecin içerisinde bana huzur ve mutluluk sunmuş; zaman zaman kelimelerin tükendiği anlarda yeniden ilham kaynağı olmuşlardır.

Bu çalışma, yalnızca akademik bir çabanın ürünü değil; bana güvenen, sabırla destek olan insanların ortak emeğinin bir yansımasıdır. Hayat boyu sürececek öğrenme yolculuğumun bir parçası olan bu çalışmanın, bana katkı sunan herkese bir teşekkür vesilesi olması en içten temennimdir.

Temmuz – 2025

Osman Bülent ALTIN

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırma Problemi	3
1.5. Alt Problemler	3
1.6. Hipotezler	3
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Ruminasyon Kavramı.....	5
2.2. Ruminasyonun Alt Boyutları	6
2.2.1. Brooding (Kuruntulu İç Dönüklük).....	6
2.2.2. Reflection (Yansıtıcı Öz Düşünüm).....	6
2.3. Ruminasyonun Stres Üzerine Etkisi.....	7
2.4. Sosyal Stres ve Ruminasyon	8
2.5. Akademik Stres ve Ruminasyon	9
2.6. Ruminasyonun Kaygı Üzerindeki Etkisi.....	9
2.7. Spor ve Ruminasyon İlişkisi	10
2.7.1. Takım Sporları ve Ruminasyon İlişkisi.....	12
2.7.2. Bireysel Sporlar ve Ruminasyon İlişkisi.....	13
2.7.3. Performans Baskısı ve Ruminasyon.....	14
2.7.4. Sportif Stres ve Ruminasyon.....	15
2.8. Sporda Başarısızlık Sonrası Ruminatif Düşünceler	16
2.9. Ruminasyonun Önlenmesi	16
2.10. Ruminasyonun Spor Katkısı.....	17
3. YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırma Modeli	17
3.2. Araştırma Örneklemi.....	17

3.3. Veri Toplama Aracı.....	20
3.4. Veri Toplama Süreci	20
3.5. Veri Analizi	20
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA	27
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	29
KAYNAKLAR.....	31
ÖZGEÇMİŞ	37
TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER.....	37
EKLER	38



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	19
Tablo 2. Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Normal Dağılım Göstergeleri	21
Tablo 3. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler	23
Tablo 4. Katılımcıların Ruminasyon Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler	24
Tablo 5. Cinsiyete Göre Ruminasyon Puanlarının Karşılaştırılması (t-Testi)	24
Tablo 6. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	25
Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	25
Tablo 8. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Toplam Puanlarının Çoklu Karşılaştırma Sonuçları	25
Tablo 9. Sınıf Düzeyine Göre Ruminasyon Puanları (ANOVA).....	25
Tablo 10. Sınıf Düzeyine Göre Yapılan Post Hoc (Tukey HSD) Karşılaştırması	25
Tablo 11. Okunan Bölüme Göre Ruminasyon Puanları (ANOVA).....	26

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖRMekte OLAN ÖĞRENCİLERİN RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (YALOVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, spor eğitimi gören üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme düzeylerini; cinsiyet, yaş, sınıf, spor yılı, spor branşı, öğrenim görülen bölüm ve gelir durumu gibi demografik ve sportif değişkenler açısından incelemektir. Çalışma grubu, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve düzenli olarak spor yapan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği kullanılmış; elde edilen veriler SPSS 26.0 programında analiz edilmiştir. Normal dağılım koşullarının sağlanamadığı değişkenlerde Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır. Bulgulara göre, öğrencilerin genel ruminasyon düzeyleri orta seviyeye yakındır. Kadın öğrenciler, erkeklere kıyasla daha yüksek ruminatif düşünme düzeyine sahiptir. Bireysel spor branşlarında yer alanlar, takım sporu yapanlara göre daha yüksek puanlar almıştır. Ayrıca, spor geçmişi kısa olan bireylerde ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, yaş, bölüm, gelir durumu ve spor yılı değişkenlerinde anlamlı fark saptanmamıştır. Sınıf düzeyi açısından ise, birinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıflara göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Sonuç olarak, ruminasyonun sadece bireysel eğilimlerle değil, aynı zamanda spor türü, deneyim süresi ve akademik uyum gibi çevresel faktörlerle de şekillendiği ortaya konmuştur. Bu bağlamda, özellikle kadın sporcular, bireysel branşlarda yer alanlar ve spor geçmişi kısa olan öğrenciler için bilişsel esneklik ve başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programlarının uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, Spor Bilimleri Fakültesi, Üniversite Öğrencisi

AN EXAMINATION OF THE RUMINATION LEVELS OF STUDENTS STUDYING AT THE FACULTY OF SPORT SCIENCES (THE CASE OF YALOVA UNIVERSITY)

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the levels of ruminative thinking among university students receiving sports education in relation to demographic and athletic variables such as gender, age, class level, years of sports experience, type of sport, department of study, and income status. The study group consists of students studying at the Faculty of Sport Sciences at Yalova University who actively participate in sports. The Ruminative Thinking Style Scale was used as the data collection tool, and the data were analyzed using SPSS 26.0. For variables that did not meet the normal distribution assumptions, non-parametric tests such as the Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis H tests were applied.

According to the findings, students' overall rumination levels were close to moderate. Female students had higher levels of ruminative thinking compared to males. Students engaged in individual sports scored higher than those involved in team sports. Additionally, those with shorter sports experience had higher rumination levels. On the other hand, no significant differences were found based on age, department, income status, or years of sports participation. Regarding class level, first-year students demonstrated higher rumination levels than fourth-year students.

In conclusion, rumination appears to be shaped not only by individual tendencies but also by environmental factors such as type of sport, duration of experience, and academic adjustment. Accordingly, it is recommended to implement psychoeducational programs aimed at enhancing cognitive flexibility and coping skills, particularly for female athletes, those in individual sports, and students with limited sports experience.

Keywords: Rumination, Faculty of Sport Sciences, University Students

1. GİRİŞ

Spor, bireylerin yalnızca fiziksel kapasitelerini değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal becerilerini de geliştiren çok yönlü bir etkinliktir. Ancak sporun yalnızca bedensel bir faaliyet olarak ele alınması, sporun bütüncül etkilerini kavramada yetersiz kalmaktadır. Bu bağlamda, sporun psikolojik ve duygusal yönlerinin değerlendirilmesi, bireyin genel iyilik haline olan katkısını daha doğru bir şekilde ortaya koymaktadır. Özellikle zihinsel süreçlerin, sportif performans üzerindeki etkileri son yıllarda artan bir ilgiyle ele alınmakta; bu çerçevede "ruminasyon" kavramı dikkat çeken bir konu başlığı haline gelmektedir.

Ruminasyon, bireyin geçmişte yaşadığı olaylar üzerinde tekrar tekrar düşünmesi, bu olaylara ilişkin duygusal tepkilerini sürekli olarak sorgulaması ve zihinsel olarak bu düşüncelere takılı kalması şeklinde tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Sporcularda sıklıkla gözlenen performans kaygısı, motivasyon dalgalanmaları ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik değişkenlerle yakından ilişkili olan bu düşünce biçimi, sporcunun hem antrenman süreçlerine hem de müsabaka performansına doğrudan etki edebilmektedir (Schempp ve Grasten, 2018; Raedeke ve Smith, 2004; Eken ve diğ., 2024)

Ruminasyon ve endişe benzer içeriklere sahip olmakla birlikte, farklı yönlere odaklanmaktadır. Endişe daha çok geleceğe dair olumsuz beklentilerle ilişkilendirilirken, ruminasyon mevcut ya da geçmişte yaşanmış olumsuzluklar üzerine yoğunlaşmayı ifade eder (Anayurt, 2017). Ruminatif düşünceler bireyde dikkat dağınıklığına ve duygusal dengesizliğe neden olabileceği gibi, genişletilmiş dikkat düzeyinin azalmasına da yol açabilmektedir (Suh, 2016; Whitmer ve Gotlib, 2013).

Ruminasyon, bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerini sürekli biçimde sürdürme eğilimini ifade ederken; bu kavramın hem negatif hem de pozitif yönleri bulunabilmektedir. Negatif ruminasyon, bireyin başarısızlık, hayal kırıklığı veya umutsuzluk gibi olumsuz içerikli düşünceler üzerinde yoğunlaşmasıyla tanımlanır (Ito ve diğ., 2006). Öte yandan, olumlu ruminasyon ise bireyin yaşamındaki olumlu deneyimlere yönelik yinelenen düşünceler yoluyla pozitif duygusal haller geliştirmesi olarak açıklanmaktadır (Feldman ve diğ., 2008; Yang ve diğ., 2018).

Yapılan araştırmalar, aktif olarak spor yapan bireylerde bilişsel süreçlerin, özellikle yarışma hırsları ve motivasyon gibi faktörlerle birlikte sportif performansa önemli ölçüde etki ettiğini göstermektedir (Zhang, 2022; Bayer ve Eken, 2021). Sporda karşılaşılan olumsuz deneyimler, bireyin belleğinde başarısızlık korkusu veya karşılaşma kaygısı gibi durumların oluşmasına

zemin hazırlayabilir (Birrer ve diğ., 2012; Bozkurt, 2023). Bu tür zihinsel durumlar ise, sporcuların potansiyel performanslarını sergilemelerini engelleyebilir. Sporda başarıya ulaşma hedefi ile bireyin mevcut yeterlilik düzeyi arasında bir uyumsuzluk olduğunda, ruminatif düşünce biçimlerinin ortaya çıkma olasılığı artmaktadır (Michel-Kröhler ve diğ., 2021).

Ruminasyonun sportif bağlamda hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olabilmektedir. Sporcuların geçmişteki performanslarına, hatalarına ya da başarılarına zihinsel olarak takılı kalmaları, onları ya motive edebilir ya da psikolojik baskı altına alabilir. Bu nedenle zihinsel dayanıklılık geliştirmek, etkili baş etme stratejileri uygulamak ve yapıcı düşünce biçimlerini benimsemek, sporcuların performanslarını artırmada kritik rol oynamaktadır (Yıldırım, 2022).

Bu bağlamda, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi ve bu düzeylerin çeşitli demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi, hem teorik bilgi birikimine katkı sunacak hem de uygulayıcılar için faydalı veriler sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini belirlemeyi ve bu düzeylerin cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, spor branşı, sınıf düzeyi ile spor yılı gibi çeşitli demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz etmeyi amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Sporcularda zihinsel süreçlerin, sportif performans ve genel psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkisi, spor bilimleri literatüründe giderek artan bir önem kazanmıştır. Bu bağlamda, ruminasyon; bireyin zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyen, dikkat dağınıklığına ve motivasyon kaybına yol açabilen önemli bir bilişsel süreç olarak öne çıkmıştır. Özellikle üniversite çağındaki genç sporcuların hem akademik hem de sportif baskılarla karşı karşıya kaldıkları bu dönemde, ruminasyon düzeylerinin incelenmesi kritik bir araştırma alanı hâline gelmiştir. Ancak literatür incelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ruminasyon düzeylerine ilişkin yapılan çalışmaların oldukça sınırlı kaldığı görülmüştür. Mevcut araştırmaların çoğu, genellikle genel üniversite öğrencileri ya da klinik örneklem gruplarına odaklanmakta; sporcu kimliği taşıyan bireylerin bilişsel süreçlerine yeterince yer verilmemektedir. Bu durum, spor alanında öğrenim gören bireylerin zihinsel süreçlerini

anlamada önemli bir boşluk yaratmış ve bu gruba özgü psikolojik profilin detaylı biçimde ortaya konmasını engellemiştir.

Bu çalışmada, hem sporcu hem de öğrenci kimliği taşıyan bireylerin ruminasyon düzeyleri demografik değişkenler açısından analiz edilerek, literatürdeki söz konusu boşluğun giderilmesine katkı sağlanmıştır. Elde edilen bulguların, spor bilimleri alanında faaliyet gösteren akademisyenler, antrenörler ve spor psikologları için rehber niteliği taşıdığı düşünülmektedir. Ayrıca, bu veriler doğrultusunda ruminasyonla baş etme stratejilerinin geliştirilmesine ve sporculara yönelik psikolojik destek programlarının yapılandırılmasına da önemli katkılar sunulmuştur.

1.4. Araştırma Problemi

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, belirli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, bölüm, spor branşı, sınıf düzeyi ve spor yılı) açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5.Alt Problemler

Bu araştırmada aşağıdaki alt problemler doğrultusunda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin belirli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir:

1. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin yaş gruplarına göre ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
3. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre ruminasyon düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
4. Spor branşlarına göre öğrencilerin ruminasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmekte midir?
5. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ruminasyon düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
6. Öğrencilerin spor yılı (spor yapma süresi) değişkenine göre ruminasyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?

1.6.Hipotezler

H₁ : Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₂ : Öğrencilerin yaşlarına göre ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₃ : Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmaktadır.

H₄ : Spor branşlarına göre öğrencilerin ruminasyon düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H₅ : Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H₆ : Spor yılına göre öğrencilerin ruminasyon düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

1.7.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, yalnızca bir üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle sınırlı tutulmuştur. Bu nedenle elde edilen bulguların farklı üniversitelerdeki öğrenci gruplarına genellenmesi mümkün değildir.
2. Veriler, katılımcıların kendi beyanlarına dayandığı için sonuçlar, sosyal istenilirlik yanlılığı gibi öznel etkilerden etkilenmiş olabilir.
3. Araştırma, kesitsel (tek zamanlı) bir desenle yürütüldüğünden, değişkenler arasında nedensel ilişki kurulamaz.
4. Ruminasyon düzeyleri yalnızca nicel bir ölçme aracı olan ölçekle değerlendirilmiştir; nitel veri toplama teknikleri (görüşme, gözlem vb.) kullanılmamıştır.
5. Katılımcıların içinde bulundukları psikolojik, akademik ve sosyal koşullar araştırma kapsamında ele alınmamış; bu faktörlerin etkisi dışsallaştırılmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon, bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz olaylar, duygular veya düşünceler üzerinde sürekli olarak düşünmesi ve bu düşünceleri zihinsel olarak çiğneyip durması şeklinde tanımlanan bilişsel bir süreçtir (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu süreç, tipik olarak bir çözüm üretmeksizin tekrarlayan düşüncelerle karakterizedir ve çoğunlukla depresif duygu durumuyla ilişkilidir. Ruminasyon, sadece olumsuz yaşantıların tekrar düşünülmesiyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda kişinin benliği, anlam arayışı ve duygusal durumları üzerine sürekli analiz yapması şeklinde de ortaya çıkabilir (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995).

Bu bilişsel süreç genellikle iki ana başlıkta ele alınır: refleksiyon (reflection) ve semptomatik ruminasyon (brooding). Refleksiyon, kişinin problemleri çözme amacıyla düşünceleri analiz etmesini içerirken, semptomatik ruminasyon daha çok kendine acıma, kendini suçlama ve çözümsüzlük hissiyle ilişkilidir (Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). Yapılan araştırmalar, refleksiyon türündeki ruminasyonun bazı durumlarda adaptif olabileceğini öne sürerken, semptomatik ruminasyonun genellikle psikolojik rahatsızlıklarla bağlantılı olduğu görülmüştür.

Ruminasyonun psikolojik sağlığa olan etkileri oldukça kapsamlıdır. Özellikle depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikopatolojilerde ruminatif düşünce döngülerinin sürdürücü bir rol oynadığı gösterilmiştir (Watkins, 2008). Bu nedenle ruminasyon, psikoterapötik müdahalelerde sıkça hedef alınan bir bilişsel süreçtir. Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT), Farkındalık Temelli Müdahaleler (MBI) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi terapötik yaklaşımlar, ruminatif düşünce kalıplarının fark edilmesi ve değiştirilmesi konusunda etkilidir (Segal, Williams & Teasdale, 2013).

Ruminasyonun bireyin performansı ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri de göz ardı edilemez. Örneğin, iş veya akademik hayatta karşılaşılan başarısızlıkların sürekli zihinde tekrar edilmesi, motivasyonu ve üretkenliği düşürebilir. Aynı şekilde, kişilerarası ilişkilerde de sürekli olumsuz senaryolar üzerine düşünmek, iletişim problemleri ve izolasyonla sonuçlanabilir (Brinker & Dozois, 2009). Bu bağlamda, ruminasyon yalnızca bireyin içsel dünyasını değil, dışsal yaşam kalitesini de olumsuz etkileyebilen çok boyutlu bir olgudur.

Sonuç olarak, ruminasyon, kişinin zihinsel sağlığı ve genel yaşam işlevselliği açısından kritik öneme sahip bir bilişsel süreçtir. Olumsuz düşünceler üzerinde sürekli odaklanmak, kişinin ruh sağlığı üzerinde ciddi baskılar oluşturabilirken; bu sürecin farkına varmak ve müdahale

etmek, ruhsal iyilik halini güçlendirmede önemli rol oynar. Bu nedenle, özellikle psikolojik danışmanlık ve klinik psikoloji alanlarında, ruminasyon üzerine yapılan araştırmalar değerli bilgiler sunmaktadır.

2.2. Ruminasyonun Alt Boyutları

Ruminasyon, bireyin olumsuz yaşam deneyimleri, duygular ve düşünceler üzerinde tekrarlayan ve çoğu zaman çözüm üretmeyen bir şekilde zihinsel odaklanmasıdır. Ancak ruminasyon tek yönlü bir kavram değildir; özellikle psikoloji literatüründe bu süreç iki alt boyutta ele alınır: brooding (kuruntulu içe dönüklük) ve reflection (yansıtıcı öz düşünüm) (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Bu alt boyutlar, bireyin zihinsel uğraşlarının amacını, tarzını ve sonuçlarını anlamak açısından büyük önem taşır. Bu bağlamda bireylerin yaşadıkları stresli olaylara verdikleri zihinsel tepkilerin doğasını anlamada bu ayrım kritik rol oynamaktadır.

2.2.1. Brooding (Kuruntulu İçe Dönüklük)

Bireyin kendi eksikliklerine, başarısızlıklarına ve olumsuz duygularına yönelik pasif, tekrarlayıcı ve çoğunlukla eleştirel bir düşünce tarzıdır. “Neden hep ben?”, “Ben neden bu kadar şanssızım?” gibi ifadelerle karakterize edilen bu süreç, depresyonla en çok ilişkilendirilen ruminasyon biçimidir (Burwell & Shirk, 2007). Brooding, kişinin kendini sürekli olarak hatalı, güçsüz veya mağdur hissetmesine neden olur ve çoğu zaman bireyin çözüm üretme kapasitesini sınırlar. Özellikle üniversite öğrencilerinde ve sporcularda başarısızlık sonrası ortaya çıkan bu tarz düşünceler, motivasyon kaybı ve özgüven düşüşüyle sonuçlanabilir.

2.2.2. Reflection (Yansıtıcı Öz Düşünüm)

Bireyin kendisini anlamaya, davranışlarının nedenlerini analiz etmeye ve çözüm bulmaya yönelik zihinsel süreçlerini kapsar. Reflection, yapıcı bir iç gözlem biçimi olabilir ve bireyin gelişimini destekleyebilir (Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006). Örneğin, spor bilimleri öğrencileri antrenman veya sınav sonrası yaşadıkları performans düşüklüğünü anlamlandırmak için reflection kullanabilir. Bu, onların hatalardan ders çıkararak gelecekte benzer durumları daha iyi yönetmelerine katkı sağlar. Ancak reflection, eğer çözüme ulaşmadan sürekli analizle oyalanma hâline gelirse, yine olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Araştırmalar, bu iki alt boyutun sonuçlarının farklı olduğunu ve bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerinin değiştiğini ortaya koymuştur. Brooding daha çok depresif belirtilerle ve

içe kapanmayla ilişkiliyken, reflection daha nötr veya bazen olumlu duygusal sonuçlar doğurabilir (Watkins, 2004). Ancak bu ayrımın her zaman kesin olmadığı da bilinmektedir; çünkü bireyin niyeti yapıcı olsa da süreç çözümsüzlükle sonuçlandığında reflection brooding'e dönüşebilir (Trapnell & Campbell, 1999). Bu nedenle, hem klinik psikolojide hem de spor psikolojisinde bu ayrımı dikkate alarak değerlendirme yapmak gereklidir.

Sonuç olarak, brooding ve reflection, ruminatif düşünme sürecinin farklı yönlerini temsil eder. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri gibi yoğun akademik ve sportif baskı altında olan bireylerde bu alt boyutların ayrı ayrı ele alınması, psikolojik destek ve performans gelişimi açısından kritik olabilir. Bu iki boyutun değerlendirilmesi, özellikle genç yetişkinlerde stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesinde yol gösterici olacaktır.

2.3. Ruminasyonun Stres Üzerindeki Etkisi

Ruminasyon, bireyin stresli yaşantılar üzerinde zihinsel olarak sürekli yoğunlaşması anlamına gelir. Bu durum özellikle üniversite öğrencileri gibi gelişimsel ve çevresel baskıların yoğun olduğu gruplarda, stresin algılanma ve yönetilme biçimini önemli ölçüde etkiler. Ruminatif düşünceler bireyi mevcut problemi çözmek yerine problem üzerinde tekrar tekrar düşünmeye iter. Bu da stresin daha yoğun ve kronik hale gelmesine yol açar (Nolen-Hoeksema, 2000).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, hem akademik başarı baskısıyla hem de fiziksel performans beklentisiyle karşı karşıya oldukları için çift yönlü bir stres yaşarlar. Özellikle sınavlar, antrenmanlar, müsabakalar ve uygulama derslerinde başarısız olma korkusu bireyde zihinsel yük oluşturur. Bu stres kaynakları üzerine sürekli düşünmek, ruminasyonun tetiklenmesine neden olur. Birey olaylar geçse bile zihninde bu olayları yaşamaya devam eder ve bu da psikolojik olarak yorucu bir süreçtir (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995).

Araştırmalar, ruminasyonun stres düzeyini artırdığını ve bireyin stresle başa çıkma becerisini azalttığını göstermektedir. Ruminatif bireyler, sorun çözmek yerine geçmişini analiz etmeye odaklanır. Bu durum, çözüm yolları üretme sürecini geciktirir ya da tamamen engeller. Sonuç olarak, stresin süresi uzar ve etkisi daha yıkıcı hale gelir (Watkins, 2004). Bu özellikle sınav dönemlerinde ya da yoğun antrenman süreçlerinde bariz şekilde görülür. Ayrıca stresin sürekli hale gelmesi, bireyde fizyolojik sonuçlara da neden olabilir. Baş ağrısı, uyku problemleri, kas gerginliği gibi belirtiler stresin vücut üzerindeki etkileridir. Ruminasyon bu belirtilerin şiddetini artırabilir çünkü zihinsel süreç bedensel tepkileri doğrudan etkiler. Bu nedenle, stresle başa çıkma programlarında ruminatif düşünce örüntülerinin değerlendirilmesi önemlidir. Sonuç olarak, ruminasyon ve stres arasında çift yönlü bir ilişki vardır: stres

ruminasyonu artırır, ruminasyon da stresin etkilerini büyütür. Spor Bilimleri öğrencileri için bu durum, psikolojik sağlamlık ve başarıya giden yolda ciddi bir engel olabilir.

2.4. Sosyal Stres ve Ruminasyon

Üniversite dönemi, bireyin sosyal açıdan kimliğini geliştirdiği, farklı arkadaşlık ilişkileri kurduğu ve toplumsal rolleri tanımladığı bir geçiş sürecidir. Ancak bu süreç, aynı zamanda yoğun bir sosyal stres kaynağıdır. Özellikle yeni bir ortama uyum sağlama, arkadaş çevresi oluşturma, kabul görme ve sosyal beklentileri karşılama gibi durumlar bireyde kaygı yaratabilir. Bu kaygılar, sosyal olayların zihinde sürekli tekrar edilmesine, yani ruminasyona neden olabilir (Nolen-Hoeksema, 2000). Sosyal stres karşısında bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri zihinsel olarak tekrar etmesi, çoğu zaman kendilik değerini sorgulamasına neden olur. Örneğin, bir öğrencinin sosyal ortamlarda yaşadığı reddedilme ya da küçük düşürülme gibi olaylar, uzun süre zihinde kalabilir ve birey bu olayları tekrar tekrar düşünerek ruminatif bir döngüye girebilir. Bu durum, sosyal kaygı düzeyini artırırken, bireyin sosyal ilişkilerden kaçınmasına neden olabilir (Mor & Winquist, 2002).

Sosyal stresin ruminasyonla ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar, özellikle kadın öğrencilerde bu ilişkinin daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur (Jose & Brown, 2008). Kadınların duygusal farkındalıklarının daha yüksek olması ve duygusal deneyimlerini daha derinlemesine analiz etmeye eğilimli olmaları, ruminasyonun gelişmesinde etkili olabilir. Ancak bu durum, erkek öğrencilerde de görülmektedir; özellikle duygularını bastıran bireylerde içsel çatışmaların ruminatif düşünceye yol açtığı gözlemlenmiştir. Sosyal stres kaynaklı ruminasyon, öğrencilerin duygusal dayanıklılığını da zayıflatabilir. Yapılan çalışmalar, bu bireylerde depresyon ve yalnızlık duygularının daha yaygın olduğunu ve sosyal destek sistemlerinden daha az yararlandıklarını göstermektedir (Smith & Alloy, 2009). Bu nedenle sosyal stresin yönetimi, sadece sosyal uyum açısından değil, bireyin genel psikolojik sağlığı açısından da önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin sosyal yaşamlarındaki zorluklar, onların ruminasyon düzeylerini doğrudan etkileyebilir. Özellikle sosyal etkileşimlerde başarısızlık ya da kırılganlık yaşayan bireylerde ruminatif eğilimlerin artması, psikolojik danışmanlık ve sosyal destek programlarının önemini daha da artırmaktadır.

2.5. Akademik Stres ve Ruminasyon

Üniversite yaşamı, bireylerin akademik açıdan yoğun bir tempoya girdikleri, birçok yeni bilgi ve beceriyi kısa sürede öğrenmek zorunda kaldıkları bir dönemdir. Bu süreç, öğrencilerin sıkça sınavlarla, proje teslimleriyle ve performans değerlendirmeleriyle karşı karşıya kalmalarına neden olur. Bu tür akademik baskılar, öğrencilerin zihinsel olarak geçmişte yaşadıkları akademik başarısızlıkları sürekli tekrar etmelerine ve bu durumları zihinsel olarak sorgulamalarına neden olabilir. Bu bilişsel süreç, ruminasyonun temel özelliklerinden biri olan "tekrarlayıcı düşünce döngüsü"nü tetikleyebilir (Lyubomirsky ve diğ., 2003). Ruminasyon, akademik başarı ile doğrudan ilişkili olmamakla birlikte, öğrencilerin öğrenme süreçlerinde dikkatlerini toplamasını zorlaştırabilir. Sürekli olarak başarısızlık düşüncesine odaklanan birey, mevcut performansını değerlendirmekte zorluk çeker ve öğrenmeye karşı motivasyonunu kaybedebilir (Papageorgiou & Wells, 2001). Bu tür öğrenciler, problemlerini çözmek yerine, problemler hakkında düşünmeyi tercih ederler. Sonuç olarak, ruminasyon, akademik tükenmişliğe ve özgüvende azalmaya neden olabilir (Putwain ve diğ., 2013). Yapılan bazı çalışmalar, ruminasyon eğiliminde olan öğrencilerin, stresli akademik durumlarda daha fazla kaygı yaşadığını ve sınav başarısının düştüğünü göstermektedir (Sarıçam, 2015). Bu bulgular, özellikle yükseköğretim ortamında, öğrencilerin akademik performansını etkileyen psikolojik etkenlerin önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, akademik başarının sadece bilişsel yeterlilikle değil, aynı zamanda duygusal düzenleme becerileriyle de ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Öte yandan, bazı araştırmacılar, akademik stresin belirli düzeyde yapıcı olabileceğini savunmaktadır. Ancak bu stres kronikleştiğinde ve bireyin zihinsel kaynaklarını tükettiğinde, ruminatif düşünce döngüleri akademik performans üzerinde olumsuz etki yaratır (Eisenbeck ve diğ., 2021). Bu noktada, bireylerin stresle başa çıkma biçimlerinin ruminasyonla ilişkisi kritik bir belirleyici olarak karşımıza çıkar. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde akademik stresin yönetilmesi, yalnızca ders başarısını değil, bireyin psikolojik sağlığını da korumak açısından önemlidir. Ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin, özellikle stresli dönemlerde (sınav haftaları, proje teslimi gibi), psikolojik destek alma ihtimalleri daha yüksektir. Bu nedenle üniversitelerde, akademik danışmanlık hizmetlerine ek olarak psikolojik danışmanlık hizmetlerinin de yaygınlaştırılması gereklidir.

2.6. Ruminasyonun Kaygı Üzerindeki Etkisi

Ruminatif düşünce yapısı, yalnızca stresle değil aynı zamanda kaygı bozukluklarıyla da doğrudan ilişkilidir. Özellikle sosyal kaygı, performans anksiyetesi ve genel anksiyete

bozukluğu gibi durumlarda ruminasyon belirgin bir tetikleyicidir (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). Birey geçmişte yaşadığı olumsuzlukları ya da gelecekte olabilecek sorunları sürekli olarak zihninde döndürdüğünde, bu durum kaygı düzeyini artırır.

Spor Bilimleri öğrencileri için bu durum özellikle rekabet ortamlarında ön plana çıkar. Bir müsabaka öncesi ya da sunum gibi performansa dayalı değerlendirmelerde, “ya başaramazsam” gibi düşünceler bireyin zihninde tekrarlanmaya başlar. Bu tekrarlayan olumsuz düşünceler hem bilişsel hem de fiziksel kaygı semptomlarını besler. Kalp çarpıntısı, terleme, odaklanma sorunları gibi belirtiler yoğunlaşır ve birey performans gösteremeyecek hale gelebilir.

Ruminasyonun kaygıyı artırmadaki temel mekanizması, belirsizlik karşısında çözüm aramak yerine tehlide odaklanmaktır. Bu durum, bireyin problem çözme becerisini devre dışı bırakır. Kaygı, bir tür kontrol kaybı hissidir ve ruminasyon bu kontrol kaybını daha da belirgin hale getirir (Papageorgiou & Wells, 2003). Birey düşündükçe çözüme yaklaşmak yerine daha da karmaşık bir zihinsel döngüye girer. Ayrıca, bazı bireylerde ruminasyon kaygının süreklilik kazanmasına neden olur. Normalde geçici bir durum olan kaygı, ruminatif bireylerde kalıcı bir zihin durumu haline alabilir. Bu da bireyin sadece belli durumlarda değil, günlük yaşamın birçok alanında kaygı yaşamasına yol açar. Spor bilimleri öğrencilerinde bu durum uzun vadede tükenmişlik, özgüven kaybı ve motivasyon düşüşüyle sonuçlanabilir.

Kaygıyı azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı terapilerde ruminasyonun azaltılması, öncelikli müdahale hedefi haline gelmiştir. Çünkü yapılan araştırmalar, ruminasyonu azaltan bireylerin kaygı düzeylerinin de anlamlı şekilde düştüğünü göstermektedir (Watkins, 2008). Bu da ruminatif yapının kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin önemini ortaya koyar.

2.7. Spor ve Ruminasyon İlişkisi

Ruminasyon, bireyin geçmiş yaşantılarına, özellikle olumsuz deneyimlerine yönelik zihinsel olarak tekrar tekrar düşünme eğilimini ifade eder (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu zihinsel süreç genellikle anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik sorunlarla ilişkili bulunmuştur. Spor ise hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olan önemli bir etkinliktir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin zihinsel sağlığı destekleyici işlev gördüğünü ve ruminatif düşünceleri azaltabileceğini öne sürmektedir (Bernstein & McNally, 2018). Ancak, özellikle rekabetçi düzeyde sporla ilgilenen bireylerde bu ilişkinin daha karmaşık hale gelebileceği görülmektedir.

Sporun ruminasyon üzerindeki etkisi, bireyin spora katılım şekline, düzeyine ve motivasyonuna göre değişkenlik gösterebilir. Özellikle performans odaklı spor yapan bireylerde, başarısızlık deneyimlerinin ardından ruminasyon düzeyinin arttığı gözlenmektedir (Nicholls ve diğ., 2016). Bu durum, sporcuların sürekli olarak hatalarına odaklanmaları ve geçmiş performanslarını zihinsel olarak tekrar etmeleriyle ilişkilidir. Sporda başarısızlık, yetersizlik hissi ve koçlardan ya da çevreden gelen eleştiriler, ruminatif düşünce döngülerini tetikleyebilir (Hanrahan & Cerin, 2009). Bu nedenle, spor her zaman ruminasyonu azaltıcı bir etkiye sahip değildir; tersine, belirli koşullar altında ruminasyonun artmasına da neden olabilir.

Bununla birlikte, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin ruminatif eğilimleri azalttığına dair çok sayıda bulgu da literatürde yer almaktadır. Özellikle aerobik egzersizler, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve bilişsel esnekliği artırarak ruminatif düşünce süreçlerini kesintiye uğratabilmektedir (Herring ve diğ., 2010). Ayrıca grup halinde yapılan sporlar, sosyal destek mekanizmalarını harekete geçirerek bireyin yalnızlık ve çaresizlik hissini azaltmakta, bu da ruminasyonun psikolojik temelini zayıflatmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, sporun bireyin zihinsel sağlığı üzerindeki etkisi bağlamsal ve bireysel değişkenlere bağlı olarak farklılaşmaktadır.

Elit düzeydeki sporcularda ise ruminasyon ile ilgili veriler daha karmaşık bir tablo ortaya koymaktadır. Elit sporcular, başarıya ulaşma baskısı, yoğun antrenman programları ve yüksek performans beklentisi altında, başarılarının yanı sıra başarısızlıklarına da odaklanma eğilimindedir. Bu durum ruminasyonun sıklığını artırabilmektedir (Takagishi ve diğ., 2019). Ancak bazı çalışmalar, bilişsel davranışçı temelli müdahalelerle bu düşünce kalıplarının azaltılabileceğini göstermektedir (Gardner & Moore, 2007). Özellikle dikkat farkındalığı (mindfulness) temelli müdahaleler, sporcuların mevcut ana odaklanmalarını sağlayarak geçmiş başarısızlıklara saplanıp kalmalarının önüne geçebilmektedir.

Sonuç olarak, spor ve ruminasyon arasındaki ilişki çift yönlü ve çok boyutludur. Fiziksel aktivite genel olarak ruminatif eğilimleri azaltıcı bir işlev görmekle birlikte, rekabetin ve performans baskısının yoğun olduğu spor ortamlarında bu eğilim artabilir. Bireyin kişisel özellikleri, duygusal düzenleme becerileri, spor yaptığı ortam ve aldığı sosyal destek gibi faktörler bu ilişkinin yönünü belirlemektedir. Bu nedenle, sporda ruminasyonun azaltılmasına yönelik stratejiler geliştirilirken bireysel farklılıklar ve sporun yapıldığı bağlam dikkate alınmalıdır.

2.7.1. Takım Sporları ve Ruminasyon İlişkisi

Ruminasyon, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlere sürekli zihinsel olarak geri dönmesi ve bu durumları çözümleyemeden tekrar tekrar düşünmesiyle karakterize edilen bilişsel bir süreçtir (Nolen-Hoeksema, 1991). Spor alanında ise ruminasyon, özellikle rekabet, hata yapma baskısı ve yüksek performans beklentileri gibi stresörlerle ilişkilidir. Takım sporları, bireysel sporlardan farklı olarak hem sosyal etkileşimi hem de ortak sorumluluğu içeren bir yapıya sahiptir. Bu yapı, ruminasyon düzeyleri üzerinde hem koruyucu hem de risk oluşturabilecek etkiler barındırmaktadır (Gustafsson ve diğ., 2008).

Takım sporları, sosyal destek kaynaklarının daha güçlü olduğu ortamlardır. Ekip üyeleri arasında kurulan bağ, oyuncuların duygusal yüklerini paylaşmalarını kolaylaştırabilir. Bu durum, özellikle başarısızlık ya da hata sonrasında ruminatif düşüncelerin azaltılmasına katkı sağlayabilir (Rees & Hardy, 2004). Sosyal destek, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri anlamlandırmasında yardımcı olurken, duygusal regülasyonu da kolaylaştırmaktadır. Bu bağlamda, takım sporlarında yer alan sporcuların, yalnız spor yapanlara göre daha düşük düzeyde ruminasyon yaşama olasılığı bulunduğu söylenebilir.

Ancak takım sporlarında yaşanan sosyal etkileşimler her zaman koruyucu işleve sahip değildir. Takım içinde yaşanan çatışmalar, rol belirsizliği, yeterince oynayamama ya da takım arkadaşlarından ve antrenörlerden gelen olumsuz geri bildirimler, bireyin içsel çatışmalarını ve kendini suçlama eğilimini artırabilir (Smith ve diğ., 2007). Bu gibi durumlarda birey, yaptığı hatalar üzerinde aşırı düşünme eğilimine girebilir ve performans kaygısı ile birlikte ruminatif döngülere hapsolabilir. Özellikle düşük öz-yeterlik algısına sahip sporcular, bu stresörlere karşı daha savunmasız hale gelirler (Vealey & Chase, 2008).

Takım sporlarında ruminasyonu etkileyen bir diğer önemli unsur, takım içi destek düzeyi ve koçluk tarzıdır. Katı, cezalandırıcı ve baskıcı bir koçluk yaklaşımı, sporcunun hata yapma korkusunu artırarak ruminatif düşüncelere zemin hazırlayabilir. Buna karşın destekleyici ve yapıcı geri bildirim veren antrenörler, sporcuların hatalarını öğrenme fırsatı olarak görmelerini sağlayarak ruminasyonun etkilerini azaltabilir (Ntoumanis ve diğ., 2017). Ayrıca takım içindeki güven ortamı, oyuncuların olumsuz düşüncelerini paylaşmalarını ve sosyal çözümleme yoluyla bu düşüncelerin etkisini azaltmalarını kolaylaştırır.

Sonuç olarak, takım sporları ruminasyon açısından hem risk hem de koruyucu faktörler barındırmaktadır. Sosyal destek, ortak hedefler ve takım ruhu ruminatif eğilimleri azaltıcı yönde etki ederken; takım içi çatışmalar, olumsuz geri bildirimler ve koçluk tarzı bu süreci

olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, takım ortamlarının psikolojik güvenliğinin sağlanması, antrenörlerin duygusal zeka ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi gibi müdahaleler, sporda ruminasyonun azaltılmasında önemli bir role sahiptir. Gelecek araştırmalar, takım içi ilişkiler ve bireysel psikolojik özellikler arasındaki etkileşimi daha ayrıntılı şekilde inceleyerek bu alanı zenginleştirebilir.

2.7.2. Bireysel Sporlar ve Ruminasyon İlişkisi

Bireysel sporlar, sporcunun performansından doğrudan kendisinin sorumlu olduğu, takım arkadaşlarının etkisinin en az düzeyde olduğu spor dallarını kapsar. Bu sporlar arasında yüzme, tenis, atletizm, jimnastik gibi branşlar yer alır. Bu tür sporlarda, başarı ya da başarısızlık daha çok bireyin kendi becerilerine, zihinsel durumuna ve hazırlık düzeyine bağlıdır. Bu durum, bireysel sporcuları ruminatif düşünce süreçlerine karşı daha savunmasız hale getirebilir (Uphill ve diğ., 2009). Çünkü performans sonrası yaşanan olumsuzluklar, dışsal etkenlerden çok içsel nedenlere bağlanma eğilimi gösterir.

Bireysel sporlarla uğraşan sporcularda ruminasyonun artmasının temel nedenlerinden biri, sosyal destekten görece daha uzak bir ortamda spor yapılmasıdır. Takım sporlarında sporcu, başarıyı ve başarısızlığı bir grup içinde deneyimlerken, bireysel sporlarda sporcu yalnızdır ve yaşadığı psikolojik zorluklarla baş etmede daha çok içsel kaynaklara bağımlıdır (Tamminen & Gaudreau, 2014). Bu da olumsuz performans deneyimlerinin, sporcunun zihninde tekrar tekrar canlandırılmasına neden olabilir. Ruminasyon, bu bağlamda hem kaygıyı artırır hem de özgüven kaybına yol açabilir.

Bireysel sporcular genellikle yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik eğilimlerine sahiptir. Bu durum, hata yapmaya karşı toleransı azaltır ve hata sonrası zihinsel tekrar döngülerini (ruminatif düşünmeyi) tetikler (Flett & Hewitt, 2005). Mükemmeliyetçi eğilimlerle ruminasyon arasındaki ilişki özellikle estetik sporlar (örneğin, artistik buz pateni, ritmik jimnastik) ve objektif skorlamaya dayanan bireysel branşlarda daha belirgindir. Sporcu, yalnızca başarısızlığa değil, yetersiz ya da "mükemmel olmayan" performansa da zihinsel olarak takılabilir. Bu takıntı zamanla tükenmişlik, motivasyon kaybı ve performans düşüşüne yol açabilir.

Ancak bireysel sporlar her zaman ruminatif düşünceleri artırmaz. Aksine, bazı bireyler için yalnız antrenman yapma, içsel farkındalığı geliştirme ve zihinsel olarak gevşeme açısından bir fırsat olabilir. Özellikle mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli spor uygulamaları yapan bireylerde, dikkatlerini şimdiki ana odaklamaları sayesinde geçmişteki başarısızlıklara

saplanma riski azalabilir (De Petrillo ve diğ., 2009). Bu bağlamda, bireysel spor yapan sporcuların ruminasyondan ne düzeyde etkilendikleri, bilişsel stilleri, duygusal regülasyon becerileri ve psikolojik destek alıp almadıkları gibi değişkenlerle doğrudan ilişkilidir.

Sonuç olarak, bireysel sporların doğası, sporcuları ruminasyona daha açık hale getirebilir. Performansın tamamen bireye yüklenmesi, sosyal destek eksikliği, yüksek mükemmeliyetçilik ve zihinsel baskılar bu durumu pekiştiren etmenlerdir. Ancak bireyin bilişsel esnekliği, psikolojik dayanıklılığı ve zihinsel becerileri güçlü ise, bireysel sporlar aynı zamanda içsel gelişim ve farkındalık için bir fırsat da sunabilir. Bu nedenle, bireysel sporcular için ruminasyonu azaltmaya yönelik psikolojik beceri eğitimlerinin ve destek mekanizmalarının oluşturulması son derece önemlidir.

2.7.3. Performans Baskısı ve Ruminasyon

Performans baskısı, özellikle elit düzeydeki sporcular ve yüksek rekabet ortamlarında bulunan öğrenciler için kaçınılmaz bir gerçektir. Ancak bu baskı, bireyin içsel düşünce süreçleri ile birleştiğinde ruminatif bir yapıya dönüşebilir. Sporcu, beklentileri karşılayamama korkusuyla sürekli “ya hata yaparsam?”, “beni yetersiz bulurlar mı?” gibi düşünceleri tekrarlar (Beilock & Carr, 2001). Bu tür ruminatif düşünceler, performans anında zihinsel kaynakların yanlış kullanımı anlamına gelir. Normalde dikkat odaklı şekilde yürütülmesi gereken eylemler (örneğin, top sürme, atış teknikleri, koordinasyon gerektiren hareketler), içsel konuşma nedeniyle otomatiklikten uzaklaşır. Bu da performans düşüşüne neden olur. Spor psikolojisinde bu durum genellikle “choking under pressure” (baskı altında bozulma) şeklinde açıklanır (Mesagno & Marchant, 2013).

Performans baskısı altında olan bireyler, özellikle yüksek benlik standardına sahip olanlar, hata yapma konusunda daha hassastır. Bir hata yapıldığında bu durum ruminatif düşünce döngüsüne dönüşür. Bu döngü içinde kalan birey, hata yaptıktan sonra odaklanmayı kaybeder, çünkü zihni hâlâ önceki olumsuzlukla meşguldür. Bu da hem kısa vadeli performansı hem de uzun vadeli gelişimi olumsuz etkiler. Ayrıca takım sporlarında performans baskısı ve ruminasyon arasındaki ilişki, sosyal etki bağlamında da değerlidir. Sporcu, sadece kendi performansını değil, takım arkadaşlarına karşı sorumluluğunu da düşünür. Bu sosyal beklenti de ruminatif süreci derinleştirir. “Takımı yarı yolda bıraktım”, “benim yüzünden yenildik” gibi düşünceler, bireyin benlik algısını ve spor motivasyonunu düşürebilir (Hill ve diğ., 2010).

Performans baskısının yönetimi, spor psikolojisi çalışmalarında önemli bir yer tutar. Ruminasyonun azaltılması için bireylere dikkat kontrolü, nefes teknikleri, bilişsel yeniden

çerçeveleme ve stresle başa çıkma stratejileri kazandırılmalıdır. Bu beceriler, bireyin performans baskısını verimli şekilde yönetmesine ve odaklanmasını sürdürmesine yardımcı olur.

2.7.4. Sportif Stres ve Ruminasyon

Üniversite öğrencileri arasında düzenli olarak sporla ilgilenen bireyler, hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektiren bir yaşam tarzı sürdürmektedirler. Ancak sporun doğasında yer alan rekabet, performans baskısı, sakatlanma riski ve kazanma-kaybetme ikilemi, sporcular üzerinde yoğun bir stres yaratabilir. Bu stres, özellikle başarısızlık durumlarında ruminatif düşüncelere neden olabilir (Cropley ve diğ., 2016).

Sporcularda sık görülen bir durum, yarışmalarda ya da antrenmanlarda yapılan hataların zihinde sürekli olarak tekrar edilmesidir. Bu durum, sporcunun performans odaklı düşünmesini engeller ve öz güveninin zedelenmesine neden olabilir. Ruminasyon, aynı zamanda sporcunun "şimdi ve burada" olma becerisini bozarak, dikkat dağınıklığına ve düşük performansa yol açar (Birrer ve diğ., 2012).

Araştırmalar, özellikle bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların, takım sporlarına göre daha yüksek düzeyde ruminasyon yaşadığını göstermektedir. Bunun nedeni, bireysel sporların kişisel performansa doğrudan bağlı olması ve başarısızlık durumlarında tüm sorumluluğun sporcuya ait olmasıdır (Raedeke & Smith, 2001). Bu durum, bireyin kendi hatalarını zihninde büyütmesine ve tekrar tekrar değerlendirmesine neden olur.

Sportif ruminasyon sadece psikolojik değil, fizyolojik etkiler de yaratabilir. Özellikle anksiyete ve uyku bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir. Sporcular, yarışma öncesi veya sonrası bu tür düşüncelere kapıldığında, fiziksel olarak da tükenmiş hissedebilir ve bu durum antrenman verimliliğini azaltabilir (Uphill ve diğ., 2014). Bu nedenle, sportif stresin etkili bir şekilde yönetilmesi, ruminasyonun azaltılması açısından kritiktir.

Sonuç olarak, sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinde ruminasyon, hem performans hem de psikolojik sağlık açısından dikkatle ele alınması gereken bir faktördür. Spor psikolojisi kapsamında geliştirilecek zihinsel antrenman programları, dikkat kontrolü ve duygu düzenleme becerilerini içermeli; sporcuların ruminasyonla başa çıkabilmesine yardımcı olmalıdır.

2.8. Sporda Başarısızlık Sonrası Ruminatif Düşünceler

Sporcularda başarısızlık, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik olarak da yoğun bir yük taşır. Bir müsabaka kaybı, yapılan kritik bir hata ya da beklenen performansın gösterilememesi, özellikle genç sporcularda ruminatif düşünceleri tetikleyebilir. Bu tür düşünceler, bireyin yaşadığı başarısızlığı sürekli analiz etmesi, tekrar tekrar zihninde canlandırması ve genellikle bu olayın kişisel yetersizlikle ilişkilendirilmesi şeklinde görülür (Nolen-Hoeksema, 2000).

Başarısızlık sonrası ruminasyonun en büyük etkisi, bireyin öz-değerliliğini zedelemesidir. Sporunun zihninde “Neden böyle oldu?”, “Keşke şunu yapsaydım” gibi cümleler sıkça tekrarlanır ve bu durum zamanla olumsuz bir benlik algısı doğurur. Özellikle rekabetçi spor dallarında, birey kendisini sadece başarı üzerinden değerlendiriyorsa, ruminasyonun derinliği artar (Hammond ve diğ., 2013). Bu da depresyon riskini ve sportif tükenmişliği yükseltir.

Başarısızlık sonrası ruminatif süreçler, ayrıca bireyin gelecek performanslarına da zarar verir. Spor psikolojisi literatüründe bu durum “performans sonrası bilişsel bloka” olarak adlandırılır. Bir önceki müsabakadaki hata üzerine zihinsel yoğunlaşma, sonraki müsabakalarda dikkat dağınıklığı, özgüven eksikliği ve karar verme süreçlerinde kararsızlık doğurabilir (Cropley ve diğ., 2016). Bu tür ruminatif eğilimler sadece müsabaka sonrası değil, antrenman süreçlerinde de kendini gösterir. Sporcu antrenman esnasında daha önceki hataları düşünüyor ve aynı durumu tekrar yaşamaktan korkuyorsa, bu durum öğrenme süreçlerini olumsuz etkiler. Antrenör-öğrenci etkileşiminde de iletişim sorunları yaşanabilir çünkü sporcu, zihinsel olarak geçmişe takılı kalmıştır. Bu bağlamda spor psikologları, sporculara başarısızlıkla başa çıkma becerilerini kazandırırken, ruminatif düşünce farkındalığı oluşturmayı hedeflemelidir. Bilişsel yeniden yapılandırma, farkındalık temelli müdahaleler (mindfulness) ve öz-şefkat uygulamaları, ruminasyonun etkilerini azaltmada etkili bulunmuştur (Gardner & Moore, 2007).

2.9. Ruminasyonun Önlenmesi

Ruminasyon, bireylerin yaşadığı olumsuz deneyimlere yönelik çözüm üretmeden düşünce tekrarına girmesiyle karakterize edilen bir zihinsel süreçtir (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). Bu durum, sporcular açısından değerlendirildiğinde performans düşüşü, hata yapma korkusu ve başarısızlık gibi olaylardan sonra daha belirgin hale gelebilmektedir (Nixdorf, Frank, & Beckmann, 2016). Ruminasyonun önüne geçebilmek için bu döngüsel düşünce kalıplarının tanınması ve yönlendirilmesi kritik bir adımdır (Watkins, 2008).

Bu süreçte ilk olarak öz farkındalık becerisinin geliştirilmesi gerekir, çünkü bireyin kendi düşüncelerini ve bu düşüncelerin davranışlarına etkisini fark edebilmesi, ruminasyonla baş etmenin temel adımlarından biridir (Brown & Ryan, 2003). Öz farkındalık düzeyi yüksek sporcular, olumsuz düşünce kalıplarını tanımlayabilir ve performansları üzerindeki etkilerini daha objektif değerlendirebilirler (Gardner & Moore, 2007). Bu durum, otomatik olarak ortaya çıkan ruminatif düşüncelerin yerine daha işlevsel bilişsel süreçlerin geçmesine olanak tanır (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

Mindfulness yani bilinçli farkındalık temelli müdahaleler, sporcularda ruminasyonun azaltılmasında etkili yöntemlerdendir (Kaufman, Glass, & Pineau, 2009). Bu teknik, bireyin dikkati “şimdi ve burada”ya yönlendirmesini sağlayarak geçmişte yaşanmış olumsuz olaylara zihinsel takılmaları azaltır (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). Mindfulness eğitimi alan sporcuların yarışma esnasında daha odaklanmış oldukları ve performans sonrası hatalara karşı daha az ruminatif tepki verdikleri gösterilmiştir (Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012).

Bilişsel yeniden yapılandırma stratejileri de ruminasyonla başa çıkmada sıklıkla önerilen yöntemler arasındadır (Beck, 1976). Bu teknikle birey, otomatik olarak beliren olumsuz düşüncelerin gerçekçiliğini sorgular ve onları daha işlevsel düşüncelerle değiştirmeyi öğrenir (Beck & Haigh, 2014). Sporcular bu beceriyle “Her zaman hata yapıyorum” gibi genelleşici ve olumsuz yargıları, “Bu hata, gelişimim için bir fırsat olabilir” gibi daha olumlu ve gerçekçi yorumlara dönüştürebilir (Turner & Barker, 2014).

Son olarak, sosyal destek mekanizmalarının varlığı da ruminasyonla başa çıkmada önemli bir koruyucu faktördür (Rees & Hardy, 2000). Antrenör, takım arkadaşları ve aile tarafından sağlanan duygusal destek, bireyin yaşadığı olumsuzlukları daha sağlıklı değerlendirmesine yardımcı olur (Freeman & Rees, 2009). Sosyal destek sayesinde sporcular, yaşadıkları stres ve başarısızlıkları yalnızca kendi zihinlerinde büyütme yerine dışsal bir bakışla değerlendirebilir ve bu da ruminatif düşünceleri azaltabilir (Yang, Peek-Asa, Lowe, Heiden, & Foster, 2010).

2.10. Ruminasyonun Spor Katkısı

Ruminasyon genellikle zihinsel sağlığa zarar veren, tekrarlayıcı ve olumsuz düşüncelerle ilişkilendirilse de, literatürde bazı biçimlerinin yapıcı işlevler taşıdığına dair bulgular bulunmaktadır. Özellikle “yansıtıcı ruminasyon” (reflective pondering) olarak adlandırılan düşünme biçimi, bireylerin yaşadıkları olayları anlamlandırılmalarına ve bu olaylardan ders çıkarmalarına olanak tanır (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Spor bağlamında

ele alındığında, yansıtıcı ruminasyonun, sporcuların hatalardan ders çıkarmaları ve performanslarını geliştirmeleri açısından önemli olabileceği ileri sürülmektedir.

Bireysel ya da takım sporu fark etmeksizin, müsabaka sonrası yapılan öz değerlendirmeler ve zihinsel tekrarlar, sporcu gelişiminin önemli bir parçasıdır. Bu tür ruminatif süreçler, eğer yapıcı bir şekilde yönlendirilirse, öz farkındalığın artmasını sağlayarak taktiksel, duygusal ve zihinsel becerilerin gelişmesine katkı sunabilir (Van Raalte & Brewer, 2010). Örneğin, bir sporcunun yaptığı hatayı tekrar tekrar düşünmesi, ilk bakışta olumsuz bir deneyim gibi görünse de bu düşünce süreci sonunda çözüm yolları üretilebiliyorsa, bu durum öğrenmeye dönüşebilir.

Bazı çalışmalar, yansıtıcı ruminasyonun motivasyonu da destekleyebileceğini öne sürmektedir. Özellikle uzun vadeli hedeflere sahip olan ve öz disiplin düzeyi yüksek sporcular, performans düşüşlerini analiz etmek amacıyla geçmiş deneyimlere odaklanabilirler. Bu süreç, bireyin hedeflerine ulaşma konusunda daha stratejik planlamalar yapmasına olanak tanıyabilir (Nixdorf, Frank, & Beckmann, 2016). Buradaki kritik unsur, ruminatif düşüncelerin "neden böyle oldu?" sorusunun ötesine geçerek "bir dahaki sefere ne yapabilirim?" gibi çözüm odaklı bir perspektifle ele alınmasıdır.

Ruminasyonun spora katkısının bir diğer yönü de zihinsel dayanıklılık ile ilgilidir. Bazı sporcular için olumsuz deneyimlerin tekrar düşünülmesi, duygusal dayanıklılığı artıran bir unsur olabilir. Bu bireyler, zorlukları aşmak için kendi içsel süreçlerine yönelerek psikolojik sağlamlık kazanabilirler (Sarkar & Fletcher, 2014). Elbette bu durum, ruminasyonun her zaman faydalı olduğu anlamına gelmemekle birlikte, zihinsel süreçlerin doğru yönetilmesi durumunda bu bilişsel alışkanlığın adaptif hale gelebileceğini gösterir.

Sonuç olarak, ruminasyonun spora katkısı bağlamında yapılacak değerlendirmelerde, ruminasyonun türü, içeriği ve bireyin bu düşüncelerle nasıl başa çıktığı gibi faktörler belirleyici olmaktadır. Patolojik düzeyde olmayan ve çözüm odaklı yapılan ruminatif düşünme, sporcular için bir öğrenme, gelişim ve zihinsel güçlenme aracı olabilir. Bu nedenle, spor psikolojisi uygulamalarında ruminasyonu bastırmak yerine, onu dönüştürmeyi ve yapıcı hale getirmeyi amaçlayan müdahale programları geliştirilebilir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel tarama modeli çerçevesinde ve nicel bir yaklaşımla yürütülmüştür. Araştırma modelinde, katılımcıların ruminasyon düzeylerinin; yaş, spor branşı, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm ve sporla ilgilenme süresi gibi demografik değişkenlerle ilişkisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Betimsel araştırmalar, bireylerin ya da grupların belirli özelliklerini tanımlamak ve mevcut durumu analiz etmek amacıyla kullanılan, sosyal bilimlerde sıklıkla başvuru alan modellerdendir (Creswell, 2017). Bu bağlamda araştırma, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini belirlemeyi ve söz konusu değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 248 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılar yaş, brans, sınıf, bölüm, kaç yıldır sporla ilgilendiği gibi demografik faktörlere göre gruplandırılmıştır (Tablo 1).

Tablo1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	121	48,8
	Erkek	127	51,2
Bölüm	Antrenörlük	93	37,5
	Spor Yöneticiliği	75	30,2
	Rekreasyon	80	32,3
Spor Branşı	Futbol	66	26,6
	Basketbol	30	12,1
	Voleybol	26	10,5
	Kick Boks	17	6,9
	Tenis	12	4,8
Yaş	Diğer	97	39,1
	18-19 Yaş	75	30,2
	20-21 Yaş	109	44
	22 Yaş ve Üzeri	64	25,8
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	69	27,8
	2. Sınıf	84	33,9
	3. Sınıf	58	23,4
	4. Sınıf	37	14,9
Spor Yılı	0-2 Yıl	21	8,5
	3-5 Yıl	45	18,1
	6-7 Yıl	59	23,8

8-9 Yıl	55	22,2
≥ 10 Yıl	68	27,4

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada, öğrencilerin ruminasyon düzeylerini belirlemek için Michel-Kröhler vd. (2023) tarafından geliştirilen, Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, sporcuların geçmiş deneyimlere dair tekrarlayıcı ve olumsuz düşüncelere odaklanma düzeylerini ölçmek için geliştirilmiş ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik değeri .872 olarak bulunmuştur. Ölçek 5'li Likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. Katılımcılar, ölçek maddelerini 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirerek yanıtlamışlardır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden çevrim içi ölçek yöntemiyle toplanmıştır. Ölçek formu, Google Forms platformu aracılığıyla hazırlanarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Çevrim içi veri toplama yöntemi, hem daha geniş bir örnekleme ulaşmayı hem de pandemi sonrası dönemde fiziksel teması en aza indirerek güvenli ve pratik bir veri toplama süreci yürütmeyi amaçlamıştır (Evans & Mathur, 2005).

Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllü katılım esasları çevrim içi bilgilendirme metni aracılığıyla sunulmuş ve dijital onamları alınmıştır. Google Forms'un kullanıcı dostu arayüzü, esnek anket tasarımı ve veri bütünlüğü sağlamadaki başarısı, sosyal bilimler alanında bu platformun güvenilir bir araç olarak kullanılmasını desteklemektedir (Braun & Clarke, 2020).

Etik süreç, Yalova Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınan onay doğrultusunda yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde tüm katılımcıların hakları gözetilmiş ve etik ilkelere titizlikle uyulmuştur.

3.5. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 26.0 paket programı kullanılmıştır. Analiz sürecine başlamadan önce, ruminasyon değişkeninin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. İlgili değişkenin çarpıklık (skewness) değeri -0.136, basıklık (kurtosis) değeri ise -0.504 olarak

hesaplanmıştır (Tablo 2). Her iki değer de ± 1 aralığında yer almakta olup, bu durum verilerin normal dağılıma oldukça yakın bir şekilde dağıldığını göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu doğrultuda, verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur.

Gruplar arası karşılaştırmalarda, ikili gruplar için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup içeren değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarına göre anlamlı fark bulunan değişkenlerde, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD testi gibi çoklu karşılaştırma analizleri yapılmıştır. Araştırmanın tüm istatistiksel analizlerinde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Normal Dağılım Göstergeleri

Değişken	N	Min	Max	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Std. Hata (Ç/B)
Ruminasyon Ölçeği Toplam Puan	248	7.00	30.00	21.83	5.32	-0.136	-0.504	0.155 / 0.308

Ruminasyon toplam puanına ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, puanların 7 ile 30 arasında değiştiği, ortalamanın 21.83 ve standart sapmanın 5.32 olduğu görülmektedir. Değişkenin çarpıklık (skewness) değeri -0.136, basıklık (kurtosis) değeri ise -0.504'tür. Her iki değer de ± 1 aralığında kaldığı için bu bulgular, ruminasyon değişkeninin normal dağılıma oldukça yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, araştırmada parametrik testlerin kullanımına karar verilmiş ve gruplar arası karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gibi analizler tercih edilmiştir.



4. BULGULAR

Tablo 3. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Grup	N	Ortalama	SS	Min	Max
Cinsiyet	Kadın	121	21.54	5.45	7	30
	Erkek	127	22.10	5.20	10	30
Yaş	18–19 yaş	75	21.36	4.83	7	30
	20-21 yaş	109	22.29	5.49	9	30
	22 yaş ve üzeri	64	21.59	5.58	9	30
Bölüm	Antrenörlük	93	22.40	5.03	10	30
	Spor Yöneticiliği	75	20.80	5.21	9	30
	Rekreasyon	80	22.13	5.66	7	30
Sınıf	1. sınıf	69	22.65	5.12	10	30
	2. sınıf	84	22.35	5.77	9	30
	3. sınıf	58	21.36	5.07	7	30
	4. sınıf	37	19.86	4.55	9	28
Spor Yılı	0–2 yıl	21	21.95	5.10	12	30
	3–5 yıl	45	21.64	5.35	9	30
	6–7 yıl	59	22.37	5.36	9	30
	8–9 yıl	55	21.60	5.14	13	30
	10 yıl ve üzeri	68	21.63	5.58	7	30

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre incelenen ortalama puanlarına bakıldığında, kadın katılımcıların ortalamasının 21.54, erkek katılımcıların ise 22.10 olduğu görülmektedir. Yaş değişkeni açısından, 18–20 yaş grubundaki bireylerin ortalama puanı 21.62 iken, 21 yaş ve üzeri bireylerde bu değer 22,10 olarak hesaplanmıştır.

Bölgelere göre ortalama puanlar değerlendirildiğinde, Antrenörlük bölümü öğrencileri 22.40 ortalama ile en yüksek değeri alırken, Rekreasyon bölümü öğrencilerinin ortalaması 22.13, Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin ortalaması ise 20,80 olarak belirlenmiştir.

Sınıf düzeyine göre yapılan incelemede, 1. sınıf öğrencilerinin ortalama puanı 22.65 ile en yüksek değeri göstermekte olup, sırasıyla 2. sınıf öğrencileri 22.35, 3. sınıf öğrencileri 21.36 ve 4. sınıf öğrencileri 19.86 ortalama sahiptir.

Spor yılı değişkeni kapsamında elde edilen ortalama değerler incelendiğinde, 6–7 yıl deneyime sahip katılımcılar 22.37 ortalama puan ile en yüksek değeri almış; bunu 0–2 yıl ile

21.95, 3–5 yıl ile 21.64, 10 yıl ve üzeri ile 21.63 ve 8–9 yıl ile 21.60 ortalamaları takip etmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Ruminasyon Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
248	7.00	30.00	21.83	5.32

Çalışmaya katılan toplam 248 öğrencinin ruminasyon puan ortalaması 21.83'tür. Bu değer, ölçeğin ortalama düzeylerine yakın bir seviyeye işaret etmektedir. Standart sapma 5.32 olup katılımcılar arasında orta düzeyde bir dağılım olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Ruminasyon Puanlarının Karşılaştırılması (t-Testi)

Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	sd	p
Kadın	121	21.54	5.45			
Erkek	127	22.10	5.20	-0.823	246	.411

Levene testi sonucuna göre varyanslar eşittir ($p = .925$), bu nedenle eşit varyans varsayımı altında yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucu kullanılmıştır. Erkek ve kadın öğrencilerin ruminasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(246) = -0.823$, $p > .05$).

Tablo 6. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Yaş grubu	N (Örneklem)	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	GA Alt sınır (95 %)	GA Üst sınır (95 %)	Min.	Maks.
18–19 yaş	75	21,36	4,83	0,56	20,25	22,47	7,00	30,00
20–21 yaş	109	22,29	5,49	0,53	21,25	23,34	9,00	30,00
22 yaş ve üzeri	64	21,59	5,58	0,70	20,20	22,99	9,00	30,00
Toplam	248	21,83	5,32	0,34	21,17	22,50	7,00	

Bu tablo, yaş grupları değişkeninin tanımlayıcı istatistiklerini göstermektedir. Her bir yaş grubunun örneklem büyüklüğü (N), ortalama puanı, standart sapması ve ortalamanın standart hatası ile %95 güven aralığının alt ve üst sınırları verilmiştir. Örneğin, 18–19 yaş grubunda N=75 olup ortalama puan 21,36; standart sapma 4,83 ve ortalamanın standart hatası 0,56'dır. Bu grupta ortalama için %95 güven aralığı 20,25–22,47 arasında değişmektedir. Benzer şekilde 20–21 yaş grubunun ortalaması 22,29 iken, 22 yaş ve üzeri grubun ortalaması 21,59'dur. Genel toplamda 248 katılımcı için ortalama 21,83 olarak bulunmuştur.

Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Mean Square	F	p
Gruplar Arası	43,564	2	21,782	0,768	.465
Gruplar İçi	6949,323	245	28,365		
Toplam	6992,887	247			

Yaş grupları arasında ölçek toplam puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2, 245) = 0,768$; $p = .465$).

Tablo 8. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Toplam Puanlarının Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

(I) Yaş Grubu	(J) Yaş Grubu	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	Anlamlılık (p)	%95 Güven Aralığı Alt	Üst
18–19 Yaş	20–21 Yaş	-0,934	0,799	.473	-2,818	0,951
18–19 Yaş	22 Yaş ve Üzeri	-0,234	0,906	.964	-2,371	1,903
20–21 Yaş	22 Yaş ve Üzeri	0,700	0,839	.682	-1,278	2,678

Tukey HSD testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında ölçek toplam puanları açısından yapılan ikili karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Elde edilen bu bulgular, ANOVA analizinde ulaşılan sonucun tutarlılığını desteklemektedir. Yaş değişkeninin, bireylerin ölçek puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Tablo 9. Sınıf Düzeyine Göre Ruminasyon Puanları (ANOVA)

Kaynak	SS	sd	Mean Square	F	p
Gruplar arası	224.53	3	74.84	2.698	.046
Gruplar içi	6768.36	244	27.74		
Toplam	6992.89	247			

Sınıf düzeyleri arasında ruminasyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,244) = 2.698$, $p < 0.05$). Bu durum, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ruminatif düşünme eğilimlerinde farklılıklar olabileceğini göstermektedir.

Tablo 10. Sınıf Düzeyine Göre Yapılan Post Hoc (Tukey HSD) Karşılaştırması

Gruplar Arası Karşılaştırma	Ort. Farkı	p
1. sınıf – 4. sınıf	2.79	.049*

Tukey HSD testi sonucuna göre, yalnızca 1. sınıf ile 4. sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < .05$). Bu fark, 1. sınıf öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin 4. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 11. Okunan Bölüme Göre Ruminasyon Puanları (ANOVA)

Kaynak	SS	sd	Mean Square	F	p
Gruplar arası	117.12	2	58.56	2.087	.126
Gruplar içi	6875.77	245	28.06		
Toplam	6992.89	247			

Okunan bölüme göre öğrencilerin ruminasyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(2,245) = 2.087$, $p > .05$). Bu bulgu, bölüm değişkeninin ruminasyon düzeyi üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme düzeylerini çeşitli demografik, akademik ve sportif değişkenler bağlamında incelemiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin ruminasyon puanlarının ölçeğin orta seviyelerine yakın olduğunu göstermiştir. Bu durum, öğrencilerin zaman zaman akademik ve sosyal stres kaynaklı bilişsel döngülere dâhil olduklarını, ancak bu sürecin patolojik bir boyuta ulaşmadığını ortaya koymaktadır. Nitekim ruminasyonun, özellikle geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde yaşanan stresli yaşam olaylarına verilen bilişsel bir tepki olarak daha belirgin hâle geldiği, önceki araştırmalarda da vurgulanmıştır (Nolen-Hoeksema, 2000).

Cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık saptanmamış olması ($p > .05$), kadınların ruminasyona daha yatkın olduğunu savunan bazı bulgularla (Nolen-Hoeksema, 2000) örtüşmemektedir. Ancak, cinsiyet farkının zamanla azaldığını ileri süren Jose ve Brown'un (2008) bulgularıyla uyumlu bir görünüm sunmaktadır. Sporcu örnekleminde cinsiyet farkının görülmemesi, kültürel bağlam, örneklem yapısının homojenliği ve sporun düzenleyici etkileriyle açıklanabilir. Öte yandan, kadın sporcuların ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar (Grant & Compas, 1995; Neziroğlu, 2010; Belli & Başoğlu, 2024), toplumsal cinsiyetin duygusal işleme süreçlerindeki rolüne dikkat çekmektedir.

Yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmaması ($p > .05$), 18 yaş ve üzerindeki bireylerin bilişsel başa çıkma stratejilerinde benzerlik gösterdiğini ve yaşın ruminasyonu tek başına açıklamada yetersiz kaldığını gösteren bulgularla paraleldir (Treynor ve diğ., 2003). Benzer şekilde, gelir düzeyine göre anlamlı bir fark görülmemesi, düzenli sporun sağladığı bilişsel esneklik ve sosyal desteğin sosyo-ekonomik stresi dengeleyebileceğini düşündürmektedir (Karadağ, 2023; Akyol & Taşkiran, 2023; Vatansever & İlhan, 2020; Yılmaz, 2023). Ancak, düşük gelir düzeyine sahip bireylerde yüksek ruminasyon düzeyleri bildiren bazı çalışmalar (Johar ve diğ., 2015; Yüksel, 2019), ayrıntılı sosyo-ekonomik ölçeklerin kullanımına duyulan gereksinimi ortaya koymaktadır.

Sınıf düzeyine göre anlamlı fark saptanması ($p < .05$) ve bu farkın özellikle birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri arasında yoğunlaşması, üniversiteye geçiş sürecinde yaşanan belirsizliklerin ve kimlik gelişiminin ruminatif düşünceyi tetikleyebileceğini gösteren araştırmalarla örtüşmektedir (Schwartz ve diğ., 2005; Kuyken ve diğ., 2008).

Akademik bölüm değişkenine ilişkin olarak anlamlı bir farkın bulunmaması, ruminasyonun daha çok kişilik özellikleri, yaşam olaylarıyla baş etme biçimi ve psikolojik dayanıklılık gibi bireysel faktörlerden etkilendiğini belirten literatürle uyumludur (Segerstrom ve diğ., 2000).

Spor branşı değişkeni açısından, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin takım sporcularına göre daha yüksek ruminasyon düzeylerine sahip olması, bireysel performans baskısının öz-yeterlik tehditlerini tek başına tolere etmeyi gerektirmesiyle açıklanabilir. Bu bulgu, bireysel branşlarda ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğuna işaret eden araştırmalarla da örtüşmektedir (Aksoy & Beyaz, 2021; Koç, 2023). Ancak, branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmadığını bildiren bazı çalışmalar (Cevahircioğlu ve diğ., 2023), bağlamsal etkenlerin belirleyici rolüne dikkat çekmektedir.

Spor yılı değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamış olmakla birlikte, kısa süreli spor geçmişine sahip öğrencilerin daha yüksek ruminasyon düzeylerine sahip olmaları, yeterli başa çıkma repertuvarına sahip olmamaları ile ilişkilendirilebilir. Bu bulgu, spor süresi arttıkça bilişsel esnekliğin geliştiğini savunan çalışmaları desteklemektedir (Macar, 2022). Öte yandan, bu konuda anlamlı ilişki bulamayan araştırmalar (Aksoy & Aşçı, 2021; Yılmaz, 2023), antrenman kalitesi ve rekabet düzeyi gibi nitel değişkenlerin daha ayrıntılı incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Son olarak, düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel esnekliği artırarak ruminasyonu azaltabileceğini ortaya koyan araştırmalar (Bernstein & McNally, 2018) dikkate alındığında; elde edilen bulgular, özellikle kadın öğrenciler, bireysel branş sporcuları ve kısa süreli spor geçmişine sahip bireylerin ruminasyon açısından risk grubunda yer alabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, üniversiteye yeni başlayan öğrencilere ve yüksek risk grubundaki sporculara yönelik öz-farkındalık, bilişsel yeniden yapılandırma ve yapılandırılmış psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ruminatif düşünme düzeylerini demografik ve sportif değişkenler açısından incelemiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin genel olarak orta düzeyde ruminasyon eğilimine sahip oldukları görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin zaman zaman düşünsel tekrar döngülerine girdiğini, ancak bunun klinik düzeyde problematik bir boyuta ulaşmadığını göstermektedir. Araştırma sonuçları, cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm ve spor yılı değişkenlerine göre öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, söz konusu değişkenlerin ruminatif düşünce üzerinde sınırlı bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, sınıf düzeyi değişkeninde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Özellikle birinci sınıf öğrencilerinin, dördüncü sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde ruminasyon eğilimine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, üniversiteye geçiş döneminde yaşanan belirsizlik, akademik baskı ve sosyal uyum güçlüklerinin öğrencilerde zihinsel yük oluşturarak ruminatif düşünmeyi artırabileceğine işaret etmektedir. Spor branşı açısından elde edilen bulgular ise, bireysel branşlarla ilgilenen öğrencilerin, takım sporcularına göre daha yüksek düzeyde ruminasyon yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum, bireysel performans sorumluluğunu tek başına taşıma gerekliliğiyle ilişkili olabilir. Ayrıca, spor geçmişi kısa olan öğrencilerin daha yüksek ruminasyon düzeylerine sahip olması, bilişsel başa çıkma becerilerinin henüz yeterince gelişmemiş olabileceğini göstermektedir. Tüm bu bulgular, üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme eğilimlerinin çok boyutlu etkenlerden etkilendiğini ve bu konuda yapılacak müdahale programlarının bireysel ve yapısal özellikler temelinde şekillendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin genel olarak orta düzeyde ruminatif düşünme eğilimine sahip olduğunu ve bu eğilimin bazı demografik ve sportif değişkenler doğrultusunda farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm ve spor yılı değişkenleri açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiş; bu değişkenlerin öğrencilerin ruminatif düşünce düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın, sınıf düzeyi değişkeni anlamlı bir etki göstermiş ve özellikle birinci sınıf öğrencilerinin daha yüksek düzeyde ruminasyon yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca, bireysel spor branşlarıyla ilgilenen öğrenciler ile spor geçmişi kısa olan bireylerin ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, üniversiteye geçiş süreci, bireysel spor sorumluluğu ve yetersiz spor deneyimi gibi faktörlerin öğrencilerde ruminatif düşünceyi

artırabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda akademik ve sportif bağlamda şekillendiği ve bu sürecin çok boyutlu müdahale programlarıyla desteklenmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Öneriler

- ✓ Birinci sınıf öğrencilerine yönelik psiko-eğitim programları geliştirilmelidir. Bu programlar, üniversiteye uyum sürecinde yaşanan duygusal ve bilişsel zorlukları azaltmaya yönelik olarak yapılandırılmalı, özellikle ruminatif düşünme ile baş etme stratejilerini içermelidir.
- ✓ Üniversite bünyesinde bireysel psikolojik danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalı; öğrencilerin kişisel düşünce kalıplarını fark etmelerini ve düzenlemelerini sağlayacak profesyonel destek imkanları artırılmalıdır.
- ✓ Stres yönetimi atölyeleri ve grup destek çalışmaları, öğrencilerin akademik ve sosyal baskılarla baş etme becerilerini geliştirmek üzere düzenli olarak sunulmalıdır.
- ✓ Özellikle sporcu öğrenciler için, öz-farkındalık temelli seminerler aracılığıyla duygusal farkındalık, düşünsel düzenleme ve zihinsel dayanıklılık konularında bilgilendirme yapılmalıdır.
- ✓ Bireysel branşlarda yer alan sporcular için yalnız başa çıkma yükünü hafifletmeye yönelik psikolojik destek mekanizmaları oluşturulmalı; bu bireylerin yalnızlık, baskı ve zihinsel tekrar döngüleri ile etkili biçimde baş etmeleri sağlanmalıdır.
- ✓ Spor geçmişi kısa olan öğrencilere, sporun sadece fiziksel değil aynı zamanda zihinsel faydalarını aktaran özel antrenman içerikleri ve danışmanlık hizmetleri sunularak bilişsel başa çıkma becerileri desteklenmelidir.
- ✓ Üniversitelerde psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan uzun vadeli ve yapılandırılmış öğrenci destek programlarına yer verilmelidir.
- ✓ Üniversiteler, öğrencilere yönelik çok boyutlu ruh sağlığı taramaları yaparak risk gruplarını belirlemeli ve bu gruplar için özel müdahale programları geliştirmelidir.

KAYNAKLAR

Aksoy, H. F., & Aşçı, H. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53–63.

Aksoy, R., & Beyaz, M. M. (2021). Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Tez Arşivi.

Akyol, G., & Taşkiran, C. (2023). Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267–275. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1318148>

Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bayer, R., & Eken, Ö. (2021). The acute effect of different massage durations on squat jump, countermovement jump and flexibility performance in muay Thai athletes. *Physical Education of Students*, 25(6), 353–358. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0603>

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. *International Universities Press*.

Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>

Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701–721. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.701>

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. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1410160>

Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2018). Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: A pathway to emotional well-being. *Behaviour Research and Therapy*, 109, 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.07.010>

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>

Bozkurt, O., (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması. Güllü Mehmet (Ed.). Duvar Yayınları.

- Braun, V., & Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(1), 56–65. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3601_6
- 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.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Cropley, B., Miles, A., Hanton, S., & Niven, A. (2016). Cognitive processes and performance breakdown in sport: The role of reinvestment and rumination. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.004>
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357–376. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>
- Eken Ö, Bozkurt O, Türkmen M, Kurtoglu A, Alotaibi M.H., Elkholi S.M. (2024). PostLunch Napping as a Strategy to Enhance Physiological Performance and Cognitive Function in Elite Volleyball Players. *Medicina*.; 60(10):1698. <https://doi.org/10.3390/medicina60101698>.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Pérez-Escobar, J. A. (2021). Meaning-centered coping in the era of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 648383. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648383>
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2005). The value of online surveys. *Internet Research*, 15(2), 195–219. <https://doi.org/10.1108/10662240510590360>
- Feldman, G. C., Joormann, J. & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A selfreport measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507. <https://doi.org/10.1007%2Fs10608-006-9083-0>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14–18. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>

Freeman, P., & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 429–441. <https://doi.org/10.1080/10413200903222913>

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. Springer.

Grant, K. E., & Compas, B. E. (1995). Stress and anxious-depressed symptoms among adolescents: Searching for mechanisms of risk. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 1015–1021.

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2008). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 22(4), 496–512. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.496>

Hanrahan, S. J., & Cerin, E. (2009). Gender, participation level, and sport type: Goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.002>

Herring, M. P., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2010). Effect of exercise training on anxiety symptoms. *Archives of Internal Medicine*, 170(4), 321–331. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.530>

Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Murray, J. J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*, 24(1), 16–34. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.16>

Ito, T., Takenaka, K., Tomita, T. & Agari, I. (2006). Comparison of ruminative responses with negative rumination as a vulnerability factor for depression. *Psychological Reports*, 99(3), 763-772. <https://doi.org/10.2466/pr0.99.3.763772>

Johar, J., Meijers, H., & de Groot, W. (2015). Determinants of financial worry and rumination. *Journal of Economic Psychology*, 49, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2015.06.001>

Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination. *Behavior Therapy*, 37(3), 269–280. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.002>

Jose, P. E., & Brown, I. (2008). Gender and age differences in adolescent rumination. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>

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.

Karadağ, C. C. (2023). Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi]. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2009). Mindful sport performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334–356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>

Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.

Koç, İ. (2023). Elit sporcularda zihinsel antrenman becerileri. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 55–69.

Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., ... & Dalgleish, T. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 966–978. <https://doi.org/10.1037/a0013786>

Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Self-focused rumination and negative thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176–190. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176>

Macar, H. (2022). Fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>

Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638–662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>

Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2016). Stress appraisals, coping, and effectiveness in elite runners. *European Journal of Sport Science*, 16(5), 553–560. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1046198>

Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Major stressors and depression among German elite athletes. *Advances in Physical Education*, 6(2), 62–70. <https://doi.org/10.4236/ape.2016.62007>

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and depressive episode duration. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

Nolen-Hoeksema, S. (2000). Role of rumination in depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2017). Need-supportive communication. In R. Jackson, C. Beauchamp, & M. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 155–169). Routledge.

Mesagno, C. & Marchant, D. (2013). Characteristics of polar opposites: An exploratory investigation of choking-resistant and choking-susceptible athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 72–91. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.664605>

Michel-Kröhler, A., Kryś, S. ve Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination. *Behavior Therapy*, 32(1), 13–26.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a metacognitive model of rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261–273. <https://doi.org/10.1023/A:1023962332399>

Putwain, D. W., Sander, P., & Larkin, D. (2013). Academic self-efficacy and emotions. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 633–650.

Putwain, D. W., Woods, K., & Symes, W. (2013). Predictors of test anxiety post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 83(3), 329–340.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Athlete burnout measure: Development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Development of the Athlete Burnout Questionnaire. *The Sport Psychologist*, 18(1), 49-68. doi:10.1123/tsp.18.1.49

Rees, T., & Hardy, L. (2000). Social support of high-level performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>

Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 319–337. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00021-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00021-7)

Sarıçam, H. (2015). Üniversite öğrencilerinde sınav kaygısı ile ruminasyon ilişkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 267–274.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>

Schempp, P. G., & Grasten, A. (2018). Mindfulness and Rumination in Athletes: A Conceptual Analysis. *Sport Psychology*, 32(2), 179-189. doi:10.1123/tsp.20170037

Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 37(2), 201–229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2nd ed.). Guilford.

Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). Defining and assessing rumination: A roadmap. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Motivational climate intervention and sport anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 39–59. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39>

Suh, D. Y. (2016). Effects of negative self-evaluation bias on depression, rumination, and distractibility. *Yale Review of Undergraduate Research in Psychology*, 49, 49–59.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.

Takagishi, H., Nishina, K., Oba, S., Inoue-Murayama, M., & Yamagishi, T. (2019). Rumination, performance anxiety, and depression in athletes. *Personality and Individual Differences*, 141, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.028>

Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2014). Coping, social support, and emotion regulation in teams. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 177–182). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781483332222>

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Big Five: Rumination vs. reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using rational emotive behavior therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75–90. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>

Uphill, M. A., Groom, R., & Jones, M. V. (2009). In-game emotions and basketball performance. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 73–83. <https://doi.org/10.1080/17461390903271550>

Uphill, M. A., Swain, J. P., & Swain, D. P. (2014). The influence of in-game emotions on basketball performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 142–156. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.801376>

Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2010). *Exploring sport and exercise psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.

Vatansever, M., & İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255–264.

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Human Kinetics.

Watkins, E. R. (2004). Appraising rumination: Evidence that rumination is mentally taxing. *Behaviour Research and Therapy*, 42(12), 1363–1381. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.002>

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>

Whitmer, A. J. & Gotlib, I.H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036.

Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J. B., Heiden, E., & Foster, D. T. (2010). Social support patterns of collegiate athletes before and after injury. *Journal of Athletic Training*, 45(4), 372–379. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-45.4.372>

Yıldırım, A. (2022). Hokey sporcularına uygulanan sekiz haftalık aerobik egzersizin başarı motivasyonu düzeylerine olan etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 128–136.

Yüksel, C. G. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi].

Zhang, B. (2022). The impact of negative news on athletes' performance on the field. In *2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)* (pp. 67–70). Atlantis Press.

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta ve lise öğrenimini Antalya'da tamamladı. 2012 yılında girdiği Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 2016 yılında mezun oldu. 2018 yılından beri Milli Savunma Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktadır.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

Karakoç, B., & Altın, O. B. (2025). Erkek Futbolcuların Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL*, 4(1), 25-32.



EKLER

Ek-1 Etik Kurul Onayı

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRLÜĞÜ

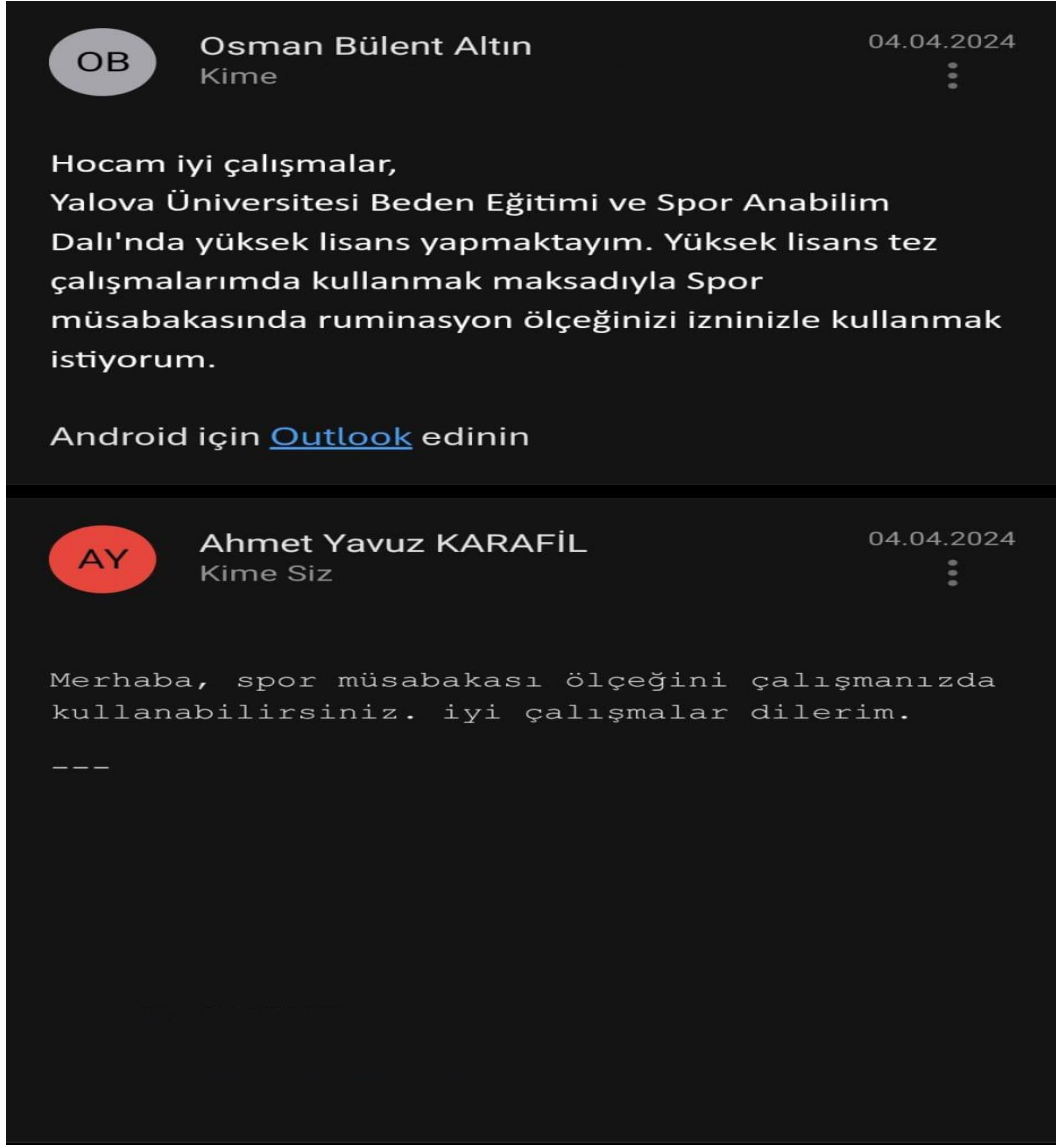
PROTOKOL NO: 2024/108

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Görmekte Olan Öğrencilerin Ruminasyon Düzeylerinin Ölçülmesi (Yalova Üniversitesi Örneği)
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1-Yüksek Lisans Tez Çalışması 2-Nicel Araştırma
ARAŞTIRMACILAR	1-Sorumlu Araştırmacı : Osman Bülent ALTIN 2-Tez Danışmanı : Doç. Dr. Yavuz ÖNTÜRK
ETİK KURUL TÜRÜ	SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
KARAR	Etik Onay Verilmesine Karar Verildi.

TARİH
16.05.2024

Prof. Dr. İsa KARAMAN
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRÜ

Ek-2 Ölçek Kullanım İzni



SPORDA RUMİNASYON ÖLÇEĞİ

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

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.