



**SPORCU ÖĞRENCİLERİN RUMİNASYON
DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Keziban Buket YILMAZ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Prof. Dr. Çetin YAMAN

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

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

SPORCU ÖĞRENCİLERİN RUMİNASYON DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Keziban Buket YILMAZ

Danışman: Prof. Dr. Çetin YAMAN

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Prof. Dr. Çetin YAMAN danışmanlığında, Keziban Buket YILMAZ tarafından hazırlanan “Sporcu Öğrencilerin Ruminasyon Düzeyleri ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 04.08.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Mikail TEL

Üye : Prof. Dr. Çetin YAMAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

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

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Çetin YAMAN danışmanlığında hazırlamış olduğum “Sporcu Öğrencilerin Ruminasyon Düzeyleri ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

04.08.2025

Keziban Buket YILMAZ



ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, yalnızca akademik bir sürecin ürünü değil; aynı zamanda sabrın, desteğin ve güvenin birleşiminden doğan bir emeğin yansımasıdır.

Öncelikle, yolumu aydınlatan bilgi ve tecrübesiyle bu süreci anlamlı kılan değerli danışmanım Prof. Dr. Çetin YAMAN'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Akademik rehberliğinin ötesinde, her aşamada gösterdiği anlayış ve yönlendirmeler, bu çalışmanın taşıyıcı kolonlarını oluşturmuştur.

Akabinde akademik katkılarını ve nazik desteklerini esirgemeyen kıymetli hocalarım, Prof. Dr. Murat KUL, Doç. Dr. İsmail KARATAŞ, Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ ve Öğr. Gör. Onur ŞİPAL'e teşekkür ederim; eleştirel bakış açıları ve yapıcı geri bildirimleri, çalışmamın niteliğinin artmasında önemli rol oynamıştır. Ayrıca, bu süreçte emeği ve samimiyetiyle destek olan Mürüvvet KESER'e de minnettarım. Tez çalışmamın değerlendirilmesinde kıymetli görüş ve önerileriyle katkı sağlayan saygıdeğer jüri üyeleri Prof. Dr. Mikail TEL ve Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR'e de şükranlarımı sunarım.

Bu sürecin görünmeyen ama en somut ayaklarından biri olan maddi ve manevi destekleriyle yanımda olan sevgili annem Selma KILIÇ'a teşekkür ederim. Sağladığı olanaklar sayesinde bu akademik yolculuğu daha istikrarlı ve kaygıdan uzak sürdürebildim.

Hayatın temposu içinde, tez sürecinin getirdiği dalgalanmalar sırasında yanımda duran, beni sabırla dinleyen, moral veren ve her zaman "buradayım" diyerek destek olan Bahadır ERYILMAZ'a ise özel bir teşekkürü borç bilirim. Sessiz ama sürekli desteği, motivasyonumu korumamda büyük rol oynamış ve bu süreci benim için daha anlamlı kılmıştır.

Aynı zamanda, sevgili yüksek lisans arkadaşım Sümeyya BAŞ'la birlikte adım attığımız bu süreçte, gösterdiği destek için teşekkür ederim.

Son olarak doğrudan ya da dolaylı olarak bu çalışmaya katkı sunan herkese gönülden teşekkür ederim. Bu yolculuk boyunca yanımda olan herkesin izi, bu sayfalarda sessiz ama güçlü bir şekilde hissedilmektedir.

Keziban Buket YILMAZ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPORCU ÖĞRENCİLERİN RUMINASYON DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Keziban Buket YILMAZ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Çetin YAMAN

Bayburt-2025, Sayfa: 66

Bu araştırmanın temel amacı, sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu iki parametrenin belirlenen demografik değişkenler açısından ilişkilerini ve farklılaşmalarını ortaya koymaktır. Araştırma kapsamında, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Bayburt Üniversitesi'nde aktif olarak spor yapan 404 öğrenci örneklem olarak belirlenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ve Sporda Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler, yüzde ve frekans dağılımları, Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA gibi çeşitli istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Aynı zamanda bu testlere bağlı değerlerin Bonferroni düzeltmeleri yapılmıştır. Araştırmanın analizleri sonucunda, sporcu bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki, kontrol alt boyutunda ayrıca cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Spor müsabakası ruminasyonu ve sporcu bilişsel esnekliğinin alternatifler alt boyutu açısından ise spor yaşı ile anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Haftalık antrenman yoğunluğu değişkeninde ise toplam bilişsel esneklik puanları açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Psikolojik desteğin performansa olumlu etkisine olan inanç değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon puanları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, spor müsabakası ruminasyonu ile sporcu bilişsel esneklik toplam puanı ve alternatifler alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler gözlenirken, kontrol alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, katılımcıların ruminasyon düzeylerinin özellikle alternatif üretme kapasitesiyle ilişkili olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu öğrenci, ruminasyon, bilişsel esneklik, psikolojik ilişki.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETE-STUDENTS' RUMINATION LEVELS AND COGNITIVE FLEXIBILITY

Keziban Buket YILMAZ

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Prof. Dr. Çetin Yaman

Bayburt-2025, Pages: 66

The primary aim of this study was to examine the relationship between athletes' rumination levels and cognitive flexibility, as well as to investigate how these two variables vary and relate according to selected demographic factors. The study sample consisted of 404 students actively engaged in sports at Bayburt University during the fall semester of the 2024-2025 academic year. A relational screening model, one of the quantitative research methods, was employed, and data were collected using a Personal Information Form, the Sport Competition Rumination Scale, and the Cognitive Flexibility in Sport Scale. The obtained data were analyzed using various statistical methods, including percentage and frequency distributions, Pearson correlation analysis, independent samples t-tests, and ANOVA, with Bonferroni corrections applied where necessary. As a result of the analyses conducted in the study, a significant relationship was found between the control sub-dimension of the Athlete Cognitive Flexibility Inventory and age, and significant differences were also identified in the control sub-dimension in terms of gender. Significant relationships were also observed between sport experience and both sport competition rumination and the alternatives subscale of cognitive flexibility. Regarding weekly training intensity, significant differences were found between groups in terms of total cognitive flexibility scores. Furthermore, when examining the belief in the positive effect of psychological support on performance, significant differences in sport competition rumination scores were identified among groups. While sport competition rumination was significantly correlated with total cognitive flexibility and the alternatives subscale, no significant relationship was found with the control subscale. In conclusion, the participants' rumination levels may be particularly associated with their capacity for generating alternatives.

Keywords: Student athletes, rumination, flexibility, psychological association.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VII
TABLolar	VIII
KISALTMALAR	IX
SİMGELER	IX
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	4
Terim ve Tanımları	4
BİRİNCİ BÖLÜM	6
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. SPORCU ÖĞRENCİ	6
1.1.1. Sporcu Kimliği.....	6
1.1.2. Öğrenci Kimliği	7
1.1.3. Sporcu Öğrenci Kimliği.....	7
1.1.4. Sporcu Öğrenci Kimliği Oluşumuna Etki Eden Faktörler.....	8
1.1.4.1. Aile ve çevre faktörü	8
1.1.4.2. Sportif etkinlikler ve okul.....	9
1.1.4.3. Beden eğitimi öğretmeni	10
1.1.4.4. Akran grupları	10
1.1.4.5. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, federasyonlar ve spor kulüpleri.....	11
1.1.5. Sporcu Öğrenci Kimliğinin Sonuçları	12
1.1.5.1. Sporcu öğrenci kimliğinin olumlu sonuçları.....	12
1.1.5.2. Sporcu öğrenci kimliğinin olumsuz sonuçları.....	14
1.2. RUMİNASYON	14
1.2.1. Ruminasyon Kavramı	15
1.2.2. Ruminasyon Biçimleri	15
1.2.3. Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar	16
1.2.3.1. Tepki stilleri kuramı (Response style theory)	16
1.2.3.2. Hedefe ilerleme kuramı (Goal progress theory)	16
1.2.3.3. Strese tepki olarak ruminasyon (Stress reactive rumination).....	16
1.2.3.4. Üzüntüye ilişkin ruminasyon (Rumination on sadness).....	17
1.2.4. Ruminasyonda Yaş ve Cinsiyet Faktörü.....	17
1.2.5. Ruminasyonun Olumsuz Sonuçları	17
1.2.6. Sporda Ruminasyon.....	18

1.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK	19
1.3.1. Bilişsel Esneklik Kavramı	19
1.3.2. Bilişsel Esnekliğin Önemi ve Gelişimi	20
1.3.3. Bilişsel Esneklik Türleri	21
1.3.3.1. İlişkisel esneklik	22
1.3.3.2. Düzenleyici esneklik	22
1.3.3.3. Dikkat esnekliği	22
1.3.4. Bilişsel Esnekliğe Sahip Olan Bireylerin Özellikleri	22
1.3.5. Sporda Bilişsel Esneklik	23
İKİNCİ BÖLÜM	24
2. YÖNTEM	24
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	24
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	24
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	24
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	24
2.3.2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği	25
2.3.3. Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri	25
2.4. VERİ ANALİZİ	25
2.5. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	27
3. BULGULAR	27
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	35
Sonuç	35
Tartışma	37
Öneriler	46
KAYNAKÇA	48
EKLER	60
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	60
Ek 2: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği	61
Ek 3: Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri	62
Ek 4: Etik Kurul Kararı	63
Ek 5: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Kullanım İzni	64
Ek 6: Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri Kullanım İzni	65
ÖZ GEÇMİŞ	66

TABLÖLER

Tablo 1: Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Katsayıları	26
Tablo 2: Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	27
Tablo 3: Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	28
Tablo 4: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	28
Tablo 5: Yaş Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının Pearson Korelasyon Sonuçları	29
Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları	29
Tablo 7: Öğrenim Düzeyi Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının ANOVA Sonuçları	30
Tablo 8: Branş Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları	30
Tablo 9: Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının Pearson Korelasyon Sonuçları.....	31
Tablo 10: Haftalık Antrenman Yoğunluğu Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının ANOVA Sonuçları	31
Tablo 11: Millilik Durumu Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları	32
Tablo 12: Psikolojik Destek Alma Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	32
Tablo 13: Psikolojik Desteğin Performansı Olumlu Yönde Etkilediğine İnanıyor Musunuz? Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları	33
Tablo 14: Spor Müsabakası Ruminasyon Puanları ile Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının Pearson Korelasyon Sonuçları	34

KISALTMALAR

GSB	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
SHGM	: Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü
TDK	: Türk Dil Kurumu
SMR	: Spor Müsabakası Ruminasyon leđi
SBE	: Sporcu Bilişsel Esneklik leđi
ANOVA	: Varyans Analizi (Analysis of Variance)
Min.	: Minumum
Maks.	: Maksimum
SD	: Serbestlik Derecesi
Ort.	: Ortalama
vd.	: ve Diđerleri
vb.	: ve Benzeri
WHO	: World Health Organization

SİMGELER

n	: Katılımcı Sayısı
f	: Frekans
%	: Yüzde
t	: Bağımsız rnekleme t-testi (Independent Samples T Test)
p	: Anlamlılık Düzeyi (P-Value)
r	: Korelasyon
$\bar{X}$	: Ortalama
ss	: Standart Sapma

GİRİŞ

Sporcu-öğrenciler, akademik yükümlülüklerini yerine getirirken aynı zamanda sportif sorumluluklarını da üstlenmek durumunda olduklarından, çok boyutlu ve yoğun bir yaşam biçimine sahiptir. Bu yaşam tarzı, yalnızca fiziksel kapasitelerinin gelişmesini değil, aynı zamanda yoğun stres koşulları altında zihinsel dayanıklılıklarını da sürekli olarak güçlendirmelerini gerekli kılmaktadır (Şenel vd., 2023). Sporcu olmayan akranlarıyla kıyaslandığında, bu bireylerin hem fizyolojik hem de psiko-sosyal açıdan farklı etkiler yaşadıkları ve düzenli fiziksel faaliyetlerin bir sonucu olarak kendilerine özgü bir sosyal alt grup oluşturdukları görülmektedir (Jolly, 2008).

Sportif başarıya ilişkin beklentilerin akademik performans talepleriyle birleşmesi, sporcu-öğrenciler üzerindeki baskıyı artırmakta ve psikolojik dayanıklılık gereksinimini daha da görünür hale getirmektedir (Cosh & Tully, 2014; Wilson & Pritchard, 2005). Bu süreci dengeli biçimde yönetebilenler, akademik, sportif ve kişisel kimliklerini bütünleştirerek güçlü bir yapı ortaya koyabilmektedir. Ancak bu denge sağlanamadığında rol karmaşası ve çatışma gibi sorunlar yaşanabilmekte; sportif faaliyetlere yoğun katılım ise bu çatışmaları daha da derinleştirebilmektedir (Miller & Kerr, 2003). Dolayısıyla, sporcu-öğrencilerin sınav kaygısı ile müsabaka stresini aynı anda yaşamaları ve dersliklerden antrenman alanlarına sürekli geçiş yapmaları, psikolojik açıdan oldukça karmaşık ve zorlu bir sürece işaret etmektedir.

Bu yoğun yaşam temposunda dikkat çeken en önemli psikolojik güçlüklerden biri de ruminasyondur. Literatürde ilk kez Ingram tarafından “zihinsel geviş getirme” olarak tanımlanan ruminasyon, bireyin belirli bir düşünce ya da olaya takılı kalması ve zihinsel olarak bu döngüden çıkamaması şeklinde açıklanmaktadır (Karatepe, 2022). Spor alanına uyarlandığında ise ruminasyon, sporcuların performansları, geçmiş hataları veya geleceğe ilişkin olumsuz duygu ve düşüncelere pasif biçimde odaklanmaları olarak ortaya çıkmaktadır (Josefsson vd., 2017). Ruminasyonun yönetilemediği durumlarda sporcunun dikkati kolayca dağılmakta; stres ve kaygı düzeylerinin yükselmesiyle birlikte hem akademik hem de sportif performans olumsuz etkilenebilmektedir. Günümüzde sporcu-öğrencilerin başarıya ulaşabilmeleri için yalnızca fiziksel becerilerini geliştirmeleri değil, aynı zamanda bu tür zihinsel engelleri de etkili biçimde yönetebilmeleri gerektiği açıktır.

Bu noktada, sporcu-öğrencilerin ruminasyonla baş edebilmesinde önemli bir psikolojik kaynak olarak bilişsel esneklik öne çıkmaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin çevresinden elde ettiği bilgileri değerlendirmesine, olaylar karşısında davranışlarını yeniden düzenlemesine ve değişen koşullara esnek bir biçimde uyum sağlamasına olanak tanımaktadır (Ekici & Balci,

2019). Özellikle stresin yoğun hissedildiği, ani kararların gerekli olduğu spor ortamlarında bilişsel esneklik, sporcunun rekabet baskısı altında soğukkanlılığını korumasına, hata sonrası toparlanmasına ve değişen oyun dinamiklerine uyum göstermesine katkı sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında, zihinsel antrenmanların da en az fiziksel hazırlık kadar önemli olduğu ve sporcu gelişiminde merkezi bir rol oynadığı daha net bir biçimde anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, sporcu-öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklik becerileri arasındaki ilişkinin ortaya konması, onların akademik ve sportif yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları daha sağlıklı yönetebilmeleri açısından kritik bir önem taşımaktadır. Bu çalışma, söz konusu iki psikolojik yapıyı birlikte ele alarak sporcu-öğrenci kimliğinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamayı; aynı zamanda bireylerin potansiyellerini en üst düzeyde kullanmalarına yardımcı olacak önleyici ve destekleyici stratejilerin geliştirilmesine bilimsel bir zemin sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Araştırmanın konusu, sporcu-öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin ve her iki ölçeğin demografik değişkenler açısından ilişkileri ile farklılaşmalarının incelenmesidir.

Araştırmanın amacına yönelik ana probleme yanıt bulmak amacıyla oluşturulan temel araştırma sorusu şudur:

“Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasında ilişki var mıdır?”

Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiye yönelik olarak, alt problemler ise şunlardır:

- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasında, yaş değişkenine bağlı bir ilişki var mıdır?
- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri, cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri, öğrenim düzeyi değişkenine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri, branş değişkenine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?

- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasında, spor yaşı değişkenine bağlı bir ilişki var mıdır?
- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri, haftalık antrenman yoğunluğu değişkenine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri, millilik durumu değişkenine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri, psikolojik destek alma durumlarına bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklikleri, “Psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inanıyor musunuz?” değişkenine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinde ruminasyon ile bilişsel esnekliğin birbirleriyle olan ilişkisini incelemeyi ve ayrıca bu değişkenlerin çeşitli demografik faktörler bağlamında ilişkilerini ve anlamlı farklılık gösterip göstermediklerini analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Sporcu-öğrenciler, akademik ve sportif alanlarda eş zamanlı olarak yüksek performans göstermeleri gereken bir süreçte, fiziksel zorlukların yanı sıra ciddi psikolojik baskılarla da karşı karşıyadır. Sporcu-öğrenciler özelinde, ruminasyonun olumsuz etkileri ve bilişsel esnekliğin koruyucu rolü üzerine yapılmış çalışmalar ise sınırlıdır. Bu araştırma, bu iki psikolojik faktörün sporcu-öğrenciler üzerindeki etkileşimini inceleyerek literatürdeki boşluğu doldurmayı ve bireylerin akademik ve sportif başarılarını destekleyecek müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın kapsamı, yöntemsel yapısı ve veri toplama süreçlerinden kaynaklanan sınırlılıklar, bulguların yorumlanması ve genellenebilirliği açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu sınırlılıklar aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Araştırmanın katılımcı grubunu 2024-2025 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Bayburt Üniversitesi’nde öğrenim gören ve aktif spor yapan gönüllü sporcu-öğrenciler

oluşturmaktadır; bu durum, elde edilen bulguların yalnızca ilgili dönem ve kurum bağlamında geçerli olduğunu göstermektedir.

- Çalışmanın tek bir akademik dönem boyunca yürütülmüş olması, farklı dönemlerde ortaya çıkabilecek psikolojik değişimlerin incelenememesi nedeniyle bir kısıt oluşturmaktadır.
- Katılımcı sayısının az olması ve gönüllü katılımın sınırlılığı, veri çeşitliliğini azaltmakta ve sonuçların genellenebilirliğini etkilemektedir.
- Veriler katılımcıların öz bildirimlerine dayandığından, sosyal beğeni veya yanıt önyargısı gibi faktörlerin bulguları etkileme olasılığı bulunmaktadır.
- Kullanılan ölçekler güncel nitelik taşımaktadır; bu durum, söz konusu alanda gerçekleştirilen çalışmaların sayısının görece sınırlı olmasına yol açmaktadır.

Varsayımlar

Bu araştırmada, katılımcıların verdikleri yanıtların samimi, doğru ve içtenlikle doldurulduğu kabul edilmektedir. Ölçekteki sorulara verilen yanıtların, katılımcıların gerçek düşünce ve görüşlerini yansıttığı varsayılmıştır. Ayrıca, kullanılan ölçme araçlarının güncel literatür ışığında geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğu kabul edilmiştir. Çalışma kapsamında seçilen örneklemin, araştırmanın yapıldığı dönemde aktif spor yapan sporcu-öğrenci profilini temsil ettiği varsayılmıştır. Bu varsayımlar doğrultusunda elde edilen bulguların, ilgili bağlam ve koşullar çerçevesinde yorumlanması gerekmektedir.

Terim ve Tanımları

Sporcu Öğrenci: Sporcu-öğrenci, hem akademik bir programda eğitim gören hem de spor faaliyetlerinde aktif olarak yer alan birey olarak tanımlanmaktadır (Byers, 1997).

Spor Koşullarında Ruminasyon: Ruminasyon, bireyin zihnini meşgul eden olumsuz ve tekrarlayıcı düşüncelerden kurtulamaması; karşılaştığı sorunları sürekli irdelemesi ya da kaygı ve endişelerini zihninde döndürüp durması şeklinde tanımlanmaktadır (Karafil & Pehlivan, 2023). Spor alanında ruminasyon ise sporcuların geçmiş performans hatalarına, önceki deneyimlere ya da geleceğe yönelik olumsuz beklentilere yoğun biçimde odaklanmaları anlamına gelmektedir.

Spor Koşullarında Bilişsel Esneklik: Sporda bilişsel esneklik, sporcuların hızlı ve yoğun kararların alındığı dinamik koşullar altında değişen görev ve taleplere uyum

sağlayabilmelerini mümkün kılan esnek düşünme yetisi ve stratejik uyarlama becerisidir (Deák, 2003).



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. SPORCU ÖĞRENCİ

Sporcu-öğrenci” kavramını ve bu kimliğin çok yönlü doğasını kapsamlı biçimde anlayabilmek adına, aşağıda hem kavramsal çerçeveye hem spor ve akademik yaşamın etkileşiminden doğan potansiyele, hem de bu yapının etkilendiği çevresel, bireysel ve psikolojik faktörlere; ayrıca bu bütünsel yapının muhtemel sonuçlarına ilişkin detaylı açıklamalara yer verilmiştir.

1.1.1. Sporcu Kimliği

Sporcu kimliği, bireyin genel kimliği içerisinde sporla ilişkili rollerini ve bu role yüklediği anlamı ifade eden çok boyutlu bir yapıdır (Brewer vd., 1993). Bu kavram yalnızca bireyin kendisini nasıl gördüğüyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda bilişsel ve sosyal unsurları da kapsar. Bilişsel açıdan, sporcu kimliği sporcunun karar alma süreçlerini, davranış biçimlerini ve stresle başa çıkma yöntemlerini doğrudan etkileyebilir (Horton & Mack, 2000). Sosyal açıdan ise aile, arkadaş, antrenör ya da medya gibi çevresel faktörler bu kimliğin şekillenmesinde belirleyici rol oynar (Pearlin, 1983). Bu tür sosyal destekler, sporcunun özgüvenini artırarak başarı odaklı tutumlarını güçlendirebilir.

Alan yazında, düzenli spor yaşamının bireyde güven duygusunu pekiştirdiği, sosyal ilişkileri geliştirdiği, güçlü bir kişisel kimlik oluşumuna katkı sağladığı ve aynı zamanda fiziksel açıdan olumlu sonuçlar doğurduğu belirtilmekte; bu duruma örnek olarak bir futbolcunun düzenli uyku ve beslenme alışkanlıkları gibi yaşam tarzı davranışlarının sporcu kimliğinin bir yansıması sayılabilmektedir (Çetinkaya vd., 2010).

Bununla birlikte, sporcu kimliğinin bireyin yaşamında baskın hâle gelmesi bazı riskleri de beraberinde getirebilir. Spor kariyerinde yaşanan değişimler ya da sakatlıklar, kimliği aşırı derecede spor rolüne bağlı olan bireylerde duygusal zorluklara yol açabilir. Güçlü fakat dengeli bir sporcu kimliği, bu tür geçiş süreçlerinde uyum sağlamayı kolaylaştırırken; aşırı baskın bir kimlik, yetersiz beslenme, aşırı antrenman yapma, sakatlanma riskinin artması ya da sakatlığa rağmen spora devam etme gibi fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabilir (Brewer vd., 1993; Gapin & Petruzzello, 2011; Griffith & Johnson, 2002).

Sonuç olarak, sporcu kimliğinin dengeli ve uyumlu bir düzeyde gelişmesi, sporcunun hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını desteklerken; aşırı baskın hâle gelmesi çeşitli risk faktörlerini beraberinde getirebilmektedir (Brewer vd., 1993; Lamont & Christensen, 2006).

1.1.2. Öğrenci Kimliği

Eğitim, ülkemizde her bireyin yararlanması gereken temel haklardan biri olup, bireylerin hayata hazırlanmasında önemli bir araçtır. Bu kapsamda, ilkököl, ortaoköl, lise veya üniversite gibi çeşitli eğitim kurumlarında öğrenim gören kişiler öğrenci olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu). Öğrenci kimliği ise, bireylerin eğitim sürecinde karşılaştıkları akademik gereksinimlerin karşılanması ve bu süreçte üstlendikleri rollerle şekillenen bir yapıyı ifade eder (Çetinkaya vd., 2010). Bir öğrencinin okul ortamında gösterdiği davranışlar ve taşıdığı sorumluluklar, onun öğrenci kimliğinin temel unsurlarını oluşturur.

Öğrenci kimliği, yalnızca akademik başarılarından ibaret olmayıp, bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde de önemli bir rol oynar. Okul, öğrencilerin bilgi edinmelerinin yanı sıra sosyal beceriler kazandığı, değerlerini şekillendirdiği ve kendini ifade etme fırsatı bulduğu bir ortamdır. Bu nedenle okullar, öğrenci kimliğini geliştirmek için çalışmalıdır (Guitart, 2019).

Sonuç olarak, öğrenci kimliği, bireyin akademik, sosyal ve duygusal gelişimini şekillendiren çok boyutlu bir yapı olup, eğitim kurumları bu kimliğin güçlenmesini destekleyici bir ortam sunmakla sorumludur. Bu temel çerçeve, öğrencilerin eğitim süreçlerine daha etkin katılımını sağlarken, aktif spor hayatı sürdüren öğrenciler için sporcu kimliğinin gelişimiyle birleştiğinde, sporcu öğrenci kimliğinin oluşumuna zemin hazırlamaktadır.

1.1.3. Sporcu Öğrenci Kimliği

Sporcu-öğrenci, eğitim gördüğü kurumda öğrenim görürken aynı zamanda aktif bir şekilde sporla ilgilenen ve müsabakalara katılan birey olarak tanımlanabilir (Bozyiğit vd., 2022; Hergüner, 2001). Bu bireyler, akademik ve sportif alanlarda eş zamanlı sorumluluklar taşıdıklarından, akranlarından farklı bir yaşam deneyimi yaşarlar (Semiz, 2018). Sporcu öğrenciler, okullar arası sportif etkinliklerde yer alırken, sporcu olmayan öğrenciler genellikle bu tür faaliyetlere katılmazlar (Çetinkaya vd., 2010).

Psikolojik açıdan, yüksek beklentilerle karşılaşan sporcu öğrenciler kendilerini yetersiz hissedebilir veya beklentileri karşılayamama endişesi yaşayabilirler (Crocker, 1992). Ancak Şenduran (2006), sporcu öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımları daha sık benimsediklerini ortaya koymuştur. Bu durum, onların hem akademik hem de sportif zorluklarla daha etkili şekilde başa çıkmalarını sağlar.

Her bireyin sporcu kimliği farklı gelişim ve ihtiyaç süreçlerine sahip olduğundan, yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi ve spor geçmişi gibi faktörler sporcu öğrencilerin deneyimlerini etkiler (Street, 1999). Bu nedenle sporcu öğrenciler hem fiziksel hem de psikolojik

sorumluluklarını yerine getirerek akademik ve sportif yaşamlarını dengede tutmak durumundadır.

Sıradan öğrenciler akademik yükümlülüklerini yerine getirirken, sporcu öğrenciler bunun yanında antrenörleri, takımları ve kulüplerine karşı da sorumluluk taşır (Watt & Moore, 2001). Böylece öğrenci ve sporcu kimliğinin getirdiği görevleri dengeleyerek her iki alandaki zorluklarla başa çıkabilirler.

Sonuç olarak, sporcu-öğrenci; akademik, sosyal ve sportif sorumlulukları bir arada yürütebilen hem fiziksel hem de psikolojik olarak donanımlı birey olarak tanımlanabilir.

1.1.4. Sporcu Öğrenci Kimliği Oluşumuna Etki Eden Faktörler

Bireyin sporcu-öğrenci kimliğinin oluşumunda çok sayıda sosyal ve kurumsal faktör etkili olmaktadır; bu süreçte aile desteği temel belirleyici rol oynarken, eğitim kurumları ve bu kurumlara bağlı beden eğitimi öğretmenleri, akran çevresi ve ilişkileri, Gençlik ve Spor Bakanlığı ile ona bağlı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün (SHGM) uygulamaları, ilgili spor federasyonlarının politikaları ve spor kulüplerinin yönlendirmeleri kimliğin şekillenmesinde önemli katkılar sunmaktadır.

1.1.4.1. Aile ve çevre faktörü

Bireylerin tutumlarının oluşumunda sosyal çevre önemli bir rol oynar; ebeveynler, arkadaşlar, kitle iletişim araçları ve kişisel deneyimler bu süreçte etkili olur (Yaman vd., 2018). Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor dünyasıyla tanışmada ilk etkili sosyal kurum, aile olarak öne çıkar (Kotan vd., 2009). Örneğin, ebeveynler, çocukları okul çağına gelmeden önce spor salonlarına, müsabakalara ve maçlara götürerek spora olan ilgilerini destekleyebilir (Hergüner, 2014). Sosyal öğrenme kuramı da bireylerin gözlem ve model alma yoluyla davranış geliştirdiğini vurguladığından (Görentaş, 2025), ailelerin sporla ilgilenmesi ve bu konudaki farkındalıkları, sporun sosyal boyutunun doğru şekilde kazanılmasını sağlayarak sağlıklı bireylerin yetişmesine katkıda bulunur (Yıldız & Şentürk, 2010). Bu nedenle, spora ilgi duyan veya sporu destekleyen aile bireyleri, çocukların sporcu kimliğine olumlu yaklaşım geliştirmesinde kritik bir rol üstlenirken, aynı zamanda aile ortamı karakter gelişimi ve sosyal ilişkiler üzerinde de kalıcı etkiler yaratabilir (Çiçek, 2022).

Orta ve geç çocukluk dönemlerinde aile etkisi görece azalırken, okul, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri gibi dışsal faktörlerin rolü giderek güçlenir (Greendorfer vd., 2002). Ancak bu unsurların etkisi, büyük ölçüde aile tarafından atılan temeller üzerine inşa edilir. Bu bağlamda, sporcu-öğrenci kimliği, erken yaşlarda aile desteğiyle şekillenmeye başlar ve sonraki

yıllarda okul ve çevresel faktörlerle pekişerek, yaşam boyu devam eden çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilebilir.

1.1.4.2. Sportif etkinlikler ve okul

Spor kültürünün yeterince gelişmediği ailelerde yetişen ve sporla sınırlı düzeyde etkileşim içinde bulunan çocuklar, çoğunlukla ilk spor deneyimlerini Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda sunulan Beden Eğitimi ve Spor dersleri aracılığıyla edinmektedir (Çetinkaya vd., 2010). Bu durum, amatör sporun en önemli dayanak noktalarından birinin eğitim kurumları olduğunu göstermektedir (Ayakyay, 1992). Öte yandan, Türkiye'de özellikle ilköğretim kademesinde beden eğitimi derslerinin çoğunlukla sınıf öğretmenleri tarafından yürütülmesi, derslerin niteliği ve etkinliği açısından zaman zaman sınırlayıcı bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, okul ortamının öğrencilerde sporcu kimliğinin oluşumunda belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

Okullardaki beden eğitimi uygulamalarının temel amacı, doğrudan elit sporcu yetiştirmekten ziyade, bu sporcular için sağlam bir temel oluşturmak ve aynı zamanda öğrencilerin daha sağlıklı, mutlu ve yaratıcı bireyler olarak gelişimini desteklemektir (Kırcıoğlu, 1992). Ayrıca, okul çevresi spora yönelim üzerinde yalnızca derslerin yürütülmesiyle değil; öğrencilerin tanınması, sevilmesi, örnek gösterilmesi ve okulu temsil etmenin getirdiği gurur gibi sosyal kazanımlarla da etkili olmaktadır (Kılıcıgil, 1985) Buna bağlı olarak, okul ve sosyal çevreden elde edilen kazanımlar, sporcu-öğrenci kimliğinin gelişimini destekleyebilir.

Moran (2004), üst düzey sportif başarıya ulaşabilmek için yaklaşık on yıllık bir süreçte 10.000 saat civarında yoğun ve nitelikli bir eğitim sürecinin gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, spora yalnızca erken yaşta başlamakla yetinilmeyeceğini; aynı zamanda düzenli, yapılandırılmış ve sürdürülebilir bir spor eğitim programının da zorunlu olduğunu göstermektedir. Ayrıca ergenlik döneminde gerçekleştirilen sportif etkinlikler, bireylerin fiziksel güç ve direyetini artırmakla kalmayıp, zararlı alışkanlıklardan uzak kalmalarına da katkı sağlamaktadır (Karasüleymanoğlu, 1989).

Spor sevgisinin temeli ailede atılsa da, çocuğun okulda aldığı eğitim ve rehberlik bu ilginin pekiştirilmesinde kritik rol oynamaktadır (Hergüner, 1992). Özellikle okul ortamında sağlanan yönlendirme ve öğretmen desteği, çocuğun spor deneyimlerini anlamlı hale getirirken, öğrenilen davranışların ailede tekrar edilmesi süreci tamamlayıcı bir işlev görmektedir (Karakaş & Yaman, 2017). Bu bağlamda, okul, çocuğun sporcu kimliğinin oluşumunda

belirleyici bir faktör olarak öne çıkarken, aile desteği bu süreci güçlendiren tamamlayıcı bir unsur olarak önem kazanmaktadır.

1.1.4.3. Beden eğitimi öğretmeni

Öğretmenlik, “eğitim ve öğretim” olmak üzere iki temel kavram üzerine şekillenen bir uzmanlık alanıdır (Dönmez, 2018). Küçükahmet (2001), öğretimde ‘sihirli değneğin’ öğretmenin kendisi olduğunu vurgularken, Yılmaz vd. (2004a) öğretmenlerin öğrencilerin davranışlarını şekillendiren ve geliştiren kişiler olarak eğitim sisteminin temel taşları olduğunu ve bir eğitim sisteminin başarısının, sistemi uygulayacak öğretmenin başarısından bağımsız düşünülmeceğini belirtmektedir. Bu nedenle, eğitim faaliyetlerinde en önemli ve verimli katkıyı sağlayanlar öğretmenlerdir (Yaman, 2009) ve bir öğrencinin beden eğitimi öğretmenin rehberliğinde ilerlemesi, sporcu-öğrenci kimliği kazanımında belirleyici bir rol oynamaktadır.

Beden eğitimi öğretmenleri, fiziksel eğitim çalışmalarıyla sınırlı kalmayıp hareket ve spor bilimleri literatürüne de hâkim olmalıdır (Mawer, 1995). Bir öğretmenin mesleğinde başarılı olabilmesi için yeterli genel kültüre, öğretim yapacağı düzeye uygun bilgi ve becerilere ve öğretmenlik meslek bilgilerine sahip olması gerekir (Büyükkaragöz & Çivi, 1994). Dersi yalnızca anlatmakla yetinmemeli; aynı zamanda hareketleri doğru ve etkili bir şekilde sergileyerek göstermeli ve çeşitli öğretim yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır (Kara Kuvvetleri Komutanlığı, 1956). Ancak öğretmenlerin yeterli bilgiye sahip olmamaları, velilerin baskıları veya öğrencinin ders yükünün fazla olması, spora yönelmelerini zorlaştıran etkenler arasında yer almaktadır (Tatlıdil, 1993). Öte yandan klasik devlet örgütü giderek işlevselliğini kaybetmekte, kendi eylemlerinin sonuçlarını görmekte zorlanmakta ve verimsiz etkinliklerde bulunmaktadır (Alpullu, 2011). Bu nedenle öğretmenlik mesleğine ve öğretmenlere gereken değer verilmediği sürece, en iyi eğitim sistemi veya en iyi donanım bile yeterli sonuç veremeyecektir (Akyüz, 2001).

Sonuç olarak, hızlı değişimlere uyum sağlayabilecek bireylerin yetiştirilmesi gerekliliği, yani eğitim sisteminin amaçladığı insan modelinin farklılaşması, okulların ve öğretmenlerin rollerini ve sahip olmaları gereken yeterlikleri değiştirmeyi zorunlu kılmıştır (Oktay & Unutkan Polat, 2008). Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenin bilgisi ve önemi, öğrencinin sporcu-öğrenci kimliğinin gelişiminde kritik bir rehber olarak öne çıkmaktadır.

1.1.4.4. Akran grupları

Bireyler, kendi yaşam tarzları ve tercihlerine uygun olarak, benzer düşüncelere sahip kişilerle bir araya gelinen dernek, kulüp ya da benzeri organizasyonlara katılım sağlayabilirler

(Tel, 2007). Burada da, aile faktörünün çocuğa erken yaşlarda aşladığı spor bilincinin ve değerinin, sonraki dönemlerde de sosyal çevre seçimlerine yön verdiğini söyleyebiliriz.

Bireyler, özellikle ergenlik döneminde, akran gruplarıyla zaman geçirmeye büyük önem verirler. Bu süreçte, çocuğun aileye olan fiziksel bağımlılığı azalmış olsa da, yaşam boyu sürecek kazanımlarının büyük kısmını, etkileşimde bulunduğu kişilerden ve özellikle yakın çevresinden gözlemleyerek edinir (Yaman & Sarı, 2019). Spor katılımı açısından yapılan çalışmalar, 10-18 yaş arasındaki çocuklarda akranlar, öğretmenler ve antrenörlerin etkisinin aile etkisinin önüne geçebileceğini göstermektedir (McElroy & Kirkendall, 1980). Benzer şekilde, Higginson (1985), gençlik döneminde aile etkisinin azaldığını ve bu dönemde akranlar ile öğretmenlerin çocukların sportif ilgilerini şekillendirmede daha belirleyici olduğunu belirtmektedir. Güncel araştırmalar ise akran ilişkilerinin sportif katılım açısından güçlü bir motivasyon kaynağı olabileceğini ortaya koymaktadır (Weiss & Stuntz, 2004).

Gençlerin gelişiminde akranlarının görüşleri ve davranışları, onların tutumlarını, ilgi alanlarını ve seçimlerini doğrudan etkileyebilir (Bigelow, 1989; Hartup, 1996; Smith, 1999). Spor ortamları, gençlerin sosyal bağlarını güçlendirir, aidiyet duygusunu pekiştirir ve olumlu davranışları teşvik eder; dolayısıyla akran gruplarının spora katılım üzerindeki etkisi oldukça büyüktür (Weiss & Stuntz, 2004). Bu bağlamda, akran grupları, sporcu öğrenci kimliğinin oluşumunda yalnızca sosyal destek sağlamakla kalmaz; aynı zamanda spora devamlılığı teşvik eden ve bu kimliğin şekillenmesinde belirleyici bir rol üstlenebilir.

1.1.4.5. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, federasyonlar ve spor kulüpleri

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM), Anayasa'nın 59. maddesinde belirtildiği üzere, devletin her yaştaki vatandaşların beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri almasını, sporun kitlelere yayılmasını teşvik etmesini ve başarılı sporcuları korumasını sağlayan en üst düzey kamu otoritesidir (Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, 1982). Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi'ne geçişle birlikte, diğer kamu kurumları gibi Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) da yapısal değişimlerden geçmiştir ve günümüzde sporun sevk ve idaresi, Bakanlık çatısı altında yürütülmektedir (Çimen vd., 2021; Özbey & Göküş 2022; Özbey vd., 2020).

Bakanlığa bağlı olarak çalışan Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, spor politikalarını belirleyip uygulamakta, toplumda sportif kültürü yaygınlaştırmakta, sporculara ayni ve nakdi destek sağlamaktadır; ayrıca engelli bireylerin spora katılımını teşvik etmekte, yetenekli çocukları erken dönemde tespit etmekte ve ulusal ile uluslararası işbirliklerini organize ederek federasyonlar ve kulüplere destek sunmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2021).

Merkezleri Ankara’da bulunan federasyonlar ise her bir spor dalında SHGM’ye bağılı olarak yarı özerk biçimde çalışmaktadır (Aydemir, 2022). Spor Federasyonları kendi branşlarında hem ulusal hem de uluslararası kurallara uygun şekilde faaliyet gösteren, bu alanlarda eğitim veren, geliştiren, yöneten ve temsil eden teknik yapılar olarak tanımlanabilir (Sümer, 1988). Bu yapı içinde spor kulüpleri de üyelik esasına dayalı özel hukuk kuruluşları olarak federasyonlara bağılı faaliyet gösterir ve sporu doğrudan sahaya taşıyarak bireylerle etkileşim sağlar (Durmuş, 1999).

Bu çok katmanlı yapı şöyle özetlenebilir:

- GSB sporda en üst düzey kamu otoritesidir.
- SHGM, GSB’ye bağılı olarak spor politikalarını uygular ve sporun yaygınlaşmasını destekler.
- Federasyonlar, SHGM’ye bağılı olarak faaliyet gösterir belirli spor dallarında düzenleyici ve yönlendirici görev üstlenir.
- Spor kulüpleri, federasyonlara bağılı olarak sporu sahaya taşır ve bireylerle doğrudan etkileşim sağlar.

Sonuç olarak; GSB, SHGM, federasyonlar ve kulüpler birbirinden bağımsız değil, birbirini tamamlayan ve birlikte çalışan kurumsal bir sistemin parçalarıdır. Bu yapı içindeki sağlıklı iletişim, kaynak paylaşımı ve koordinasyon, sporcu öğrenci kimliğinin gelişimi açısından hayati önem taşır. Eğer bu kurumsal iş birliği etkin şekilde yürütülürse, yalnızca sporcu öğrencilerin değil, toplumun tamamının spordan faydalanma düzeyi artar; nitelikli ve sürdürülebilir bir spor kültürü oluşturulabilir.

1.1.5. Sporcu Öğrenci Kimliğinin Sonuçları

Sporcu öğrenci kimliği, bireyin hem sportif hem de akademik rolleri eş zamanlı olarak üstlenmesini gerektiren çok boyutlu ve dinamik bir yapıdır. Bu kimlik, birey üzerinde hem destekleyici hem de zorlayıcı etkiler yaratabilmektedir.

1.1.5.1. Sporcu öğrenci kimliğinin olumlu sonuçları

Spor etkinliklerine düzenli katılım, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını güçlendirmekte; özellikle takım sporları, karakter oluşumu, arkadaşlık bağlarının gelişmesi ve toplumsal uyum açısından önemli katkılar sunmaktadır (Zimbaldist, 1999). Bu tür olumlu deneyimler, bireylerin yaşam doyumunu artırmakta ve öznel mutluluk düzeylerini desteklemektedir (Ashby & Isen, 1999). Fiziksel aktiviteyle ilgilenen öğrenciler ise bedenlerine

ilişkin daha olumlu bir algı kazanarak, fiziksel zindelik ve benlik saygısı konusunda avantaj elde etmektedirler (Yaman vd., 2008).

Spor aynı zamanda güçlü bir sosyal işlev üstlenmektedir. Spor ortamları, bireylere yeni dostluklar kurma, sosyal bağları kuvvetlendirme ve toplumsal bütünleşmeyi artırma imkânı sunmaktadır (Ewing & Seinfeld, 2002; Smith & Smoll, 1991). Humphrey'in (1993) bulguları da sportif etkinliklere katılan çocukların sosyal ilişkilerinde, okul performanslarında ve özdenetim düzeylerinde daha başarılı olduklarını göstermektedir.

Eğitim bağlamında, sporcu öğrenci kimliği ile okula bağlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu öne sürülmektedir. Okula bağlılığın akademik başarının temel bileşenlerinden biri olduğu (Furlong & Christenson, 2008) dikkate alındığında, sporcu öğrencilerin bu alanda avantajlı bir konumda olduğu söylenebilir (Kozan & İlhan, 2024). Nitekim Öcal ve Koçak'ın (2010) araştırması, spor etkinliklerine katılan öğrencilerin devamsızlıklarının daha az, akademik başarılarının ise spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer biçimde, NatCen'in (2018) verileri, okul sporlarına katılan öğrencilerin akademik başarı, devamlılık ve disiplin açısından daha olumlu bir görünüm sergilediğini göstermektedir. Aynı araştırmadan elde edilen detaylı bulgular, Newcastle Üniversitesi tarafından yürütülen Millennium Cohort Study kapsamında 6400 öğrenci üzerinde yapılan analizlerde, spor yapanların matematik başarılarının spor yapmayanlara göre yaklaşık bir buçuk kat daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Bunun yanında, fiziksel aktiviteye dayalı gençlik programlarının bireylerde öz-kontrol, bağımsızlık, öz-yeterlilik ve kendine güven gibi kişisel özelliklerde gelişim sağladığı; aynı zamanda girişimcilik gibi yeni beceriler kazandırdığı da belirtilmektedir (Cason & Gillis, 1994; Larson, 2000). Sporcu kimliği yalnızca akademik ve kişisel gelişim alanında değil, riskli davranışların önlenmesi konusunda da önemli bir role sahiptir. Araştırmalar, spor yapan öğrencilerin madde kullanımı, okul terk, suça yönelme, depresyon ve intihar gibi olumsuz durumlara daha az eğilimli olduklarını ortaya koymaktadır (Skinner vd., 2008). Aynı zamanda spora katılımın psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır (Yaman, 2016). Ruh sağlığı üzerindeki etkilerine bakıldığında ise, ergenlerde duygu durumunu düzenlediği, depresyon belirtilerini azalttığı ve öz-kavram düzeyini yükselttiği görülmektedir (Donaldson & Ronan, 2006; Schiffman, 1994; Weinberg & Gould, 1995). Böylece sporcu öğrenciler, "wellness" yaklaşımı çerçevesinde yaşamlarını daha anlamlı kılmakta; zihinsel, bedensel, sosyal, duygusal ve ruhsal açıdan dengeli bir "iyi oluş" durumuna ulaşabilmektedirler (World Health Organization (WHO, 1958).

Sonuç olarak, sporcu öğrenci kimliği bireylere yalnızca kısa vadeli sağlık ve başarı kazanımları sağlamamakta; uzun vadede akademik gelişim, kişisel olgunlaşma, toplumsal uyum ve ruhsal dengeye katkıda bulunan çok yönlü bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

1.1.5.2. Sporcu öğrenci kimliğinin olumsuz sonuçları

Sporcu öğrenciler, akademik kariyerlerinin başından sonuna kadar sportif ve akademik hedefleri arasında denge kurmak zorundadırlar (Williams, 2007). Bu durum, özellikle spor ve akademik yükümlülüklerin çakıştığı dönemlerde zaman yönetimi konusunda zorluk yaşamalarına ve her iki alandaki başarılarını olumsuz etkilemesine neden olabilir (Adler & Adler, 1991). Spor hayatına katılım süreciyle birlikte ortaya çıkan uyumsuzluklar ve çatışmalar, öğrencilerin üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir ve bu etkiler, rol çatışmasının artmasına yol açabilir (Miller & Kerr, 2003).

Sporcu öğrenciler, sportif ve akademik başarı hedeflerine ulaşmaya çalışırken, antrenörler, diğer sporcular, hayranlar ve çeşitli etkenlerin yarattığı baskılar nedeniyle kimlik uyumsuzluğu yaşayabilirler (Williams, 2007). Orta düzeyde ilgi spor kariyerine katkı sağlarken, ilgisizlik ve aşırı ilgi öğrencilerin kariyerlerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Hellstedt, 1987). Ayrıca sporcu öğrenciler, rekabet baskısı ve çeşitli fiziksel ile psiko-sosyal zorluklarla da karşı karşıya kalmaktadırlar (Etzel vd., 2006). Bunlara ek olarak, Harris'e (2003) göre bir sporcu öğrenci sakatlığa maruz kaldığında depresif, üzgün ve hayal kırıklığına uğramış bir durumda olabilir. Bu durum, öğrencilerin eğitim-öğretim süreçlerine odaklanamamalarına, sportif etkinliklerde motivasyon kaybına ve sonuç olarak akademik yaşamlarında sorunlar yaşamasına yol açabilir (Hamilton, 2006).

Nitekim, yapılandırılmamış veya rehberlikten yoksun sportif faaliyetleri de beklenen gelişimsel faydaları sağlamayabileceği gibi bazen zararlı sonuçlar da doğurabilmektedir (Dishion vd., 1999). Bu nedenle sporun etkisi, onun nasıl ve kim tarafından organize edildiğine bağlı olarak değişmektedir. Sonuç olarak, sporcu öğrenci kimliği yalnızca olumlu gelişim fırsatları sunmakla kalmayıp, dikkatle yönetilmediğinde çeşitli zorlukları da beraberinde getiren bir yapıdır. Bu kimliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, öğrencinin bireysel çabası kadar okul yönetimi, aileler, antrenörler ve ilgili spor kurumlarının desteğine bağlıdır.

1.2. RUMINASYON

Ruminasyon kavramını derinlemesine anlayabilmek amacıyla, aşağıda ruminasyonun temel kuramsal arka planına, biçimlerine, yaş ve cinsiyet gibi faktörlerle ilişkisine ve spor bağlamındaki yansımalarına yönelik kapsamlı açıklamalara yer verilmiştir.

1.2.1. Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon, bilişsel bir başa çıkma stratejisi olarak, problemlerin sürekli fakat verimsiz bir şekilde düşünülmesi biçiminde tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu düşünce tarzı genellikle istemsiz olarak ortaya çıkar ve ondan kurtulmak zordur (Boz & Aksoy, 2023). Rippere (1977), ruminasyonu kalıcı, tekrarlayıcı ve depresif bir düşünce biçimi olarak nitelendirmiştir. Bu düşüncelerin negatif duygusal durumlara karşı ortaya çıkan ortak tepkiler olduğunu ifade etmiş; örneğin, “Neden başarısız oldum?” veya “Kendimi neden bu kadar kötü hissediyorum?” gibi sorular ruminatif süreçlere örnek olarak gösterilebilir (Papageorgiou & Wells, 2004). Bu süreç, işlevsiz bir duygu düzenleme biçimi olarak değerlendirilmektedir (Leahy, 2002).

Kökenine baktığımızda, ruminasyon terimi Latince *rumen* kelimesinden gelir; başlangıçta geviş getiren hayvanların mide bölümü anlamında kullanılmış, daha sonra düşüncelerin zihinde sürekli tekrar etmesi biçiminde metaforik olarak benimsenmiş ve obsesif kompulsif bozukluk çalışmaları kapsamında Ingram tarafından “zihinsel geviş getirmek” şeklinde tanımlanmıştır (Karatepe, 2022).

Gross ve Thompson (2007), ruminasyonu dikkat ve odaklanma bağlamında ele almış ve geçmiş veya mevcut olumsuz durumlara yönelme biçimi olarak sınıflandırmıştır. Bu yaklaşım, ruminasyonun genellikle geçmişe ve şimdiki zamana dair olumsuzlukların zihinde tekrar edilmesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, ruminasyon çoğunlukla başarısızlık, çaresizlik ve olumsuz duygularla ilişkilidir. Kontrol altına alınmadığında, depresyon ve anksiyete gibi ciddi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir (Chen vd., 2013; Nolen-Hoeksema, 2000). Bu nedenle ruminasyon, zihinde yinelenen olumsuz düşünceler olarak tanımlanmakta ve bireyin psikolojik iyilik halini genellikle olumsuz etkileyen bir süreç olarak düşünülebilmektedir.

1.2.2. Ruminasyon Biçimleri

Ruminasyon kavramı literatürde farklı şekillerde sınıflandırılrsa da temelde iki ana boyut üzerinden ele alınmaktadır. Bunlardan ilki, Trapnell ve Campbell’ın (1999) tanımladığı “kara kara düşünme” (*brooding*) türüdür. Bu yaklaşım, öz-düşünümün olumsuz bir formu olarak değerlendirilmektedir ve bireyin ‘Neden ben?’ sorusu etrafında yoğunlaşarak çözilemeyen sorunlara odaklanmasını ifade eder (Sarıçam, 2014). Bu tarz düşünme, genellikle kendini suçlama, yetersizlik ve çaresizlik duygularını beraberinde getirir ve depresyon ile kaygı bozuklukları gibi ruhsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Treynor vd., 2003).

İkinci boyut ise Miranda ve Nolen-Hoeksema (2007) tarafından “yansıtıcı derin düşünme” (*reflecting*) olarak adlandırılmıştır. Bu tür ruminasyon, bireyin depresif belirtilerini anlamak ve çözüm yolları bulmak amacıyla zihinsel çaba göstermesini ifade eder (Treyner vd., 2003). Dolayısıyla yansıtıcı düşünme, bireyin karşılaştığı sorunlarla baş etme sürecine yapıcı katkılar sağlayabilmektedir (Nolen-Hoeksema & Davis, 1999).

1.2.3. Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar

1.2.3.1. Tepki stilleri kuramı (Response style theory)

Nolen-Hoeksema ve arkadaşlarının geliştirdiği Tepki Biçimleri Kuramı (Response Styles Theory), ruminasyonu, bireyin depresyona yol açabilecek belirtilere odaklanan, tekrarlayan ve pasif bir düşünme tarzı olarak tanımlar (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994). Düşünmekten maksat çözüme veya farklı çözüm yolları bulmaya odaklanmak değil; problemin bizzat kendisi olan pasif bir düşünmedir (Sarıçam, 2014). Depresif duygudurumdaki kişiler kendilerini aşağılayan ve küçümseyen açıklamaları tercih ettiklerinden dolayı depresif duygudurum düzeyleri artmaktadır (Luminet, 2004). Ruminatif düşünceler, depresyonun semptomlarını daha belirgin hale getirmesinin yanı sıra depresyonda kalma süresini de uzatmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991).

1.2.3.2. Hedef ilerleme kuramı (Goal progress theory)

Martin ve Tesser (1989) ruminasyonu, Zeigarnik etkisiyle ilişkilendirir; bu etki, tamamlanmamış görevlerin tamamlanmış görevlere göre bellekte daha uzun süre tutulduğunu gösterir (Martin vd., 2004; Zeigarnik, 1938). Martin ve Tesser (1996) ruminasyonu, bireyin belirlediği hedeflere ulaşma sürecindeki ilerlemeyi destekleyen bir mekanizma olarak ele alır. Bu süreç, bazen problem çözme yeteneğini güçlendirerek kişilerin hedeflerine yönelik stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilir (Martin vd., 2004; Fallshore & Schooler, 1995). Bu bakımdan ruminasyon, hedefe ulaşmayı engelleyen durumlarda ilerlemeyi yeniden sağlamak için işlevsel bir bilişsel araç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, hedefin birey için önem derecesi arttıkça ruminasyonun ortaya çıkma olasılığı ve yoğunluğu da yükselmektedir (Martin vd., 2004).

1.2.3.3. Strese tepki olarak ruminasyon (Stress reactive rumination)

Robinson ve Alloy (2003), ruminasyonu stresli yaşam olaylarına verilen bir tepki olarak tanımlamış ve bu süreçte bireylerin olumsuz düşüncelere odaklanma eğilimini vurgulamıştır. Temple-Wisconsin Depresyona Bilişsel Yatkınlık Projesi kapsamında elde edilen bulgular, stres sonrası gelişen ruminasyonun depresyonun oluşum sürecinde önemli bir etkisi olduğunu

göstermektedir (Abramson vd., 1999; Papageorgiou & Wells, 2004). Ayrıca başka bir çalışmada, majör depresif atakların ortaya çıkmasında, olumsuz bilişsel tarzlar ile strese bağlı ruminasyon arasında etkileşim olduğu belirtilmiştir (Robinson & Alloy, 2003).

1.2.3.4. Üzüntüye ilişkin ruminasyon (Rumination on sadness)

Conway vd. (2000) ruminasyonu, bireyin içinde bulunduğu sıkıntı ve üzüntü durumunu çevreleyen koşullara dair sürekli ve tekrar eden düşünceler bütünü olarak tanımlar. Literatürde yapılan araştırmalar, bu tür ruminasyonun olumsuz duygudurumları pekiştirdiği ve depresif belirtilerin şiddetlenmesine katkı sağladığını göstermektedir (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993).

1.2.4. Ruminasyonda Yaş ve Cinsiyet Faktörü

Ruminasyonun ortaya çıkışında yaş ve cinsiyet faktörlerinin bilinmesi, bu konuda etkili müdahale ve destek yaklaşımlarının geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Özellikle ergenlikteki duygusal gelişim ve değişim konusunda dikkati çeken ilk noktanın, duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlık olduğunu söylemek mümkündür (Koç, 2004). Bu süreçte, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygu durumları sıkça ortaya çıkmakta; bazı gençler bu dönemi hafif atlatırken, bazıları ise ilerleyen yaşlarda kalıcı psikolojik sorunlarla karşılaşabilmektedir (Abela vd., 2004; Larson & Asmussen, 1991). Nolen-Hoeksema'nın (1987) Tepki Stilleri Kuramı, 13 yaşından itibaren kızların ruminasyon eğiliminin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ve bunun kızlarda depresyon riskini artırdığını göstermektedir. Cinsiyet faktörüne baktığımızda ise bir araştırma sonucunda ruminasyonun kızlarda 12-15 yaş arasında giderek yükseldiğini ve 15-17 yaşında en yüksek seviyeye ulaştığını; erkeklerde ise başlangıçta kızlardan daha düşük olmakla birlikte yaş ilerledikçe kademeli olarak arttığını göstermektedir (Bugay & Erdur-Baker, 2011).

Sonuç olarak, yaş ve cinsiyet ruminasyonun gelişiminde önemli belirleyiciler olup, özellikle ergenlik döneminde ruhsal sağlık müdahalelerinin bu farklılıkları göz önünde bulundurarak planlanmasını zorunlu kılmaktadır.

1.2.5. Ruminasyonun Olumsuz Sonuçları

Ruminatif düşüncelerin çoğu, bireyin mevcut zamanda yaşadığı sıkıntılı ve olumsuz olaylara odaklanan tekrar eden düşünceler olarak ortaya çıkar (Conway vd., 2000). Bu süreçte birey, olumsuz düşünceleri detaylı biçimde tekrar tekrar analiz ederek, zihninde kalıcı ve katı bir yapıya dönüştürür (Watkins & Roberts, 2020). Bu durum, bireylerin duygularını düzenleme ve kontrol etme kapasitesinin azalmasına yol açar (Leahy, 2002). Zihinsel olarak genişleyen bu

olumsuz duygu ve düşünceler, zamanla artan kaygıya neden olabilir ve bazı durumlarda travma sonrası stres bozukluğu gibi daha ciddi psikolojik rahatsızlıkların gelişmesine zemin hazırlar (Kul vd., 2021; Rimes & Watkins, 2005).

Ruminasyon sürecinde problem çözmeye odaklanmak genellikle olumlu bir deneyim olarak değerlendirilmektedir (Querstret & Copley, 2012). Ancak bazı durumlarda, problem çözme amacıyla yapılan ruminasyon zamanla tehlikeli hâle gelebilir ve kontrolü zorlaşabilir (Papageorgiou & Wells, 2001a, 2003; Wells, 2000, 2009). Bu durum, bireyin problem çözme yeteneklerinden uzaklaşmasına yol açmakta ve karşılaştığı sorunlara etkili stratejiler geliştirmesini güçleştirmektedir (Sarıçam, 2014). Sonuç olarak, bireyin aynı olumsuz düşünceler üzerinde tekrar tekrar yoğunlaşması mevcut duruma dikkatini vermesini zorlaştırmakta ya da dikkatin dağılmasına yol açmaktadır (Yazıcı-Kabadayı & Öztürk, 2020).

Bilimsel bulgular, ruminatif düşünmenin sıklığı ve yoğunluğunun, dürtüsel ve düzensiz davranış örüntüleriyle anlamlı bir biçimde ilişkili olduğunu da göstermektedir (Rogers & Joiner, 2017). Ruminatif eğilimler; aşırı yeme davranışı, bedensel memnuniyetsizlik ve yeme odaklı kaygılar gibi sorunlarla hem eş zamanlı hem de ilerleyen dönemlerde güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Smith vd., 2018). Sonuç olarak, ruminasyonun tetiklediği bu olumsuz davranış biçimleri, bireyin bilinçli ya da farkında olmadan kendine zarar verebileceği ciddi psikolojik risk faktörleri arasında yer almaktadır (Boz & Aksoy, 2023).

Aynı zamanda ruminatif düşünceler, bireyin depresif ruh hâline girdiği veya majör depresyon belirtilerinin ortaya çıktığı dönemlerde daha yoğun bir şekilde görülmektedir (Cano-Lopez vd., 2022); bu durum, ruminasyon düzeyi yükselen bireylerde depresyon düzeylerinin de arttığını göstermektedir (Yıldız & Eldeleklioğlu, 2019). Sürekli ruminatif düşünceye sahip bireylerin, kişiler arası ilişkilerde de çeşitli sorunlar yaşadığı ve bu durumun psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyerek ruhsal problemlerin riskini artırdığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

Buna ek olarak, ruminatif düşünme yalnızca psikolojik sağlığı değil, bedensel sağlığı da olumsuz etkilemektedir. Özellikle kardiyovasküler hastalık, obezite ve kronik ağrı gibi uzun süreli tıbbi sorunları olan bireylerde ruminasyon daha yoğun gözlemlenmekte ve kalp ritmi ile kan basıncında düzensizlikler gibi fizyolojik sorunlara yol açabilmektedir (Busch vd., 2017).

1.2.6. Sporda Ruminasyon

Fiziksel açıdan ideal olmak, günümüzde spor performansını en üst düzeye çıkarmak için tek başına yeterli görülmemektedir (Öntürk vd., 2020). Bunun temel nedeni, sportif başarının yalnızca bedensel yeterliliklere değil, aynı zamanda sporcuların zihinsel durumlarına da bağlı

olmasıdır (Çiftçi vd., 2021; Gülşen vd., 2019; Yıldız, 2017). Zihinsel süreçler arasında özellikle ruminasyon dikkat çekmektedir. Spor alanında, ruminasyon; sporcunun geçmişteki hataları, başarısızlıkları veya performansına ilişkin olayları sürekli ve tekrarlayıcı şekilde düşünmesi olarak tanımlanır (Maxwell, 2004). Bu düşünce biçimi yalnızca geçmişte yaşanan olumsuzluklardan değil, aynı zamanda mevcut performans düzeyi ile hedefler arasındaki uyumsuzluklardan da kaynaklanabilmektedir (Michel-Kröhler vd., 2021).

Ruminatif düşünceler genellikle olumsuz bir döngü şeklinde gelişir ve bu durum hem zihinsel süreçleri zayıflatır hem de fiziksel performansı olumsuz etkiler (Kara & Genç, 2025). Özellikle sporun hızlı ve dinamik yapısı dikkate alındığında, doğru ve hızlı karar verme becerisinin ruminasyon nedeniyle zayıfladığı görülmektedir (Aksoy & Aşçı, 2021). Bunun sonucu olarak, sporcuların hareketleri yavaşlayabilir ve icra etmekte zorlanabilirler (Puterman vd., 2011). Bu nedenle, ruminatif düşünceler sporcuların başarıya ulaşmasının önünde zihinsel bir bariyer oluşturmaktadır (Kröhler & Berti, 2019). Uzun süreli olumsuz düşünce döngüsünün ise tükenmişlik duygusuna yol açabileceği belirtilmektedir (Zarei & Fooladvand, 2022).

Sonuç olarak, sporcularda yüksek performansa ulaşmak için yalnızca fiziksel değil, psikolojik ihtiyaçların da karşılanması gerekmektedir. Nitekim Yıldız ve Şenel (2018), spor performansının artışında psikolojik faktörlerin belirleyici rolüne dikkat çekmiştir. Bununla birlikte, bireyler sorunların farkına vardıklarında, olumlu tepkiler geliştirerek bakış açılarını değiştirebilir ve olumsuz düşünce döngüsünden uzaklaşabilirler (Kuehner vd., 2023). Bu noktada, olumlu içsel konuşmalar geliştirmek, performans öncesi kaygıyı azaltmak ve gevşeme egzersizleriyle zihin-beden uyumunu sağlamak, ruminasyonun olumsuz etkilerini azaltıcı stratejiler olarak öne çıkmaktadır (Tahtinen vd., 2019). Nitekim Josefsson vd. (2017), olumsuz düşüncelerini etkili şekilde yöneten sporcuların zihinsel dayanıklılıkları sayesinde başarıya ulaşma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

1.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Bilişsel esneklik kavramını kapsamlı biçimde değerlendirebilmek adına, aşağıda öncelikle bu kavramın tanımı, önemi ve gelişim süreci ele alınmış; ardından bilişsel esnekliğin türleri, bu özelliğe yüksek düzeyde sahip bireylerin temel özellikleri ve son olarak spor bağlamındaki yansımalarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.3.1. Bilişsel Esneklik Kavramı

Spiro (1988), bilişsel esnekliği bireyin bilgiyi farklı açılardan değerlendirebilme ve gerektiğinde yeniden düzenleyebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, kavramı özellikle öğrenme süreçleriyle ilişkilendirmekte ve bireyin bilgiyi işleme biçimine dikkat

çekmektedir. Bu tanımı takip eden Martin ve Rubin (1995) ise, bilişsel esnekliği üç temel unsur üzerinden açıklamıştır: Öncelikle bireyin bir problem veya durum karşısında birden fazla çözüm yolunun farkında olması, ardından bu alternatiflere açık ve uyum göstermeye istekli olması ve son olarak da bu durumlarla başa çıkma konusunda kendini yeterli görmesidir.

Bu çerçevede bilişsel esneklik, bireyin zihinsel stratejilerini çevrede ortaya çıkan yeni ya da beklenmedik koşullara uyarlayabilme yeteneğini ifade etmektedir (Cañas vd., 2003). Benzer şekilde Dennis ve Vander Wal (2010), kavramı bireyin yeni durumlar karşısında çözüm üretmeye yönelik motivasyonunu ve esnek bir bakış açısıyla yaklaşabilme becerisini vurgulayarak ele almıştır. Dolayısıyla, bilişsel esneklik bireyin yalnızca mevcut bilgiyi kullanma değil, aynı zamanda değişen koşullara uygun şekilde yeniden düzenleme becerisini de kapsamaktadır.

Eğitim alanına bakıldığında, bilişsel esnekliğin öğrenmeye açıklık, eleştirel düşünme geliştirme ve yeni bilgilere uyum sağlama açısından önemli bir yetkinlik olduğu görülmektedir (Elen vd., 2011). Çuhadaroğlu (2016) da benzer biçimde, bireyin kendini geliştirmeye açık olması, farklı durumlara alternatif çözümler üretebilmesi ve yeni deneyimlere olumlu yaklaşabilmesini bilişsel esnekliğin temel boyutları arasında değerlendirmiştir.

Tüm bu yaklaşımlar ışığında, bilişsel esnekliğin bireyin değişime karşı tutumunu, problem çözme biçimini ve uyum yeteneğini açıklayan kritik bir psikolojik yapı olduğu söylenebilir (Dağ & Gülüm, 2013).

1.3.2. Bilişsel Esnekliğin Önemi ve Gelişimi

Günümüzde hem iş hayatında hem de günlük yaşamda bireylerin karşılaştığı görevler giderek daha karmaşık hâle gelmektedir. Bu artan karmaşıklık, bireylerin psikolojik süreçlerini yönetme kapasitesini zorlaştırmakta ve bu bağlamda bilişsel esnekliğe olan ihtiyacı artırmaktadır (Martin & Anderson, 1998).

Bilişsel olarak esnek bireyler, yaşam boyunca karşılaştıkları değişimlere daha kolay uyum sağlar ve duruma uygun düşünme stratejileri geliştirmede daha başarılı olurlar (Yazgan, 2021). Bu doğrultuda, yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler değişime hızlı ve doğal şekilde adapte olurken, düşük bilişsel esnekliğe sahip bireyler bu uyum sürecinde daha fazla güçlüklerle karşılaşmaktadır (Cox, 1980; Asıcı & İkiz, 2015). Dolayısıyla bilişsel esneklik, bireyin yaşamdan aldığı tatmin düzeyini olumlu yönde etkileyen bir yetkinlik olarak öne çıkmaktadır (Küçük, 2016).

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliğin önemli bir bileşeni olarak özyeterliliği vurgulamaktadır. Bu kapsamda, esnek düşünceye sahip bireyler özgüvenlerini artırır, daha

girişken davranır ve ihtiyaç duyduklarında çevrelerinden destek almaktan çekinmezler (Bedel & Ulubey, 2015). Ayrıca Martin ve Rubin (1995), bireylerin davranışsal esneklik gösterebilmeleri için öncelikle bilişsel esnekliği geliştirmeleri gerektiğini belirtmektedir. Bu durum, bilişsel esnekliğin bireylerin genel gelişim süreçleri açısından kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Bilişsel esnekliğin yaşam boyu etkileri de araştırmalarla desteklenmektedir. Dajani ve Uddin'in (2015) çalışmaları, yüksek bilişsel esnekliğin çocuklukta akademik başarıya, yetişkinlikte ise stres ve olumsuz yaşam olaylarına karşı dayanıklılığa katkı sağladığını ve daha kaliteli bir yaşam sürdürmeye yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu veriler, esnek düşünme becerilerinin küçük yaşlardan itibaren sistematik olarak kazandırılmasının önemini vurgulamaktadır.

Bu bağlamda, bilişsel esnekliğin gelişimini açıklamada iki temel kuram önemli bir rol oynar:

- Sosyal Bilişsel Kuram: Albert Bandura tarafından geliştirilen kuram, bireylerin çevrelerindeki kişilerle etkileşim yoluyla bilişsel süreçlerini geliştirebileceğini öne sürer (Yıldız, 2014). Bu etkileşim, bilişsel esnekliğin şekillenmesinde etkili olabilir.
- Bilişsel Gelişim Kuramı: Jean Piaget, bireylerin bilişsel süreçlerini dört aşamada incelemiştir: Duyusal-devinim dönemi (0-2 yaş), işlem öncesi dönem (2-6 yaş), somut işlemler dönemi (6-11 yaş) ve soyut işlemler dönemi (11-18 yaş). Özellikle soyut işlemler döneminde, ergenlerin problemleri daha geniş bir perspektiften ele alabilme, yeni fikirlere açık olma ve muhakeme becerilerinde önemli gelişmeler gösterdiği gözlemlenmiştir (Piaget, 2004). Bu dönem, bireylerin bilişsel esneklik kapasitelerinin gelişiminde özellikle kritik bir aşamadır.

Sonuç olarak, artan yaşam karmaşıklığı içinde bireylerin psikolojik ve davranışsal uyumlarını sürdürebilmeleri için bilişsel esnekliğin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu becerinin küçük yaştan itibaren desteklenmesi, bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ve karşılaştıkları zorluklara daha etkili çözümler üretmelerini sağlamak açısından gereklidir.

1.3.3. Bilişsel Esneklik Türleri

Bilişsel esneklik türleri temel prensipte 3'e ayrılmaktadır (Sacharin, 2009).

1.3.3.1. İlişkisel esneklik

Mevcut bağlantıların yerine yeni bağlantılar kurmayı destekleyen ve farklı olasılıkları algılamaya açık bir esneklik türüdür. Bu esneklik, bir problem çözülürken birden fazla çözüm

yolu söz konusu olduğunda, çağrışımlar aracılığıyla alternatif çözümlere ulaşmayı mümkün kılar.

1.3.3.2. Düzenleyici esneklik

Bireyin değişen koşullara uyum sağlamak için farklı uyaranlara verdiği tepkileri ayarlayabilme ve kendini yeni durumlara hazırlayabilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu yetenek, eski alışkanlıkların sürmesini engellerken, olumlu yeni durumların devamını sağlamaya yardımcı olur.

1.3.3.3. Dikkat esnekliği

Bilişsel ve davranışsal kontrol öncelikli bir rol oynar. Karşılaşılan problem sayısı veya durum çeşitliliği arttıkça bilişsel performans düşebilir; ancak sorunlar çözüldükçe başlangıçtaki karmaşa azalır ve birey dikkati üzerinde daha fazla kontrol sağlamaya başlar. Bu durum, dikkat esnekliğinin bir göstergesidir.

Ayrıca literatürde değerlendirici esneklik (yeniden değerlendirme kolaylığı), uzamsal esneklik (uzaysal yapıların yeniden kurgulanabilmesi) ve zamansal esneklik gibi türlere de yer verilmektedir (Solmaz & İlbasan, 2025).

1.3.4. Bilişsel Esnekliğe Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, değişen koşullara ve beklenmedik durumlara hızla uyum gösterebilme kapasitesine sahiptir (Diamond, 2013). Bu yetenek sayesinde çevresel değişiklikler ve karşılaşılan zorluklar karşısında daha etkili ve hızlı hareket edebilirler. Ayrıca, farklı bakış açılarını anlama ve değerlendirme becerileri gelişmiş olduğundan, daha açık fikirli ve anlayışlı bir yaklaşım sergileyebilirler (Scott, 2013).

Bilişsel esnekliğin bir diğer önemli boyutu, yaratıcı ve yenilikçi düşünme süreçlerini desteklemesidir. Bu sayede bireyler, karşılaştıkları problemlere alışılmışın dışında ve etkili çözümler üretebilirler (Runco & Acar, 2012). Belirsizlik ve karmaşık durumlar karşısında bile sakin kalabilme ve başarılı performans gösterebilme yetenekleri bu bireylerin öne çıkan özelliklerindendir (Bonanno, 2004). Alternatif çözüm yolları geliştirebilme becerisi, problem çözme süreçlerini daha çeşitli ve etkili stratejilerle şekillendirmelerini sağlar (Sternberg, 1985).

Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, öğrenmeye ve kişisel gelişime her zaman açık olup, yaşam boyu öğrenme süreçlerine aktif bir biçimde katılım gösterirler (Monsell, 2003). Stres ve baskı altında dahi verimli ve etkili çalışabilme kapasitesi ile öne çıkarlar (Tugade & Fredrickson, 2004). Ayrıca, farklı görevler arasında hızlı geçiş yapabilme ve çoklu görevleri

etkin bir şekilde yönetebilme yetenekleri, verimliliklerini artırır ve farklı alanlarda başarılı olmalarını sağlar (Monsell, 2003).

Analitik ve eleştirel düşünme becerileri güçlü olan bu bireyler, karar verme süreçlerinde daha bilinçli ve tutarlı davranır; sorunlara derinlemesine yaklaşarak çözümler üretirler (Facione, 2011). Sosyal ve duygusal zekâları gelişmiş olduğundan, çevreleriyle sağlıklı iletişim ve ilişkiler kurarak sosyal etkileşimlerde başarılı olurlar (Kashdan & Rottenberg, 2010). Tüm bu özellikler, bilişsel esnekliğe sahip bireylerin hem bireysel hem de sosyal yaşamlarında önemli ve belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

1.3.5. Sporda Bilişsel Esneklik

Spor, zihinsel, fiziksel ve sosyal becerilerin eş zamanlı kullanımını gerektiren ve yoğun bilişsel süreçler içeren çok yönlü bir alan olarak tanımlanabilir (Akyol & Taşkiran, 2023). Özellikle rekabetin ön planda olduğu branşlarda, ağır antrenman yükü, kazanma baskısı ve yaşanan sakatlıklar, sporcular için çoğunlukla rahatlama değil, stres kaynağı oluşturmaktadır (Kellmann, 2010). Bu noktada doğru ve hızlı karar verebilme becerisi, sportif performansın yükselmesinde belirleyici bir unsur olduğundan, sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması önem taşımaktadır (Kaya, 2022).

Alan yazındaki çalışmalar, bilişsel esnekliğin sporcuların branşlarına göre farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır (Aslan vd., 2021; Kaya, 2022). Gelişmiş bir bilişsel esneklik, yalnızca zihinsel süreçleri desteklemekle kalmaz; aynı zamanda fiziksel verimliliği de artırarak sporcuların daha dengeli ve etkili bir performans sergilemesine katkı sunar (Diamond, 2013; Monsell, 2003; Runco & Acar, 2012; Yarayan vd., 2023).

Öte yandan, Williams ve Elliot'ın (1999) bulguları, düşük bilişsel esnekliğe sahip sporcuların stres ve kaygı altında dikkat alanlarının daraldığını ve çevresel kontrolü kaybettiklerini göstermektedir. Böyle bir tablo, karar verme ve problem çözme süreçlerini güçleştirerek performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, bilişsel esneklik düzeyinin artırılması, sporcuların doğru kararlar alabilmesi ve performanslarını sürdürülebilir kılması açısından hayati bir rol üstlenmektedir (Kaya, 2022). Aksi durumda, esneklik yetersizliği sporcuların karşılaştıkları durumlara verimsiz tepkiler geliştirmesine yol açarak performans düşüşüne sebep olabilir (Canas vd., 2006).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın materyal ve yöntem bölümü, bu tez çalışmasına ait araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri hakkında kapsamlı bilgi sunmaktadır.

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin derecesini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2011). Bu doğrultuda, ilişkisel çözümleme iki şekilde yapılabilmektedir: korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yoluyla elde edilen ilişkiler. Bu yaklaşım, tutumların ve eğilimlerin belirlenmesine olanak tanımaktadır (Karasar, 2009).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 akademik yılı boyunca Bayburt Üniversitesi'nde aktif olarak spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise gönüllü katılımcılardan seçilmiş olup, toplamda 404 sporcu-öğrenci yer almaktadır. Bu sporcu-öğrencilerin 236'sı erkek, 168'i ise kadındır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanması için katılımcılara üç ayrı form sunulmuştur: Bu formlar “Demografik Bilgi Formu”, “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği” ve “Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği”.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma sürecinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı ve danışman tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu form, katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi (1., 2., 3. ve 4. sınıf), spor yaşı, haftalık antrenman yoğunluğu, branşı (takım ya da bireysel), milli sporcu olma durumu, psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inançları ve psikolojik destek alma durumlarına dair 9 madde içermektedir.

2.3.2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, Michel-Kröhler, Krys ve Berti (2021) tarafından, sporcularda müsabakalara ilişkin ruminatif düşünce düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 6 maddeden oluşan ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemi ile uygulanmaktadır. Maddeler “1 = Kesinlikle katılmıyorum” ile “5 = Kesinlikle katılıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan en az 6, en fazla 30 olabilmektedir. Elde edilen puanın yüksek olması, bireyin sporla ilişkili ruminatif düşüncelerinin daha yoğun olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri, Yunus Emre Yarayan, Mustafa Özgür Turhan ve Gülsüm Tekkurşun Demir (2023) tarafından sporcu örneklemine uyarlanmıştır. Envanter, toplam 20 maddeden oluşmakta ve “Alternatifler” ile “Kontrol” olmak üzere iki alt boyutu içermektedir. Maddeler 5’li Likert tipi bir ölçekle değerlendirilmekte olup, “Hiç uygun değil (1)”, “Uygun değil (2)”, “Biraz uygun (3)”, “Uygun (4)” ve “Tamamen uygun (5)” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Envanter hem alt boyutlar hem de toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Elde edilen toplam puanın yüksek olması, bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

2.4. VERİ ANALİZİ

Araştırmanın veri toplama araçları ile elde edilen ham veriler, Microsoft Office Excel programında düzenlenmiş ve sonrasında SPSS (26. sürüm) paket programına aktarılmıştır. Verilerin analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla, skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri hesaplanmıştır. Bu değerler dikkate alınarak, verilerin homojen dağılım sergilediği durumlarda parametrik testlerin; normal dağılım göstermeyen durumlarda ise non-parametrik testlerin kullanılması gerektiği sonucuna varılmıştır. İlişkisel analizler kapsamında Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş, ikili gruplar arasındaki farkların test edilmesi için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Üç veya daha fazla grubun ortalamaları arasındaki farkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada temel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Bilişsel esneklik ölçeğinin üç alt boyutu için yapılan çoklu karşılaştırmalarda hata olasılığını azaltmak amacıyla Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve elde edilen anlamlılık düzeyi $p < 0,017$ olarak kullanılmıştır.

2.5. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Tablo 1: Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları
Spor Müsabakası Ruminasyon	0,898
Alternatifler	0,922
Kontrol	0,826
Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)	0,858

Tablo 1’de, çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini gösteren Cronbach’s Alpha katsayıları incelenmiştir. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği için Cronbach’s Alpha katsayısı 0,898, Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam için 0,858 olarak hesaplanmıştır. Envanterin alt boyutlarından ‘‘Alternatifler’’ için 0,922, ‘‘Kontrol’’ alt boyutu için ise 0,826 değerleri elde edilmiştir. Bu bulgular, kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

2. BULGULAR

Tablo 2: Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	168	41,6
	Erkek	236	58,4
Öğrenim Düzeyi	1.Sınıf	90	22,3
	2.Sınıf	137	33,9
	3.Sınıf	119	29,5
	4.Sınıf	58	14,4
Branş	Bireysel	260	64,4
	Takım	144	35,6
Haftalık Antrenman Yoğunluğu	Düşük	116	28,7
	Orta	251	62,1
	Yüksek	37	9,2
Millilik Durumu	Evet	38	9,4
	Hayır	366	90,6
Psikolojik Destek Alma	Evet	32	7,9
	Hayır	372	92,1
Psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inanıyor musunuz?	Evet	314	77,7
	Hayır	90	22,3
Toplam		404	100

Tablo 2’de, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak cinsiyet değişkeni incelendiğinde, katılımcıların 168’inin (%41,6) kadın, 236’sının (%58,4) erkek olduğu görülmektedir. Öğrenim düzeyi bakımından değerlendirildiğinde; katılımcıların 90’ı (%22,3) birinci sınıf, 137’si (%33,9) ikinci sınıf, 119’u (%29,5) üçüncü sınıf ve 58’i (%14,4) dördüncü sınıf öğrencisidir. Branş değişkeni açısından, 260 katılımcı (%64,4) bireysel sporlara, 144 katılımcı (%35,6) ise takım sporlarına katıldığını belirtmiştir. Haftalık antrenman yoğunluğu değişkeni incelendiğinde, 116 katılımcı (%28,7) düşük, 251 katılımcı (%62,1) orta, 37 katılımcı (%9,2) yüksek yoğunlukta antrenman yaptığını bildirmiştir. Millilik durumu incelendiğinde, katılımcıların 38’i (%9,4) milli sporcu olduğunu belirtirken, 366’sı (%90,6) milli sporcu

olmadığını ifade etmiştir. Psikolojik destek alma durumuna göre, 32 katılımcı (%7,9) psikolojik destek aldığını belirtirken, 372 katılımcı (%92,1) destek almadığını ifade etmiştir. “Psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inanıyor musunuz?” sorusuna katılımcıların 314’ü (%77,7) “evet”, 90’ı (%22,3) “hayır” yanıtını vermiştir.

Tablo 3: Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	n	$\bar{X}$	Medyan	ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
Yaş	404	21,29	21,00	2,223	,572	,783	18,00	29,00
Spor Yaşı	404	6,33	6,00	4,277	,799	,481	1,00	22,00

Tablo 3’te, katılımcıların yaş değişkenine ilişkin ortalamanın 21,29 ve standart sapmanın 2,223 olduğu görülmektedir. Spor yaşı değişkeni için ise ortalamanın 6,33 ve standart sapmanın 4,277 olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında, her iki değişkenin de normal dağılım özellikleri gösterdiği söylenebilir (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 4: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{X}$	Medyan	ss	Çarpıklık	Basıklık
Spor Müsabakası Ruminasyon	404	3,615	3,833	,961	-,847	-,276
Alternatifler	404	3,754	3,769	,660	-,059	-,276
Kontrol	404	3,438	3,285	,947	,041	-,980
Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)	404	3,6439	3,5000	,56695	,417	-,485

Tablo 4’te, spor müsabakası ruminasyon ölçeğine ilişkin puanların ortalamasının 3,615 ve standart sapmasının ,961 olduğu görülmektedir. Sporcu bilişsel esneklik ölçeğinin toplam puanı için ortalama 3,6439 ve standart sapma ,56695 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde; “Alternatifler” alt boyutunun ortalaması 3,754 ve standart sapması ,660; “Kontrol” alt boyutunun ortalaması ise 3,438 ve standart sapması ,947 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında, tüm değişkenlerin normal dağılım sergilediği görülmektedir (George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 5: Yaş Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının Pearson Korelasyon Sonuçları

		Spor Müsabakası Ruminasyon	Alternatifler	Kontrol	Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)
Yaş	r	-,001	,019	,106	-,037
	p	,986	,702	,032*	,460
	n	404	404	404	404

* $p<0,05$

Tablo 5 sonuçlarına göre, katılımcıların yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyonu, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ve envanterin alternatifler alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Ancak, kontrol alt boyutu ile yaş arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Spor Müsabakası Ruminasyon	Kadın	168	3,683	,938	-1,207	,228
	Erkek	236	3,566	,977		
Alternatifler	Kadın	168	3,715	,631	1,015	,311
	Erkek	236	3,782	,681		
Kontrol	Kadın	168	3,288	,913	2,704	,007**
	Erkek	236	3,544	,958		
Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)	Kadın	168	3,431	,563	-0,497	,619
	Erkek	236	3,403	,564		

Not. * $p<0,05$ (SMRÖ için); ** $p<0,017$ (SBEÖ için, Bonferroni düzeltmesi sonrası).

Tablo 6 sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan t-testi analizlerinde; spor müsabakası ruminasyonu açısından cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Benzer şekilde, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ve alternatifler alt boyutu açısından da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,017$). Ancak, kontrol alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,017$). Söz konusu fark, erkek sporcuların kontrol puanlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 7: Öğrenim Düzeyi Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Spor Müsabakası Ruminasyon	Gruplar Arası	2,211	3	,737	,632	,497	---
	Gruplar İçi	370,576	400	,926			
	Toplam	372,787	403				
Alternatifler	Gruplar Arası	,831	3	,277	,632	,595	---
	Gruplar İçi	175,203	400	,438			
	Toplam	176,034	403				
Kontrol	Gruplar Arası	2,743	3	,914	1,020	,384	---
	Gruplar İçi	358,669	400	,897			
	Toplam	361,412	403				
Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)	Gruplar Arası	,021	3	,007	,022	,996	---
	Gruplar İçi	127,689	400	,319			
	Toplam	127,710	403				

Tablo 7 sonuçlarına göre, katılımcıların öğrenim düzeyi değişkenine bağlı olarak yapılan analizlerde; spor müsabakası ruminasyonu açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0,05$). Benzer şekilde, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı, alternatifler alt boyutu ve kontrol alt boyutu açısından da öğrenim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,017$).

Tablo 8: Branş Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Branş	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Spor Müsabakası Ruminasyon	Bireysel	260	3,623	,978	,242	,809
	Takım	144	3,599	,934		
Alternatifler	Bireysel	260	3,738	,660	-,666	,506
	Takım	144	3,784	,662		
Kontrol	Bireysel	260	3,433	,943	-,131	,896
	Takım	144	3,784	,978		
Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)	Bireysel	260	3,405	,562	-0,475	,635
	Takım	144	3,433	,567		

Tablo 8 sonuçlarına göre, katılımcıların branş değişkenine bağlı olarak yapılan analizlerde; spor müsabakası ruminasyonu açısından gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0,05$). Benzer şekilde, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı, alternatifler alt boyutu ve kontrol alt boyutu açısından da branş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,017$).

Tablo 9: Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının Pearson Korelasyon Sonuçları

		Spor Müsabakası Ruminasyon	Alternatifler	Kontrol	Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)
Spor Yaşı	r	,098	,125	,077	-,017
	p	,049*	,012*	,124	,089
	n	404	404	404	404

* $p<0,05$

Tablo 9 sonuçlarına göre, katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ve kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna karşın, spor yaşı ile spor müsabakası ruminasyonu ve sporcu bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutu arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 10: Haftalık Antrenman Yoğunluğu Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Spor Müsabakası Ruminasyon	Gruplar Arası	3,876	2	1,938	2,107	,123	---
	Gruplar İçi	368,911	401	,920			
	Toplam	372,787	403				
Alternatifler	Gruplar Arası	2,357	2	1,178	2,721	,067	---
	Gruplar İçi	173,677	401	,433			
	Toplam	176,034	403				
Kontrol	Gruplar Arası	6,507	2	3,254	3,676	,026	---
	Gruplar İçi	354,905	401	,885			
	Toplam	361,412	403				
	Gruplar Arası	2,622	2	1,311	4,202	,016**	Orta - Yüksek
	Gruplar İçi	125,088	401	,312			

Sporcu Bilişsel			
Esneklik	Toplam	127,710	403
(Toplam)			

*Not. * $p < 0,05$ (SMRÖ için); ** $p < 0,017$ (SBEÖ için, Bonferroni düzeltmesi sonrası).*

Tablo 10 sonuçlarına göre, katılımcıların haftalık antrenman yoğunluğu değişkenine bağlı olarak yapılan analizlerde; spor müsabakası ruminasyonu açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Benzer şekilde, sporcu bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutu ve kontrol alt boyutu açısından da haftalık antrenman yoğunluğuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,017$). Buna karşın, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı bakımından gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,017$). Söz konusu farklılık, yüksek düzeyde antrenman yapan sporcuların toplam bilişsel esneklik puanlarının, orta düzeyde antrenman yapan sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 11: Millilik Durumu Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Milli Sporcu Olma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Spor Müsabakası Ruminasyon	Evet	38	3,5570	1,07474	-,391	,696
	Hayır	366	3,6211	,95071		
Alternatifler	Evet	38	3,5951	,71059	-1,567	,118
	Hayır	366	3,7713	,65435		
Kontrol	Evet	38	3,1541	,90068	-1,949	,052
	Hayır	366	3,4676	,94798		
Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)	Evet	38	3,4408	,51173	-2,333	,020
	Hayır	366	3,6650	,56887		

Tablo 11 sonuçlarına göre, katılımcıların millilik durumu değişkenine bağlı olarak yapılan analizlerde; spor müsabakası ruminasyonu açısından gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Benzer şekilde, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı, alternatifler alt boyutu ve kontrol alt boyutu açısından da millilik durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,017$).

Tablo 12: Psikolojik Destek Alma Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik destek alıyor musunuz?	n	$\bar{X}$	ss	t	p
	Evet	32	3,5313	1,11959	-,513	,608

Spor Müsabakası Ruminasyon	Hayır	372	3,6223	,94838		
Alternatifler	Evet	32	3,7188	,68234	-,321	,748
	Hayır	372	3,7579	,65989		
Kontrol	Evet	32	3,2277	,94193	-1,311	,191
	Hayır	372	3,4562	,94651		
Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)	Evet	32	3,5469	,56124	-1,009	,313
	Hayır	372	3,6523	,56741		

Tablo 12 sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik destek alma değişkenine bağlı olarak yapılan analizlerde; spor müsabakası ruminasyonu açısından gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0,05$). Benzer şekilde, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı, alternatifler alt boyutu ve kontrol alt boyutu açısından da psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,017$).

Tablo 13: Psikolojik Desteğin Performansı Olumlu Yönde Etkilediğine İnaniyor Musunuz? Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Desteğin Performansı Olumlu Yönde Etkilediğine İnaniyor Musunuz?	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Spor Müsabakası Ruminasyon	Evet	314	3,668	,924	2,084	,038*
	Hayır	90	3,429	1,067		
Alternatifler	Evet	314	3,779	,652	1,408	,160
	Hayır	90	3,668	,685		
Kontrol	Evet	314	3,457	,936	,757	,449
	Hayır	90	3,371	,985		
Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)	Evet	314	3,427	,545	0,833	,405
	Hayır	90	3,371	,624		

Not. * $p<0,05$ (SMRÖ için); ** $p<0,017$ (SBEÖ için, Bonferroni düzeltmesi sonrası).

Tablo 13 sonuçlarına göre, ‘Psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inaniyor musunuz?’ değişkenine göre yapılan t-testi sonuçlarında, spor müsabakası ruminasyonu açısından ‘Evet’ yanıtı veren katılımcıların puanları, ‘Hayır’ verenlere göre anlamlı derecede yüksektir ($p<0,05$). Buna karşılık, sporcu bilişsel esneklik envanteri genel

puanı ile alternatifler ve kontrol alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,017$).

Tablo 14: Spor Müsabakası Ruminasyon Puanları ile Sporcu Bilişsel Esneklik Puanlarının Pearson Korelasyon Sonuçları

		Alternatifler	Kontrol	Sporcu Bilişsel Esneklik (Toplam)
Spor Müsabakası Ruminasyon	r	,306	-,091	,306
	p	,000*	,068	,000*
	n	404	404	404

** $p<0,05$*

Tablo 14'ün sonuçlarına göre, katılımcıların spor müsabakası ruminasyon puanları ile sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Benzer şekilde, envanterin alternatifler alt boyutu ile katılımcıların ruminasyon puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna karşın, Kontrol alt boyutu ile katılımcıların spor müsabakası ruminasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma bulgularına dayanarak elde edilen sonuçlar sunulmakta; bulguların anlamı tartışılmakta ve ilgili paydaşlara yönelik çeşitli önerilere yer verilmektedir.

Sonuç

Değerlendirilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlar ortaya konmuştur.

- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ve alternatifler alt boyutu puanları, yaş değişkeni açısından incelendiğinde, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak, kontrol alt boyutu ile yaş arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ve alternatifler alt boyutu puanları, cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, kontrol alt boyutu açısından cinsiyet değişkeni değerlendirildiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, öğrenim düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı, alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları, öğrenim düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, branş değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı, alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları, branş değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları ile spor yaşı değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ve kontrol alt boyutu puanları, spor yaşı değişkeni açısından incelendiğinde, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak, alternatifler alt boyutu ile spor yaşı arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, haftalık antrenman yoğunluğu değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri alternatifler ve kontrol alt boyut puanları, haftalık antrenman yoğunluğu değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ile haftalık antrenman yoğunluğu değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, millilik durumu değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı, alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları, millilik durumu değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, psikolojik destek alma durumu değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı, alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları, psikolojik destek alma durumu değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, “Psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inanıyor musunuz?” değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

- Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları, alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları, ‘Psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inanıyor musunuz?’ değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu müsabakası ruminasyon puanları ile sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Sporcu-öğrencilerin sporcu müsabakası ruminasyon puanları ile sporcu bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları ile sporcu bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tartışma

Araştırmamızda öncelikli olarak sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelenmiş, ancak bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Çalışmanın özgünlüğü hem sporcu hem de öğrenci kimliğini eş zamanlı olarak taşıyan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Literatürde, bu iki kimliği bir arada barındıran bireyler üzerine yapılmış benzer çalışmaların sınırlı olduğu; mevcut araştırmaların ağırlıklı olarak yalnızca sporculara odaklandığı görülmektedir. Oruçoğlu’nun (2025) aktif olarak boks yapan sporcular üzerinde yaptığı yüksek lisans tezinde, yaş ile spor müsabakası ruminasyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde, Sürmeneli’nin (2024) yine aktif boks sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Buna karşılık, Yılmaz vd. (2024) aktif spor yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, yaş ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif yönlü, düşük düzeyde fakat istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Bu bulgu, yaş ilerledikçe sporcuların ruminasyon düzeylerinin azalabileceğine işaret etmektedir. Sonuç olarak, yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyonu arasındaki ilişkinin literatürde çelişkili sonuçlar verdiği görülmektedir. Bu durum hem sporcu hem de öğrenci kimliğini birlikte taşıyan bireylerin psikolojik süreçlerini inceleyen araştırmaların önemini ve gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ile alternatifler alt

boyut puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak kontrol alt boyutunda, yaş ile pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunması, yaş ilerledikçe sporcu-öğrencilerin bilişsel kontrol becerilerinde sınırlı da olsa bir artış yaşanabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının yaşa karşı farklı duyarlılıklar gösterebileceğini düşündürmektedir. Kontrol alt boyutundaki bu ilişki, yaşla birlikte kazanılan deneyim ve bilişsel olgunlaşmanın bir yansıması olabilir. Bununla birlikte, ilişkinin zayıf olması, yaşı bu alandaki etkisinin sınırlı kaldığını göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında, Akgün (2024) tarafından amatör sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmada sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı değerlendirilmiş, ancak alt boyutlara yönelik analiz yapılmamıştır. Akgün'ün (2024) çalışmasında yaş ile toplam sporcu bilişsel esneklik puanı arasında pozitif fakat zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, yaşı bilişsel esneklik düzeyinde hafif bir artışa neden olabileceğini belirtmekle birlikte, ilişkinin güç açısından zayıf olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, Söyler'in (2024) aktif olarak futbol, hentbol, basketbol ve voleybol branşlarında spor yapan sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışma ise sadece alt boyutlar üzerinde değerlendirilmiş, yaş ile kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, ancak yaş ile alternatifler alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaşı sporcu bilişsel esneklik alt boyutları üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini desteklemektedir. Yılmaz vd. (2024) aktif spor yapan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada ise, yaş ile sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ve alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Genel olarak bu çalışmalar, yaşı sporcu bilişsel esneklik ve alt boyutları üzerindeki etkisinin karmaşık ve sınırlı olduğunu, dolayısıyla bu gelişimi etkileyen diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Sporcu öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı araştırmalarla örtüşürken, bazı çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin, Korkmaz ve Demir'in (2025) Türkiye genelinde yüzme sporu ile ilgilenen 18 yaş ve üzeri bireylerle yürüttükleri araştırmada, kadın ve erkek yüzücüler arasında spor müsabakası ruminasyonu düzeylerinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Buna karşılık, bazı çalışmalar cinsiyetin ruminasyon düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Belli ve Başoğlu'nun (2024) curling sporcularıyla yürüttükleri araştırmada, kadın sporcuların spor müsabakası ruminasyon puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yılmaz ve Mayda'nın (2024) Türkiye'nin güneyindeki üniversitelerde aktif spor yapan öğrencilerle gerçekleştirdikleri çalışmada da kadın katılımcıların spor müsabakası ruminasyon düzeylerinin erkek katılımcılara göre anlamlı

biçimde daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Son olarak, çalışmamızla paralel sonuçlar veren Cevahircioğlu vd. (2023) 2023-2024 eğitim-öğretim yılında spor yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören sporcu öğrencilerle gerçekleştirdikleri araştırmada, cinsiyete bağlı anlamlı bir spor müsabakası ruminasyon farkı gözlemlenmemiştir. Bu farklı bulgular bir arada değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkeninin spor müsabakası ruminasyonu üzerindeki etkisinin tutarsız olduğu ve tek başına belirleyici bir faktör olarak değerlendirilemeyeceği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, spor müsabakası ruminasyonun yalnızca cinsiyete indirgenemeyecek şekilde, daha karmaşık ve çok boyutlu psikososyal süreçlerin etkileşimiyle şekillendiği söylenebilir.

Sporcu öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ile alternatifler alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak kontrol alt boyutunda erkek sporcuların puanlarının kadın sporculara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, erkek sporcuların olaylar karşısında bilişsel kontrol becerilerinin daha gelişmiş olabileceğine işaret etmektedir. Literatüre baktığımızda Akgün'ün (2024) amatör sporcu örneklemiyle gerçekleştirdiği çalışmada, erkek sporcuların toplam bilişsel esneklik puanlarının kadın sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Ancak, Akgün'ün (2024) araştırmasında alt boyutlara ilişkin detaylı analiz sonuçları paylaşılmamış ve değerlendirmelerin yalnızca toplam puanlar üzerinden yapıldığı anlaşılmıştır. Oysa bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ayrı ayrı incelenmesi, yapının cinsiyete göre farklılaşma biçimlerini daha ayrıntılı şekilde ortaya koymak açısından büyük önem taşımaktadır. Karakuş vd. (2024), spor yükseköğretim kurumu öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada erkek sporcuların toplam bilişsel esneklik puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ancak, envanterin kontrol ve alternatifler alt boyutlarında erkekler lehine gözlemlenen ortalama puan artışlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca, Yılmaz vd. (2024) aktif spor yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, sadece envanterin alt boyutları üzerinde değerlendirme yapılmış ve sporcuların cinsiyeti ile envanterin kontrol ve alternatifler alt boyutları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Son olarak, Sapmaz ve Doğan'ın (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada erkek katılımcıların toplam bilişsel esneklik puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise alternatifler alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı fark görülmezken, kontrol alt boyutunda erkeklerin puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, erkeklerin bilişsel kontrol yeteneklerinin kadınlara göre daha güçlü olabileceğini desteklemektedir. Sonuç olarak, elde edilen bulgular bilişsel esnekliğin cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterebileceğini ve özellikle kontrol boyutunda erkek bireylerin belirgin bir avantaja sahip olabileceğini ortaya

koymaktadır. Bu çerçevede, çalışmamızda elde edilen sonuçlar, literatürde yer alan benzer bulgularla tutarlılık göstermekte ve araştırmamızın sonucunun önceki çalışmalar tarafından desteklendiğini ortaya koymaktadır.

Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, öğrenim düzeyine göre incelendiğinde gruplar arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmamıza örnek teşkil edecek sınırlı sayıda kaynak mevcuttur. Bu kapsamda, literatürde yer alan ve çalışmamızın sonuçlarını dolaylı olarak destekleyen Akbulut'un (2024) Karate, Taekwondo ve Judo branşlarında lisanslı sporcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, öğrenim düzeyi ortaöğretim/lise ve lisans/lisansüstü olarak sınıflandırılmış ve ruminasyon puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak çalışmamızda sınıf düzeylerine göre daha ayrıntılı analizler yapılmış olması nedeniyle, analiz yöntemi ve sonuçlar doğrudan birebir karşılaştırmaya uygun olmayıp genel eğilimler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, öğrenim düzeyinin sporcu öğrencilerin ruminasyon düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Sporcu öğrencilerin öğrenim düzeyine göre yapılan incelemede, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ile alternatifler ve kontrol alt boyutlarında gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durum, bilişsel esnekliğin öğrenim seviyesine göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir. Çalışmamızda, sporculara özel olarak geliştirilmiş sporcu bilişsel esneklik envanteri kullanılmıştır. Ancak literatürde, genellikle genel bilişsel esneklik ölçeklerinin tercih edildiği dikkat çekmektedir. Örneğin, Karadağ'ın (2023) Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören sporcuları ile yaptığı çalışmada da genel envanter kullanılmış ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Farklı yöntem ve örneklem yapısına rağmen bu bulgular, çalışmamızı dolaylı olarak desteklemektedir. Bu bağlamda elde edilen bulgular, literatüre özgün bir katkı sağlamakta ve öğrenim düzeyinin bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir.

Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları, bir diğer demografik değişken olan spor branşına göre incelenmiş, ancak bu doğrultuda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatür incelendiğinde, bu bulguyla örtüşen ve çelişen çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin, Yılmaz ve Mayda'nın (2024) Türkiye'nin güneyindeki üniversitelerde aktif spor yapan öğrencilerle gerçekleştirdiği araştırmada, bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların ruminasyon puanlarının, takım sporu yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, Yılmaz vd. (2024) aktif spor yapan bireyler üzerinde yürüttüğü çalışmada, spor müsabakası ruminasyon puanları açısından spor türüne bağlı anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer biçimde, Cevahircioğlu vd. (2023)

alışmasında da spor branşına göre ruminasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Genel olarak değerdendirildiğinde, spor türünün ruminasyon düzeyi üzerindeki etkisinin tutarsız olduğu ve bu değışkenin tek başına belirleyici bir faktör olarak değerdendirilemeyeceği söylenebilir.

Sporcu-öğrencilerin branş değışkenine göre yapılan analizlerde, sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ile alternatifler ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Güncel literatür de bu sonucu desteklemektedir. Örneğın, Karakuş vd. (2024) spor yükseköğretim kurumunda yaptıkları çalışmada, bireysel ve takım sporcular arasında bilişsel esneklik toplam puanı ile alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, Yılmaz vd. (2024) aktif sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada da spor türüne göre envanterin toplam puanı ve alt boyutları bakımından takım ve bireysel sporcular arasında istatistiksel anlamda fark bulunmamıştır. Ayrıca, Karadağ'ın (2023) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle yürüttüğü, genel bilişsel esneklik envanteri esaslı çalışmada da spor branşına bağlı bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu doğrultuda hem literatür hem de mevcut çalışmamız, spor branşının bilişsel esneklik ve spor müsabakası ruminasyonu düzeylerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Sporcu-öğrencilerin ruminasyon puanları ile spor yaşı değışkeni arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, spor yapma süresi arttıkça bireylerin spor müsabakaları sırasında yaşadıkları ruminatif düşüncelerin hafif de olsa artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Araştırmamızda, spor yapma süresi ile ruminasyon ilişkisinde korelasyon analizi uygulanmış; ancak literatürde konuyla ilgili farklı yöntem ve yaklaşımlar gözlemlenmektedir. Bazı alışmalar, spor yapma süresini belirli kategorilere ayırarak gruplar hâlinde incelemiştir. Örneğın, Cılız'ın (2025) kick boks sporcuları üzerinde gerçekleştirdiğı çalışmada, spor yapma süresi (0–11 ay, 1–3 yıl, 4–6 yıl, 7–10 yıl ve 11 yıl ve üzeri) beş farklı kategoriye ayrılmış ve ruminasyon puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, ruminasyon ile spor yılı arasındaki ilişkinin zayıf olmasının, belirgin farklılıkların ortaya çıkmamasını açıklayabileceğı düşüncesini desteklemektedir. Öte yandan, Yılmaz ve Mayda'nın (2024) alışmasında, spor yılı değışkeni (1 yıldan az, 1–5 yıl arası ve 5 yıl ve üzeri) üç kategoride değerdendirilmiş ve spor yapma süresine göre ruminasyon puanları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Özellikle, 1 yıldan az süre spor yapan bireylerin, daha uzun süredir spor yapanlara kıyasla daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Yılmaz & Mayda, 2024). Bu bulgu, spor süresi arttıkça ruminasyon eğilimlerinde azalma olabileceğine işaret etmektedir. Buna karşın, Yılmaz, vd. (2024) aktif sporcular üzerinde yaptıkları ve araştırmamızda kullanılan analiz yöntemini kullanarak

gerçekleştirdikleri çalışmada, spor yaşı ile Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, spor yapma süresi ile ruminasyon arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu söylenebilir. Bu ilişkinin; spor branşı, bireysel farklılıklar, psikolojik dayanıklılık ve alınan sosyal ya da profesyonel destek gibi çeşitli aracı değişkenlerden etkilendiği düşünülmektedir. Literatürdeki çelişkili bulgular, bu aracı faktörlerin ilişki üzerinde belirleyici olabileceğini ve ruminasyon ile spor süresi arasındaki etkileşimin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Sporcu-öğrencilerin spor yaşı ile sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ve kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Buna karşın, spor yaşı ile alternatifler alt boyutu arasında pozitif yönlü ancak düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, spor yapma süresinin uzamasının bireylerin farklı düşünme biçimleri geliştirme ve esnek problem çözme yeteneklerini sınırlı da olsa desteklediğini göstermektedir. Literatürde, Akgün'ün (2024) amatör sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yalnızca bilişsel esneklik envanteri toplam puanı esas alınmış ve spor yapma süresi ile bilişsel esneklik arasında pozitif fakat zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu bulgu, spora ayrılan sürenin artmasının bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinde kısmi bir artışa yol açabileceğini işaret etmekle birlikte, korelasyon katsayısının düşük olması etkinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Söyler'in (2024) futbol, hentbol, basketbol ve voleybol gibi farklı branşlarda aktif spor yapan sporcular üzerine yaptığı araştırmada ise bilişsel esneklik envanterinin alt boyutları dikkate alınarak, spor yılı ile alternatifler alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu sonuç, spor yapma süresinin uzamasıyla bireylerin farklı çözüm geliştirme eğilimlerinin arttığını göstermekte ve çalışmamızın bulgularıyla paralellik arz etmektedir. Yılmaz vd. (2024) aktif spor yapan bireyleri kapsayan çalışmalarında ise spor yaşı ile bilişsel esneklik toplam puanı ve kontrol ile alternatifler alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu bulgular, spor yaşının artmasıyla birlikte sporcuların karşılaştıkları durumlara daha esnek ve uyumlu yaklaşımlar geliştirdiğini ve deneyim kazandıkça bilişsel esnekliklerinin güçlendiğini ortaya koymaktadır. Genel değerlendirme sonucunda, spor yaşı ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ancak düşük düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Özellikle alternatifler alt boyutunda bu ilişkinin daha belirgin olduğu, ancak etkisinin her durumda sınırlı kaldığı ifade edilebilir. Bu bağlamda, spor yaşının bilişsel esneklik üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığı, ancak deneyimsel süreçlerle birlikte sınırlı bir katkı sağladığı söylenebilir.

Sporcu-öğrencilerin ruminasyon puanları, haftalık antrenman yoğunluğu değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

saptanmamıştır. Cılız'ın (2025) kick boks sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, haftalık antrenman süresi farklı bir yöntemle dört ayrı kategori hâlinde yapılandırılmış olmasına rağmen gruplar arasında ruminasyon düzeyleri açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, Cılız'ın (2025) çalışması, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Her iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde, haftalık antrenman yoğunluğunun ruminatif düşünceler üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir. Bununla birlikte, konuyla ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olması, mevcut bulguların genellenebilirliğini kısıtlamakta ve literatürde bu alana ilişkin önemli bir boşluk bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, çalışmamızın hem sınırlılıklarını hem de alanyazına katkı potansiyelini açıkça göstermektedir.

Sporcu-öğrencilerin sporcu bilişsel esneklik envanterinin alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları, haftalık antrenman yoğunluğu açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak toplam puanlar açısından, yüksek yoğunlukta antrenman yapan sporcuların, orta düzeyde antrenman yapanlara göre daha yüksek bilişsel esneklik puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Alanyazında, bu bulguyu doğrudan destekleyen veya çelişen çalışmalara rastlanmamış olması, söz konusu sonucun ileride yapılacak araştırmalar için önemli bir referans niteliği taşımasına ve literatürdeki boşluğun doldurulmasına katkı sağlamasına imkân tanımaktadır.

Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyonu puanları, millilik durumu değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Mevcut literatürde yer alan çalışmalar araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Nitekim, Cılız (2025), kick boks sporcuları ile yürüttüğü çalışmada, sporculuk düzeyi (milli sporcu/müsabık sporcu) ile spor müsabakası ruminasyonu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını raporlamıştır. Benzer şekilde, Oruçoğlu (2025), aktif olarak boks yapan sporcularla gerçekleştirdiği çalışmada, millilik değişkenine göre spor müsabakası ruminasyonu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Akbulut (2024), lisanslı sporcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında da millilik durumuna göre spor müsabakası ruminasyonu puanlarında anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Sürmeneli (2024) ise aktif boks sporcuları ile yaptığı çalışmada, millilik durumuna bağlı olarak spor müsabakası ruminasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Bu bulgular, millilik durumu ile sporcuların spor müsabakası ruminasyonu düzeyleri arasında belirgin bir fark olmadığını ve dolayısıyla millilik statüsünün tek başına spor müsabakası ruminasyonu üzerinde etkili bir faktör olmayabileceğini göstermektedir.

Sporcu-öğrencilerin millilik durumlarına göre sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ile alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Literatürde, millilik durumu ile sporcu bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamasının yanı sıra, millilik durumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların da genel olarak sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, Karadağ'ın (2023) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da millilik durumuna göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamış. Sonuç olarak, mevcut bulgular millilik durumunun sporcu-öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını desteklemektedir.

Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyonu puanları, psikolojik destek alma durumuna göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Oruçoğlu (2025) tarafından aktif boks yapan sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da, psikolojik destek alma durumu ile ruminasyon puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmediği raporlanmıştır. Benzer şekilde, Sürmeneli (2024) aktif boks sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, psikolojik destek alan ve almayan sporcular arasında ruminasyon düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını bildirerek mevcut çalışma ile paralel sonuçlar elde etmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, psikolojik destek almanın sporcu müsabakası ruminasyonu üzerinde belirgin ve tek başına etkili bir fark yaratmadığı söylenebilir.

Sporcu-öğrencilerin psikolojik destek alma durumlarına göre sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları, alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Literatürde, çalışmamıza benzer araştırmalara rastlanmaması, çalışmanın özgünlüğünü önemli ölçüde artırmaktadır.

Sporcu-öğrencilerin ruminasyon puanları, “Psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inanıyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre değerlendirildiğinde, psikolojik desteğin faydasına inananların ruminasyon düzeylerinin, inanmayanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, psikolojik desteğin performansa olumlu katkısına inanan sporcuların ruminatif düşünce düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin, bu sporcular performanslarına yönelik daha fazla düşünceye ve öz-farkındalığa sahip olabilir; dolayısıyla psikolojik desteğin faydasına olan inançları, onları daha derin bir iç gözlem ve zihinsel hazırlık sürecine yönlendirebilir. Dolayısıyla, destek algısının sporcuların zihinsel süreçlerinde belirgin bir farklılığa yol açabileceği söylenebilir. Literatürde bu özgül ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların olmaması, çalışmanın yeni ve özgün bir perspektif geliştirmesine zemin hazırlamıştır.

Sporcu-öğrencilerin “Psikolojik desteğin performansı olumlu yönde etkilediğine inanıyor musunuz?” değişkenine bağlı olarak incelenen Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanları ile alternatifler ve kontrol alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik literatürdeki sınırlı bilgi birikimi, araştırmanın alana yaptığı katkıyı daha da görünür kılmaktadır. Bahsi geçen durum, konuya yönelik araştırmaların yetersiz olduğunu ortaya koymakta ve bilişsel esneklik ile psikolojik destek algısı arasındaki ilişkinin ilerleyen dönemlerde daha kapsamlı ve ayrıntılı biçimde incelenmesine ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları ile sporcu bilişsel esneklik envanteri toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlk bakışta bu bulgu çelişkili gibi görünse de, ruminasyonun her zaman dezavantajlı bir zihinsel süreç olmadığı spor bağlamında önem kazanmaktadır. Bazı sporcular, özellikle performanslarını değerlendirme ve stratejik düşünme amacıyla geçmiş müsabakaları zihinsel olarak tekrar canlandırabilir. Bu tür yapıcı, amaç odaklı düşünme süreçleri, bireyin farklı çözüm yolları üretme kapasitesini tetikleyerek bilişsel esnekliği destekleyebilir. Aynı zamanda bilişsel esnekliği yüksek bireyler, ruminatif düşünceleri bastırmak yerine, onları anlamlandırarak daha işlevsel ve yapıcı biçimlere dönüştürebilir. Bu bağlamda, orta düzeyli pozitif ilişki, bireyin esnek düşünme becerilerinin ruminasyonla başa çıkma stratejisi olarak devreye girdiğini gösterebilir. Dolayısıyla, ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki bu ilişki, olumsuz değil, adaptif bir süreç de olabilir. Sporcu-öğrencilerin müsabaka sonrasında yaşadığı zihinsel süreçlerin, mental antrenman ve farkındalık çalışmalarıyla şekillendiği düşünüldüğünde, bu bireylerin hem ruminatif eğilimlerini fark etme hem de bu süreçleri esnek düşünmeyle yönetme becerileri gelişmiş olabilir. Bu da iki yapı arasında olumlu bir bağ kurabilir. Sonuç olarak özgün bulgu, sporcu-öğrencilerde ruminasyonun her zaman maladaptif bir süreç olmadığını, aksine uygun stratejilerle yönetildiğinde bilişsel esnekliği destekleyebileceğini düşündürmektedir. Çalışmamızı destekleyen bir bulguya, Yılmaz vd. (2024) tarafından aktif spor yapan bireylerle yürütülen araştırmada da rastlanmaktadır. Söz konusu çalışmada, çalışmamızla aynı doğrultuda, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Envanteri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde nadiren tartışılan bu tür etkileşimler, spor psikolojisi alanında da yeni araştırma soruları doğurabilecek niteliktedir.

Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları ile sporcu bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Yılmaz vd. (2024) tarafından yürütülen çalışmada da, spor

müsabakası ruminasyon ölçeği ile bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, sporcu bireylerde ruminatif düşünce eğilimi arttıkça bilişsel esneklik, özellikle alternatif düşünme ve çözüm yolları geliştirme kapasitesinin de arttığını göstermektedir. Literatürde bilişsel esnekliğin, stres ve ruminasyon gibi olumsuz bilişsel süreçlerle başa çıkmada önemli bir faktör olduğu vurgulanmakta olup (Dennis & Vander Wal, 2010; Martin & Rubin, 1995), elde edilen sonuçlar da bu çerçevede desteklenmektedir. Ruminasyon genellikle olumsuz olarak değerlendirilse de, bazı bireylerde bu süreç farkındalık ve problem çözme eğilimini tetikleyebilir. Sporcu-öğrenciler, yaşadıkları olumsuz performans deneyimlerini tekrar tekrar düşünürken, bu duruma farklı açılardan bakmayı ve alternatif çözüm yolları üretmeyi öğrenebilirler. Bu durum da bilişsel esnekliğin “alternatifler” boyutunu destekleyebilir.

Sporcu-öğrencilerin spor müsabakası ruminasyon puanları ile sporcu bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu puanları arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki bulunmakla birlikte, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde, Yılmaz vd. (2024) tarafından aktif sporcularla gerçekleştirilen bir çalışmada da bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu ile spor müsabakası ruminasyon ölçeği arasında negatif ve zayıf ancak anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, kontrol algısının ruminatif düşüncelerin oluşumu veya yoğunluğunda belirleyici bir rol oynamadığını düşündürmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ruminasyonun çoğunlukla otomatik ve istemsiz bir düşünce süreci olarak ortaya çıkmasıdır; dolayısıyla bireyin kontrol algısı, bu tür otomatik düşünceleri engelleme veya düzenlemede yeterince etkili olmayabilir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu, genel anlamda düşünceleri ve davranışları düzenleme kapasitesini yansıtsa da ruminasyon gibi karmaşık ve duygusal yoğunluğu yüksek süreçlerde tek başına yeterli bir faktör olarak işlev görmeyebilir. Öte yandan, sporcu-öğrencilerin ruminasyonla başa çıkmak için kontrol algısı dışında çeşitli alternatifler geliştirmiş olmaları da bu ilişkinin zayıf çıkmasına neden olabilir. Örneğin, dikkat dağıtma teknikleri, duygusal destek alma ve zihinsel antrenman gibi yöntemler, kontrol algısının etkisini gölgede bırakabilir. Son olarak, kontrol algısının ruminasyon üzerindeki etkisi, bireysel farklılıklar, spor branşı, deneyim seviyesi ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Öneriler

Araştırma katılımcılarının yanıtları ile mevcut literatür ışığında, ilgili paydaşlara gelecekte yapılacak araştırmalar için aşağıda belirtilen öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler;

- Yaşla birlikte kontrol algısının artması nedeniyle, genç sporcu-öğrencilere bilişsel kontrolü destekleyen eğitim programlarının uygulanması önerilmektedir.

- Kontrol algısının erkek sporcularda kadın sporculara göre daha yüksek olması nedeniyle, kadın sporculara bilişsel kontrol becerilerini güçlendirecek özel destek ve eğitim programlarının uygulanması önerilmektedir.
- Spor yaşının artması ile ruminasyon düzeyi ve alternatif çözümlerdeki artış bulgularına göre, sporcu öğrencilere ruminasyonla başa çıkmalarını destekleyecek psikolojik destek ve farkındalık temelli uygulamaların yanı sıra problem çözme, esnek düşünme ve alternatif üretme becerilerini geliştirecek eğitim ve uygulamaların sunulması da önerilmektedir.
- Psikolojik desteğin performansı olumlu etkilediğine inanan sporcu-öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin yüksekliği dikkate alınarak, psikolojik destek programlarında bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ile farkındalık ve stres yönetimi tekniklerinin uygulanması önerilmektedir.
- Sporcu-öğrenci kimliği kavramının psikolojik süreçleri (ruminasyon, bilişsel esneklik vb.) üzerinde hem nicel hem de nitel yöntemler içeren boylamsal araştırmalar yapılması önerilmektedir.
- Mevcut çalışmaların sporcu bilişsel esneklik envanterinde genellikle yalnızca toplam puan veya yalnızca tekil alt boyutlarla sınırlı kalması nedeniyle, gelecekte bilişsel esnekliğin tüm alt boyutlarını birlikte ve karşılaştırmalı olarak incelemeyi mümkün kılan sporcu-öğrenci araştırmaları önerilmektedir.
- Bu araştırma doğrultusunda, tek bir branşa veya yüzme stilleri gibi alt kategorilere odaklanan branşlarda kapsamlı ve derinlemesine çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki karmaşık ilişkinin daha iyi anlaşılması için, öz-farkındalık, öz-yeterlik, duygusal zekâ ve duygusal düzenleme gibi aracılık ve etkileşim modellerinde yer alabilecek değişkenlerin gelecek araştırmalarda değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R., Vanderbilt, E., & Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 653-674.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Donovan, P., Rose, D. T., ... Raniere, D. (1999). Cognitive vulnerability to depression: Theory and evidence. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(1), 5-20.
- Adler, P. A., & Adler, P. (1991). *Backboards and blackboards*. Columbia University Press.
- Akbulut, B. A. (2024). *Uzak Doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 914039).
- Akgün, R. (2024). *Bilişsel esneklik, öz düzenlemeli öğrenme ve öz yeterlilik ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez No. 932007).
- Aksoy, H. F., & Aşçı, F. H. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63.
- 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.
- Akyüz, Y. (2001). *Başlangıçtan 2001'e Türk eğitim tarihi*. İstanbul , Alfa Yayınevi.
- Alpullu, A. (2011). *Uluslararası basketbol organizasyonlarının spor turizmine, ülke ekonomisine ve tanıtımına katkılarının değerlendirilmesi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 282343).
- Ashby, F. G., & Isen, A. M. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106(3), 529.
- Asıcı, E. S. R. A., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, 1(35), 191-211.
- Aslan, K., Saygın, Ö., & Ceylan, H. İ. (2021). Futbol hakemlerinin bilişsel esneklik ve uzamsal kaygı düzeylerinin deneyimlerine göre karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 534-548.
- Ayakyay, S. (1992). *Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor sempozyumu: Bildiriler, paneller, tartışma* (1. Baskı). İzmir: Milli Eğitim Basımevi.
- Aydemir, U. (2022). *Spor federasyonlarında çalışan personellerin örgütsel bağlılıkları, iş performansı ve duygu durumları arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 768513).
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- 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.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?, *American Psychologist*, 59(1), 20.

- Boz, E., & Aksoy, Ö. F. (2023). Sporda ruminasyon. In M. Güçlü, F. Çatıkkaş, & Z. Çakır (Eds.), *Farklı boyutlarıyla spor araştırmaları 2* (41-54).
- Bozyiğit, E., Kılıç, S. K., Öncü, E., & Gürbüz, B. (2022). Sporcu öğrenci kariyer farkındalığı envanteri: Faktör yapısı ve demografik farklılıklar, *Journal of Sport Sciences Research*, 7(2), 237-251.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*.
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199.
- Busch, L. Y., Pössel, P., & Valentine, J. C. (2017). Meta-analyses of cardiovascular reactivity to rumination: A possible mechanism linking depression and hostility to cardiovascular disease. *Psychological Bulletin*, 143(12), 1378-1394.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30(5), 331-346.
- Büyükkaragöz, S., & Çivi, C. (1994). *Genel öğretim metodları* (7. Baskı). İstanbul. Beta Basım Yayın.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byers, W. (1997). *Unsportsmanlike conduct: Exploiting college athletes*. University of Michigan Press.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia Of Ergonomics And Human Factors*, 1(3), 297-301.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cano-Lopez, J. B., Garcia-Sancho, E., Fernandez-Castilla, B., & Salguero, J. M. (2022). Empirical evidence of the metacognitive model of rumination and depression in clinical and nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 46(2), 367-392.
- Cason, D., & Gillis, H. L. (1994). A meta-analysis of outdoor adventure programming with adolescents. *Journal of Experiential Education*, 17(1), 40-47.
- 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.
- Chen, J., Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2013). Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 1-8.
- Cılız, S. (2025). *Kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeylerinin incelenmesi: Kick boks sporcuları üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 924583)
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). All I have to do is pass: a discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education, *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180-189.

- Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students*. The Ohio State University.
- Crocker, P. R. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal Of Sport Psychology*.
- Çetinkaya, T., (2010). Sporcu öğrenci kimliği oluşumunda etkili olan faktörler. (Yüksek lisans). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 288746)
- Çiçek, M. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin mesleki gelişim süreçlerinde yaşadıkları kariyer kaygılarıyla aile desteği arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 713654)
- Çiftçi, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(1), 151-162.
- Çimen, Z., Özbey, Ö., & Doğan, D. (2021). Kâr amacı gütmeyen kurumlarda bir pazarlama aracı olarak gerilla pazarlama: Gençlik ve spor faaliyetleri örneği. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 13-25.
- Çuhadaroglu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Deák, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances In Child Development and Behavior*, 31, 273-328.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135-168.
- Dishion, T. J., McCord, J., & Poulin, F. (1999). When interventions harm: Peer groups and problem behavior. *American Psychologist*, 54(9), 755.
- Donaldson, S., & Ronan, K. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being.
- Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya il örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 516331)
- Durmuş, A. G. (1999). *Futbol kulüplerinin stratejik yönetimi*. Ankara.Bağırhan Yayınevi.
- Ekici, F. Y., & Balci, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (1), 65-77.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R., & Clarebout, G. (Eds.). (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned*. Springer Science & Business Media.
- Etzell, E. F., Watson, J. C., Visek, A. J., & Maniar, S. D. (2006). Understanding and promoting college student-athlete health: Essential issues for student affairs professionals. *NASPA Journal*, 43(3), 518-546.

- Ewing, M. E., & Seefeldt, V. (2002). Patterns of participation in American agency-sponsored youth sports. *Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective*, 2, 39-56.
- Facione, P. A. (2011). Critical thinking: What it is and why it counts. *Insight Assessment*, 1(1), 1-23.
- Fallshore, M., & Schooler, J. W. (1995). Verbal vulnerability of perceptual expertise. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 21(6), 1608.
- Furlong, M. J., & Christenson, S. L. (2008). Engaging students at school and with learning: A relevant construct for all students. *Psychology in the Schools*, 45(5), 365-368.
- Gapin, J. I., & Petruzzello, S. J. (2011). Athletic identity and disordered eating in obligatory and non-obligatory runners. *Journal of Sports Sciences*, 29(10), 1001-1010.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Görentaş, Z. (2025). *TV dizilerinde kurgulanan anne-çocuk ilişkilerinin sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 934405)
- Greendorfer, S. L., Lewko, J. H., & Rosengren, K. S. (2002). Family and gender-based influences in sport socialization of children and adolescents. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed., pp. 153-186). Dubuque, IA: Kendall-Hunt Publishing.
- Griffith, K. A., & Johnson, K. A. (2002). Athletic identity and life roles of Division I and Division III collegiate athletes. *Journal of Undergraduate Research*, 5(1), 225-231.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York, NY: Guilford Press.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2021). *Gençlik ve Spor Bakanlığı 2021 yılı faaliyet raporu*. Ankara: Strateji Geliştirme Daire Başkanlığı.
- Guitart, M.-E. (2019). *Identity in education and education in identities: Connecting curriculum and school practice to students' lives and identities*. In P. Hviid & M. Märtsin (Eds.), *Culture in education and education in culture: Tensioned dialogues and creative constructions* (pp. 159-175). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-28412-1_10
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.621767>
- Hamilton, A. G. (2006). *Predictors of emotional distress in college students*. California: Azusa Pacific University.
- Harris, L. L. (2003). Integrating and analyzing psychosocial and stage theories to challenge the development of the injured collegiate athlete. *Journal of Athletic Training*, 38(1), 75-82.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67(1), 1-13.
- Hellstedt, J. C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.

- Hergüner, G. (1992). Eğitim-spor ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 63–66.
- Hergüner, G. (2001). *Farklı liselerdeki sporcuların sorunları ve beklentilerinin belirlenmesi ve karşılanması (Ankara il örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 108192)
- Hergüner, G. (2014). Çocuğun spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 6(1), 91-95.
- Higginson, D. C. (1985). The influence of socializing agents in the female sport participation process. *Adolescents*, 20(77), 73-82.
- Horton, R. S., & Mack, D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment?. *Journal of Sport Behavior*, 23(2).
- Humphrey, J. H. (1993). *Sports for children: A guide for adults*. Charles C. Thomas Publisher.
- Jolly, J. C. (2008). Raising the question #9: Is the student-athlete population unique? And why should we care? *Communication Education*, 57(1), 145-151. <https://doi.org/10.1080/03634520701613676>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Kara Kuvvetleri Komutanlığı (K.K.K.). (1956). *Beden eğitimi: Kara kuvvetleri kumandanlığı sahra talimnamesi*. İstanbul: Askeri Basımevi.
- Kara, M., & Genç, M. (2025). Sporda ruminasyon kavramının görsel haritalar ile gerçekleştirilmiş bibliyometrik analizi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 307-320. <https://doi.org/10.38021/asbid.1657161>
- Karadağ, C. C. (2023). *Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 822302)
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Karakaş, G., & Yaman, Ç. (2017). Engelli bireye sahip ebeveynlerin fiziksel aktivite durumlarına göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 724-737.
- Karakuş, E., İpekoğlu, G., Karakuş, K., & Çakıcı, H. A. (2024). Examining the relationship between perceived physical and cognitive fatigue and cognitive flexibility in sports higher education institution students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 306-319.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasüleymanoğlu, A. (1989). *Yeni boyutlarıyla spor* (2. baskı). Ankara: Engin Yayınları.
- Karatepe, H. T. (2022). Kritik analitik düşünmeye tuzak kuran iki sinsi kardeş; ruminasyon ve endişe. *Academic Perspective Procedia*, 5(1), 289-293.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.

- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 764387)
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 95-102.
- Kılıçgil, E. (1985). *Sosyal çevre-spor ilişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Kirazlıoğlu, Z. (1992). Ders dışı sportif etkinliklerde okul, kulüp ve yerel yönetimlerin işlevlerine genel bir bakış. *Amatör Spor Dergisi*, 48(3), 64-68.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Korkmaz, C., & Demir, D. (2025). Yüzücülerde müsabaka ruminasyonu ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 129-140. <https://doi.org/10.71243/dksbd.1682416>
- Kotan, Ç., Hergüner, G., & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi: Sakarya il örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
- Kozan, U., & İlhan, E. L. (2024). Sporcu öğrenciler ve akademik başarı paradoksu: Ebeveyn görüşleri doğrultusunda nitel bir araştırma. *Conference: 3rd International Conference on Scientific and Innovative Studies*, 459-463.
- Kröhler, A., & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00576>
- Kuehner, C., Schricker, I. F., Nayman, S., Reinhard, I., Zamoscik, V., Kirsch, P., & Huffziger, S. (2023). Effects of rumination and mindful self-focus inductions during daily life in patients with remitted depression: An experimental ambulatory assessment study. *Behavior Therapy*, 54(5), 902-915.
- Kul, M., Ceyhan, M. A., Adatepe, E., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2021). An investigation of high school students' continuous anxiety towards physical education and sports course. *Education Quarterly Reviews*, 4(1), 449-456.
- Küçükahmet, L. (2001). *Öğretimde planlama değerlendirme*. Ankara: Nobel.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 445687)
- Lamont, M. A., & Christensen, S. A. (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 472-478.
- Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Larson, R., & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. In M. E. Colten & S. Gore (Eds.), *Social institutions and social change*. 21-41. New York, NY: Aldine de Gruyter.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 177-190.
- Luminet, O. (2004). 10 Depresif ruminasyonun ve ilişkili yapıların ölçümü. *Depresif ruminasyon*, (187).

- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought*, 306-326. New York, NY: Guilford Press.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* 9, 1-47. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 3-19. Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Mawer, M. (1995). *The effective teaching of physical education*. London: Longmann.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 279-289.
- McElroy, M., & Kirkendall, D. (1980). Significant others and professionalized sports attitudes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 645-653.
- Michel-Kröhler, A., Kryś, S., & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.xxxxxx>
- Miller, P. S., & Kerr, G. A. (2003). The role of experimentation of intercollegiate student athletes. *Sport Psychologist*, 17, 196-219.
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1 year follow-up in a community sample. *Behavior Research and Therapy*, 45(12), 3088-3095.
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140.
- Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- NatCen. (2018). *Out of school activities and the education gap*. Newcastle, UK: National Centre for Social Research, Newcastle University.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). Thanks for sharing that: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801-814. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.801>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7, 561-570.

- Oktay, A., & Unutkan Polat, Ö. (2008). Çağdaş bir okul veya kurum olma sürecinde öğretmenlik. *İstanbul Kültür Üniversitesi Eğitim Psikolojisi Sempozyum Kitabı*, 1-17.
- Oruçoğlu, R. (2025). *Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 937128)
- Öcal, K., & Koçak, M. S. (2010). Okul sporlarının orta öğretim öğrencilerinin akademik başarı ve davranış gelişimine etkisi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 7(1), 86-94.
- Öntürk, Y., Bingöl, E., Efek, E., Bayrakdaroğlu, Y., & Gorun, L. (2020). The examination of trait anxiety level of referees in different branches (the sample of Mugla). *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 152-159.
- Özbey, Ö., & Göküş, M. (2022). Kamu hizmeti olarak Gençlik ve Spor Bakanlığı faaliyetlerinin incelenmesi: Spor hizmetleri örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 113-128. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1064451>
- Özbey, Ö., Akoğlu, H. E., & Donuk, B. (2020). Antrenör eğitim sistemi açısından 30978 sayılı antrenör eğitimi yönetmeliği'nin değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 95-110.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 721-730. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)00041-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)00041-1)
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261-273. <https://doi.org/10.1023/A:1023962332399>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (3-19). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Pearlin, L. I. (1983). Role strains and personal stress. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress* (3-32). New York, NY: Academic Press.
- Piaget, J. (2004). *Çocukta zihinsel gelişim* (H. Portakal, Çev.). İstanbul: Cem Psikoloji.
- Puterman, E., O'Donovan, A., Adler, N. E., Tomiyama, A. J., Kemeny, M., Wolkowitz, O. M., & Epel, E. (2011). Physical activity moderates effects of stressor-induced rumination on cortisol reactivity. *Psychosomatic Medicine*, 73(7), 604-611.
- Querstet, D., & Cropley, M. (2012). Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality, and work-related fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 341-350.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1673-1681.
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed?: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 185-191.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Olumsuz bilişsel stiller ve strese tepki veren tekrarlayan düşünceler depresyonu tahmin etmek için etkileşime giriyor: İleriye dönük bir çalışma. *Bilişsel Terapi ve Araştırma*, 27(3), 275-291.
- Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2017). Rumination, suicidal ideation, and suicide attempts: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 21(2), 132-142.

- Runco, M. A., & Acar, S. (2012). Divergent thinking and creative potential. *Creativity Research Journal*, 24(1), 66-75.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility* (Doktora tezi, University of Michigan). University of Michigan.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 46(1), 143-162. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000001278
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi* (Doktora tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 358196)
- Schiffman, S. (1994). Biological and psychological benefits of exercise in obesity. In A. P. Hills & M. L. Wahlqvist (Eds.), *Exercise and obesity* (103-113). London: Smith-Gordon & Company.
- Scott, W. (2013). The psychology of flexible and rigid thinking. In *Handbook of psychological and educational assessment of children*.
- Semiz, K. (2018). Does sports and school run together? A needs analysis of university student-athletes. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 10(2), 123-133.
- Skinner, E., Furrer, C., & Marchand, G. (2008). Engagement and disaffection in the classroom. *Journal of Educational*, 7(1), 1-22.
- Smith, A. L. (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 329-350.
- Smith, K. E., Mason, T. B., & Lavender, J. M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 61, 9-23.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy*, 22, 329-344.
- Solmaz, S., & İlbasan, R. (2025). Sporda bilişsel esneklik ve algılanan stres. In N. Yılmaz (Ed.), *Akademik perspektiften sporda psikososyal alanlar* (30-50). YAZ Yayınları.
- Söyler, L. (2024). *Zihinsel antrenman beceri ve teknikler ile bilişsel esneklik ilişkisi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 898487)
- Spiro, R. J. (1988). *Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains* (Technical Report No. 441).
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Street, J. M. (1999). Self-efficacy: A tool for providing effective support services for student athletes. In S. Robinson (Ed.), *Gaining the competitive edge: Enriching the collegiate experience of the new student-athlete* (19-30). National Resource Center for the First-Year Experience and Students in Transition.
- Sümer, R. (1988). *Sporda demokrasi*. Ankara: Güven Matbaası.
- Sürmeneli, T. (2024). *Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 905086)

- Şenduran, F. (2006). *Askeri liselerde sporcu yönetimi ile sporcu olmayanların problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum sağlayabilme ve başarı elde etmiştir* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 193607)
- Şenel, E., Görgülü, R., & Yılmaz, B. (2023). Sporda zihinsel dayanıklılık ve ölçüm stratejileri. In E. Şenel (Ed.), *Spor ve egzersiz psikolojisinde güncel yaklaşımlar* (3-26). Özgür Publications.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Pearson Education.
- Tahtinen, R., McDougall, M., Feddersen, N., Tikkanen, O., Morris, R., & Ronkainen, N. J. (2019). Me, myself, and my thoughts: The influence of brooding and reflective rumination on depressive symptoms in athletes in the United Kingdom. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(3), 285-304.
- Tatlıdil, E. (1993). *Toplum Eğitim ve Öğretimi*, 1, (68). İzmir: Evrim Matbaacılık.
- Tel, M. (2007). *Öğretim üyelerinin boş zaman etkinlikleri üzerine sosyolojik bir araştırma: Doğu Anadolu örneği* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 206575)
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- 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>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). *Öğrenci*. Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr>
- Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Madde 59. (1982).
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, Article 103573.
- Watt, S. K., & Moore, J. L. III. (2001). Who are student athletes? *New Directions for Student Services*, (93), 7-18.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Stuntz, C. P. (2004). A little friendly competition: Peer relationships and psychosocial development in youth sport and physical activity contexts. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (165-196). Fitness Information Technology.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Wiley.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press.
- Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 362-375.

- Williams, D. J. (2007). *An examination of athletic identity, sport commitment, time in sport, social support, life satisfaction, and holistic wellness on college student-athletes* (Doctoral thesis, The University of North Carolina, Greensboro).
- Wilson, G., & Pritchard, M. (2005). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *The Online Journal of Sport Psychology*, 7(1), 1-8.
- World Health Organization. (1958). *Constitution of the World Health Organization, Annex I. In The first ten years of the World Health Organization*. Geneva, Switzerland: Author.
- Querstret, D., & Cropley, M. (2012). Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality, and work-related fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 341-353. <https://doi.org/10.1037/a0028552>
- Yaman, Ç. (2009). Formatör beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum düzeyleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 683-711.
- Yaman, Ç., & Sarı, S. Ç. (2019). Okul öncesi çocuklarda egzersiz ve sağlık ilişkisi. In G. Hergüner (Ed.), *Her yönüyle spor*, (163). Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen, N., Koşu, S., Tel, M., & Yalvarıcı, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Yaman, Ç., Uluşık, V., Hergüner, G., & Önal, A. (2018). Examining the attitudes of physical education teachers towards special education (the handicapped). *Journal of Human Sciences*, 14(4), 1-16. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0406>
- Yaman, M. S. (2016). *Genç ve yetişkin kadınların düzenli spor yapmalarına ilişkin problem ve beklentilerinin belirlenmesi (İstanbul il örneği)* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 445446)
- Yarayan, Y. E., Turhan, M. Ö., & Tekkurşun Demir, G. (2023). Bilişsel esneklik envanterinin sporcular için uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 221-240. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1341783>
- Yazgan, A. D. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile kültürel zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 212-231. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.803469>
- Yazıcı-Kabadayı, S., & Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan dikkat kontrolü ile öznel iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 230-242.
- Yıldız, A. B., vd.. (2017). Masa tenisi sporcularının imgeleme kullanımları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-12.
- Yıldız, L., & Şentürk, H. E. (2010). *Çocukları ilköğretim 1. ve 2. sınıfa giden ailelerin çocuklarını spora yönlendirmelerindeki beklentilerinin belirlenmesi*. Paper presented at the 1. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi, Lefkoşe, KKTC.
- Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 27-46.
- Yıldız, M., & Şenel, E. (2018). Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği (SKD) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 219-231.

- Yıldız, Z. (2014). Sosyal bilişsel öğrenme kuramı ve din öğretimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 33, 147-161.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, M., Köseoğlu, P., Gerçek, C., & Soran, H. (2004a). Öğretmen özyeterlik inancı. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 58, 1-13.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194-205.
- Zarei, S., & Fooladvand, K. (2022). Mediating effect of sleep disturbance and rumination on work-related burnout of nurses treating patients with coronavirus disease. *BMC Psychology*, 10(1), 197. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00850-9>
- Zeigarnik, B. (1938). On finished and unfinished tasks. *Psychologische Forschung*, 21, 1-85.
- Zimbalist, A. (1999). *Unpaid professional: Commercialism and conflict in big-time college sports*. Princeton University Press.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaş:

2. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

3. Öğrenim Gördüğünüz Sınıf Düzeyi:

() 1. Sınıf () 2. Sınıf

() 3. Sınıf () 4. Sınıf

4. Branş: Bireysel () Takım ()

5. Spor Yaşı (Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?):

6. Haftalık Antrenman Yoğunluğu:

(1-3) Düşük (3-5) Orta (5-7) Yüksek

7. Millilik Durumu: () Evet () Hayır

8. Psikolojik Destek Alıyor Musunuz? () Evet () Hayır

9. Psikolojik Destegin Performansı Olumlu Yönde Etkilediğine İnanıyor Musunuz?

() Evet () Hayır

Ek 2: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

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

Ek 3: Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri

SPORCU BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ	Hiç uygun değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamame n Uygun
1. Antrenman veya müsabakada yaşadığım olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2. Antrenman veya müsabakada zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Antrenman veya müsabakada yaşadığım bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
4. Antrenman veya müsabakada zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissederim.*	1	2	3	4	5
5. Antrenman veya müsabakada zor durumlara pek çok farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
6. Antrenman veya müsabakada bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
7. Antrenman veya müsabakada zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.*	1	2	3	4	5
8. Antrenman veya müsabakada olayları takım arkadaşım ve rakibimin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Antrenman veya müsabakada zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.*	1	2	3	4	5
10. Antrenman veya müsabakada kendimi takım arkadaşım ve rakibimin yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
11. Antrenman veya müsabakada zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.*	1	2	3	4	5
12. Antrenman veya müsabakada zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13. Antrenman veya müsabakada bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağım ile ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
14. Antrenman veya müsabakada herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15. Antrenman veya müsabakada karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
16. Antrenman veya müsabakada davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
17. Antrenman veya müsabakada zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissederim.*	1	2	3	4	5
18. Antrenman veya müsabakada zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Antrenman veya müsabakada bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Antrenman veya müsabakada karşılaştığım zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5
Alternatifler Alt Boyutu Madde No: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 21 Kontrol Alt Boyutu Madde No: 2, 4, 7, 9, 11, 15, 17 ** işaretinin yer aldığı maddeler ters puanlanmaktadır. Not: Envanter toplam puan üzerinden de değerlendirilmektedir.					

Ek 4: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.11.2024-238409



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
04.11.2024

Karar Sayısı
288

Oturum Sayısı
12

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 30.10.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-237571 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 222225015 numaralı öğrencisi Keziban Buket YILMAZ'ın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Sporcu Öğrencilerin Ruminasyon Düzeyleri ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Ek 5: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Kullanım İzni



Ahmet Yavuz KARAFİL

Alici: ben ▼

Merhaba spor müsabakası ruminasyon ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. iyi çalışmalar dilerim.

Doç.Dr. Ahmet Yavuz KARAFİL



Ek 6: Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni



özkan turhan

Alıcı: ben ▼

Hocam merhabalar envanterin ikinci yazarıyım. Ölçeğimizi kullanabilirsiniz. Ek'te iletiyorum. İyi çalışmalar dilerim.

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ

SPORCU BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ				
	1	2	3	4
1. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
2. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
3. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
4. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
5. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
6. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
7. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
8. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
9. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
10. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
11. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
12. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
13. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
14. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
15. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
16. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
17. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
18. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
19. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4
20. Aklımda çok sayıda bilgiyi saklayabiliyorum.	1	2	3	4

W sporcu bilişsel es...

ÖZ GEÇMİŞ

Araştırmacı, küçük yaşlardan itibaren lisanslı sporcu olarak spora başlamış ve özellikle yüzme ile savunma sporları branşlarında ilerlemiştir. Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Ana Bilim Dalı'ndan mezun olarak okulunu birincilikle tamamlamış ve lisans eğitimi süresince pedagojik formasyonunu da almıştır. Lisans eğitimi tamamladığı yıl, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans programına kabul edilmiştir.

Lisans eğitimi süresince araştırmacı, çeşitli antrenörlük belgeleri ve sertifikalar edinmiş; sporculuk deneyimlerini bir üst düzeye taşıyarak eğitmen olarak saha çalışmalarında aktif rol almış ve farklı illerde yürüttüğü çeşitli spor görevleri sayesinde uygulamalı becerilerini geliştirmiştir. Bu birikimi, daha sistematik ve akademik bir perspektifle pekiştirmek amacıyla yüksek lisans eğitimine yönelmiştir.

Akademik çalışmalarını sürdürürken, araştırmacı hem beden eğitimi öğretmeni olarak eğitim-öğretim faaliyetlerini yürütmekte hem de kıdemli yüzme antrenörü olarak görev yapmaktadır.