



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU:
RUMİNATİF DÜŞÜNCE VE AKILDIŞI İNANÇLARIN ROLÜ ÜZERİNE
BİR ÇALIŞMA**

HUMAN FEYZANUR AKSOY
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ

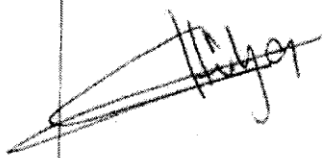
DANIŞMAN
PROF. DR. F. HÜLYA AŞÇI

2020 – İSTANBUL

TEZ ONAY FORMU

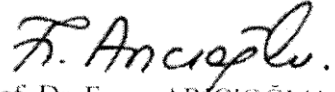
Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Program türü : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Human Feyzanur Aksoy
Sınav Tarihi ve Saati : 10.08.2020 / 14:00
Tez Başlığı : Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma

Bu çalışma, içerik ve kalite bakımından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvan, Adı-Soyadı (Kurum adı)	İmza
Danışman	Prof.Dr.F.Hülya Aşçı / Marmara Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü	
Üye	Doç.Dr. Cengiz Karagözoğlu/ Marmara Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü	
Üye	Doç.Dr. Atahan Altıntaş / Başkent Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Fakültesi/ Spor Bilimleri Bölümü	

ONAY

Bu tez, yukarıda isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından "Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun 17.09.2020.....tarih ve 02.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.


Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

H.Feyzanur AKSOY



TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca beni önemli konularda sevecenlikle eğiten ve sahip olduğum bakış açısını kazanmamda en büyük emeği olan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her aşamasında, karşılaştığım tüm zorluklarda desteklerini eksik etmeyen ve yanımda olan sevgili annem, babam ve kardeşlerime çok teşekkür ederim. Beni her zaman rahatlatan, ruminasyonlarımı dağıtan, bilgisini ve desteğini benden hiç esirgemeyen sevgili Cansu ve Selim'e teşekkür ederim.

Son olarak çalışma sırasında anketlerin sporculara uygulanmasında bana yardımcı olan sayın Mevlüt Öztürk'e, tüm kulüplerin antrenör ve yöneticilerine ve gönüllü olarak çalışmaya katılan tüm sporculara zaman ayırdıkları için en içten dileklerimle teşekkür ederim.

H.Feyzanur AKSOY

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR	ii
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
1.ÖZET	1
2.ABSTRACT	2
3.GİRİŞ ve AMAÇ	3
4.GENEL BİLGİLER.....	7
4.1. Optimal Performans Duygu Durumu	7
4.1.1. Optimal performans duygu durum modeli.....	9
4.1.2. Optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılan çalışmalar	10
4.1.2.1. Optimal performans duygu durumunun kavramsallaştırılması.....	10
4.1.2.2. Optimal performans duygu durumunun oluşumunu etkileyen faktörler	11
4.1.2.3. Optimal performans duygu durumu ve güdülenme.....	12
4.1.2.4. Optimal performans duygu durumu ve psikolojik beceriler	14
4.1.2.5. Optimal performans duygu durumu ve kişilik	15
4.1.2.6. Optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık.....	16
4.1.2.7. Optimal performans duygu durumu ve sosyodemografik değişkenler	16
4.1.2.8. Optimal performans duygu durumu ile ilgili diğer çalışmalar	18
4.2. Ruminasyon Kavramı	20
4.2.1. Ruminasyon teorileri ve modelleri.....	20
4.2.1.1. Tepki biçimleri teorisi (The response styles theory)	20
4.2.1.2. Öz-denetimli yürütücü işlev teorisi (The self-regulatory executive function theory/ S-REF)	21

4.2.1.3. Amaca dönük ilerleme teorisi (The goal progress theory)	21
4.2.1.4. Üzüntü ilişkili ruminasyon teorisi (Rumination on sadness theory)	22
4.2.1.5. Stres tepkisi ruminasyon modeli (The stress-reactive model of rumination)... 22	
4.2.1.6. Olay sonrası ruminasyon teorisi (Post-event rumination theory).....	22
4.2.1.7. Çok boyutlu ruminasyon modeli (Multi-dimensional rumination)	23
4.2.2. Ruminatif düşünce ile ilgili yapılan çalışmalar.....	23
4.2.2.1. Ruminatif düşünce ile ilgili genel psikoloji alanında yapılan çalışmalar.....	23
4.2.2.2. Ruminatif düşünce ile ilgili spor alanında yapılan çalışmalar	25
4.3. Akıldışı İnançlar ve Akıldışı İnançlar Terapisi	26
4.3.1. Akıldışı inanç kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar	27
4.3.1.1. Akıldışı inanç kavramı ile ilgili genel psikoloji alanında yapılan çalışmalar... 27	
4.3.1.2. Akıldışı inanç kavramı ile ilgili spor alanında yapılan çalışmalar	28
5. GEREÇ ve YÖNTEM	31
5.1. Araştırmanın Modeli.....	31
5.2. Araştırmanın Hipotezleri	31
5.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	32
5.4. Veri Toplama Araçları.....	32
5.5. Verilerin Toplanması ve Analizi	34
5.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	37
5.7. Tanımlar	37
6. BULGULAR	39
6.1. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1)	39
6.2. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2)	40

6.3. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3).....	41
6.4. Ruminatif Düşüncenin Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 4)	42
6.5. Akıldışı İnanç Alt Boyutlarının Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 5)	43
7. TARTIŞMA ve SONUÇ	45
7.1. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi (Hipotez 1)	45
7.2. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Türüne Göre İncelenmesi (Hipotez 2)	47
7.3. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 3)	49
7.4. Ruminatif Düşüncenin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü (Hipotez 4)	50
7.5. Akıldışı İnanç Alt Boyutlarının Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü (Hipotez 5)	53
7.6. Sonuç ve Öneriler	54
7.6.1. Sonuçlar	54
7.6.2. Öneriler	55
KAYNAKLAR	56
ÖZGEÇMİŞ	90

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 5.1. Çalışmada Ele Alınan Değerlere Ait Betimsel İstatistikler.....	35
Tablo 5.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri...	36
Tablo 6.1. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 6.2. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması	40
Tablo 6.3. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 6.4. Ruminatif Düşüncenin Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	42
Tablo 6.5. Akıldışı İnanç Alt Boyutlarının Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	43

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1 Optimal Performans Duygu Durum Modeli.....	10
--	----



EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	77
Ek 2. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği.....	78
Ek 3. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2	79
Ek 4. Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu	80
Ek 5. Etik Kurul Onayı.....	81
Ek 6. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Kullanım İzni	82
Ek 7. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 Kullanım İzni.....	83
Ek 8. Kulüp İzin Yazıları	84
Ek 9. Bilgilendirme Formu.....	88
Ek 10. Onam Formu.....	89

Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma

H.Feyzanur AKSOY

Danışman: Prof. F. Hülya AŞÇI; Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1.ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı sporcularda ruminatif düşünce ve akıldışı inançların optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü araştırmaktır. Çalışmanın ikincil amacı ise, bu psikolojik faktörlerin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya bireysel ve takım sporu yapan 133 kadın ($X_{yaş}: 21,41 \pm 4,33$) ve 261 erkek ($X_{yaş}: 21,92 \pm 3,94$) olmak üzere toplam 394 sporcu ($X_{yaş}: 21,75 \pm 4,07$) katılmıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği”, “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2” ve “Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu” uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, çoklu hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız örneklerde t testi kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre ruminatif düşünce optimal performans duygu durumunun anlamlı belirleyicisi değildir ($p>0.05$). Elde edilen bulgular, sporcuların akıldışı inanç düzeylerinin optimal performans duygu durumunu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir ($p<0.05$). Akıldışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur ($\beta=0.22$; $p < 0.05$). Yapılan bağımsız örneklemelerde t testi analizi sonucuna göre, cinsiyete ve spor türüne göre yalnızca ruminatif düşünce düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Kadın sporcuların ruminatif düşünce düzeyleri, erkek sporculardan, bireysel sporcuların ruminatif düşünce düzeyleri ise takım sporcularına göre daha yüksektir. Sporcularda ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumunda spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak; sporcuların akıldışı inançlarının, optimal performans duygu durumunu belirlemede rol oynadığı görülmektedir. Ayrıca sporcuların ruminatif düşünce düzeyleri cinsiyet ve spor türü değişkenleri açısından farklılık göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Optimal performans duygu durumu, ruminatif düşünce, akıldışı inançlar.

Flow In Athletes: A Study on the Role of Ruminative Thought and Irrational Beliefs

H.Feyzanur AKSOY

Supervisor: Prof. F. Hülya AŞÇI; Department of Physical Education and Sport

2.ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to investigate the role of ruminative thoughts and irrational beliefs in determining flow in athletes. The secondary aim of the study was to examine whether these psychological factors differed with regard to sex, type of sport and sports experience.

Material and Methods: One hundred thirty-three female ($M_{age} = 21,41 \pm 4,33$) and 261 male ($M_{age} = 21,92 \pm 3,94$), in total 394 ($M_{age} = 21,75 \pm 4,07$) athletes participated in this study. “Demographic Information form”, “Ruminative Thought Style Questionnaire”, “Irrational Performance Beliefs Inventory-2”, and “Short Dispositional Flow Scale-2” were administered to participants. Descriptive statistic, multiple hierarchical regression analysis and independent t test were used to analyze data.

Results: The result of hierarchical regression analysis indicated that ruminative thought was not a significant determinant of flow experiences ($p > 0.05$). On the other hand, the irrational beliefs significantly predicted the flow experiences of athletes and low frustration tolerance subscale of irrational belief was significantly and positively correlated with flow ($\beta = 0.22$; $p < 0,05$). The results of independent t-test analysis revealed significant sex and type of sport differences in ruminative thought ($p < 0.05$). Ruminative thought levels of female athletes and individual sport athletes were higher than male athletes and team sport athletes respectively. There were no statistically significant difference in athletes' ruminative thoughts, irrational beliefs, and flow experiences in terms of sports experience ($p > 0.05$).

Conclusion: In conclusion, irrational beliefs of athletes play a significant role in determining flow experiences. In addition, ruminative thought levels of athletes differ in terms of sex and type of sports.

Key words: Flow, ruminative thoughts, irrational beliefs.

3.GİRİŞ ve AMAÇ

Hızla gelişen bir bilim alanı olan egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında farklı psikolojik kavramların sporcuların performanslarına etkisi incelenmektedir (Crust ve Swann, 2011). Bu kavramlardan biri pozitif psikoloji alanında da ele alınan optimal performans duygu durumudur. Optimal performans duygu durum (flow) Türkçe alan yazında akış deneyimi olarak da adlandırılmaktadır. Bu çalışmada optimal performans duygu durum kavramı kullanılacaktır.

Csikszentmihalyi'nin 1975 yılında yayımlandığı "Beyond Boredom & Anxiety" adlı kitabında optimal performans duygu durum kavramı kişileri serbest zaman aktivitelerine yönelten nedenleri belirtmek amacı ile kullanılmıştır. Csikszentmihalyi farklı meslek gruplarından bireyler ile yaptığı görüşmede; katılımcıların çoğunun zamanlarını ve mücadelelerini aktiviteleri uğruna adadıklarını, bu aktivitelerden kazandıkları deneyimin çok özel bir durum olduğunu belirtmiştir. Günlük yaşamda kolay ulaşılmayan bir durum olarak ele alınan optimal performans duygu durumu bireylerin harekete tamamen katılma durumlarında hissettikleri bütüncül bir duygu olarak ele alınmıştır (Csikszentmihalyi, 1975). Bir işle yoğun olarak ilgilenme ve haz alma olarak tanımlanan optimal performans duygu durumu; benliğin bütünleştiği, düşüncelerin, amaçların, duyguların ve tüm duyuların aynı hedefe odaklanmasını içerir (Csikszentmihalyi, 1990). Bireyler; beceriler ve zorlukların yüksek seviyede ve dengede olduğu durumlarda optimal performans duygu durumunu deneyimlerler (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Spor ve egzersiz ortamında optimal performans duygu durumu, kişilerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında sağladıkları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumu ifade eder (Jackson ve Eklund, 2004). Yüksek optimal performans duygu durumuna sahip sporcuların, düşük optimal performans duygu durumuna sahip olanlara göre, pozitif duygularında artış olması ve performanslarına olan olumlu etki optimal performans duygu durumunun spordaki önemini ortaya koymaktadır (Rogatko, 2009).

Araştırmacılar tarafından spor ve egzersiz ortamında optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler sıklıkla ele alınmıştır. Yapılan çalışmalara (örneğin, Swann ve ark., 2012; Jackson, 1992) göre sürdürülebilir odaklanma, fiziksel hazırlık, takım arkadaşı ile bütünlük, olumlu zihinsel tutum, yarışma öncesi ve yarışma sırasında yaşanan olumlu sonuçlar gibi faktörler optimal performans duygu durumunu olumlu; fiziksel problemler/hatalar,

odaklanmayı sürdürmedeki yetersizlik ve olumsuz zihinsel tutum gibi faktörler ise olumsuz etkilemektedir. Ayrıca güdülenme, uygun uyarılma seviyesi, zihinsel hazırlık, odaklanma, kendine güven, çevresel ve durumsal koşullar ve yoğunlaşmada optimal performans duygu durumunu olumlu yönde etkileyen faktörlerdendir (Russel, 2001; Jackson, 1995; Jackman ve ark., 2014; Swann ve ark., 2014). Öte yandan, kaygı (Stavrou ve ark., 2007), motivasyon eksikliği ve olumsuz geri bildirim (Jackson, 1992; Swann ve ark., 2012) gibi psikolojik yapıların optimal performans duygu durumunu etkileyen olumsuz faktörler olduğu belirtilmiştir. Wiggins ve Freeman (2000)'a göre kaygı seviyesi daha düşük ve hissedilen kaygıyı destekleyici olarak algılayan sporcular, kaygı seviyesi yüksek ve hissedilen kaygıyı zorlaştırıcı algılayan sporculardan daha kolay optimal performans duygu durumu deneyimi yaşayabilmektedir.

Güdülenme ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişki de egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında sıklıkla ele alınmıştır. Bu ilişkiyi irdeleyen çalışmalar hem hür irade hem de başarı hedefi yaklaşımına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Hür irade kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalarda içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumu ile pozitif ilişkili olduğu, güdülenmemenin ise negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kowal ve Fortier, 1999; Altıntaş ve ark., 2013). Başarı hedefi yaklaşımı çerçevesinde yapılan çalışmalar genel olarak görev ve ego hedef yönelimleri ve algılanan güdüsel iklimin optimal performans duygu durumu ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Jackson ve Roberts, 1992; Kimiecik ve Jackson, 2002; Cervello ve ark., 2006; Murcia ve ark., 2008; González-Cutre ve ark., 2009; Ada ve ark., 2018). Örneğin, optimal performans duygu durumunun, görev yönelimi, algılanan yeterlik ve yüksek performans ile olan ilişkisinin araştırıldığı çalışmada; Jackson ve Roberts (1992) görev yönelimi yüksek olan sporcuların yüksek algılanan yeterliliğe sahip olmalarından dolayı, optimal performans duygu durumunu daha fazla yaşama ihtimallerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Kişilik ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişki de alan yazında ele alınmıştır. Örneğin, Ullen ve arkadaşları (2012) depresif, sinirli ve kaygılı kişilerin optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin düşük olduğunu; çalışkan, azimli ve kontrollü kişilerin ise optimal performans duygu durumunu daha kolay yaşadıklarını bulmuşlardır. Gözmen ve Aşçı (2016) ise elit sporcularda yaptıkları çalışma ile gelişime açıklık ve öz denetim kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Alan yazındaki yukarıda bahsedilen çalışmalara bakıldığında, optimal performans duygu durum ile daha çok güdülenme, kaygı ve kişilik gibi psikolojik yapıların ele alındığı görülmektedir. Optimal performans duygu durumu ile bilişsel ve düşünsel süreçlerin alan yazında ilişkisinin çok fazla ele alınmadığı görülmektedir. Bilişsel süreçlerin sporda performans üzerinde etkili olmasından dolayı (Aras ve ark., 2020), dikkat, bilişsel kaygı, ve olumlu düşünce gibi birçok farklı bilişsel faktör spor alanında inceleme konusu olmuştur (Hamilton ve Schutte, 2016; Jackson ve Roberts, 1992; Swann ve ark., 2012). Spor alanında sıklıkla çalışılan bir kavram olan optimal performans duygu durumu da bilişsel ve düşünsel süreçlerden etkilenen bir kavramdır (Moneta, 2004). Optimal performans duygu durumunun içeriğinde kişinin derin bir şekilde görev odağını ve bilişsel yeterliğini hissetmesi söz konusudur ve ancak göreve odaklanıp yüksek derecede güdülenildiği ve aktivite üzerinde kontrol hissi sağlandığı zamanlarda ortaya çıkan bir zihin durumudur (Moneta, 2004; Asakawa, 2004). Bu bağlamda çalışmada optimal performans duygu durumu egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınındaki güncel konulardan olan bilişsel süreçleri içeren ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları ile birlikte ele alınacaktır.

Ruminatif düşünce, genellikle tek bir durum hakkında olan, düşünmeyi gerektirmeyen zamanlarda dahi zihinde tekrarlayan bilinçli düşünce biçimi olarak tanımlanır (Martin ve Tesser, 1996). Ruminatif düşüncelerin yapısında istemsiz bir şekilde meydana gelmek ve bireyin dikkatini beklenmedik ve ani bir şekilde sıkıntı verici durumlara yöneltmek vardır. Bu yapıyla ruminatif düşünceler öfke, empati, depresyon ve kaygı gibi birçok duygu ve düşünce üzerinde tetikleyici rol oynamaktadır (Ward ve ark., 2003; Burnette ve ark., 2009; Ysseldyk ve ark., 2007; Rusting ve Nolen-Hoeksema, 1998; Josefsson ve ark., 2017). Bunun yanı sıra kişilik, dikkat ve bilinçli farkındalık ruminatif düşünceyi etkileyen kavramlardır (Flett ve ark., 2016; Josefsson ve ark., 2017). Örneğin, bilinçli farkındalığın, ruminasyonda azalmaya ve olumsuz duyguları düzenleme kapasitesinin artmasına neden olduğu bilinmektedir (Josefsson ve ark., 2017). Odaklanma ve dikkatin düzenlenmesinin optimal performans duygu durumunda oynadığı kritik rol göz önüne alındığında (Örneğin, Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Swann ve ark., 2012; Jackman ve ark., 2014), bu kavramlar arasında dikkate dayalı bir ilişki kurulabileceği düşünülmüştür.

Akıldışı inanç kavramı ise gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız, katı, taleplere odaklanan, hatalı çıkarımların ürünü olan, aşırı genellemeleri içeren ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen inançlar olarak tanımlanır (Dryden ve Branch, 2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ne göre bireylerin olaylarla ilgili inanışları onlarda gelişen duygu ve davranışları

belirlemektedir ve akıldışı inançlar işlevsel olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (DiGiuseppe ve David, 2015). Spor ortamında sporcuları etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. İyi performans sergileme, antrenörü ve ailesi tarafından beğenilme, taraftar etkisi, takdir edilme isteği ve maddi beklentiler gibi baskı unsurları bulunmaktadır. Bunlar gibi birçok faktör sporcuların akıldışı inançlar geliştirmesine neden olabilmektedir (Urfa ve Aşçı, 2018). Geliştirilen akıldışı inançlar ise işlevsel olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ellis ve ark., 2009). Olumsuz duygu ve düşüncelerin optimal performans duygu durumunu engelleyen faktörler içinde yer aldığı bilinmektedir (Jackson, 1992; Swann ve ark., 2012; Jackman, 2019). Bu nedenle akıldışı inançlar optimal performans duygu durumu ilişkisi incelemeye değer bulunmuştur.

Bu bilgilerden yola çıkarak optimal performans duygu durumu, ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesinin sporcuların performans gelişimine katkı sağlayacağı ve spor psikolojisi alanındaki araştırmalara derinlik kazandıracağı düşünülmektedir. Ayrıca optimal performans duygu durumu, ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları ile ilgili spor psikolojisi literatüründe ayrı ayrı pek çok çalışmaya rastlamak mümkünken, bu kavramların bir arada incelendiği çalışma bulunmamaktadır. Özellikle de ülkemizde spor alanında ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları ile ilgili çalışmaların bulunmaması bu çalışmaya yön vermiştir.

Bu bağlamda çalışmanın amacı ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramlarının optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü araştırmaktır. Çalışmanın ikincil amacı ise, bu psikolojik faktörlerin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

4.GENEL BİLGİLER

4.1. Optimal Performans Duygu Durumu

Optimal performans duygu durumu diğer bir deyişle akış deneyimi kavramları pozitif psikolojinin önemli ve son yıllarda popüler kavramlarından. Optimal performans duygu durumu kavramı ilk defa Csikszentmihalyi'nin 1975 yılındaki "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında tanımlanmıştır. Csikszentmihalyi optimal performans duygu durum kavramını bireyleri serbest zaman etkinliklerine yönelten nedenleri açıklamak amacıyla ortaya atmıştır ve bir işle yoğun olarak ilgilenme ve haz alma olarak tanımlamıştır. Optimal performans duygu durumu, bireyin tüm odağını yapmakta olduğu göreve yöneltmesi, görev üzerinde bilişsel yeterlilik ve kontrol duygusu hissetmesi, yaptığı aktiviteden içsel haz ve zevk alması olarak açıklanır (Kivikangas, 2006; Moneta, 2004). Csikszentmihalyi'ye göre (1975) optimal performans duygu durumu, son derece eğlenceli psikolojik bir durumdur ve bunu insanların aktiviteye bütün bir ilgiyle yönelindiklerinde hissettikleri bütünsel bir his olarak görür. Bu durumdayken zaman farkındalığının kaybı noktasında aktivitenin içine kendini tamamen kaptırırlar. Çevre ve tüm diğer şeyler aktivitenin içerisinden ayrılır.

Csikszentmihalyi'nin yanısıra, optimal performans duygu durumu kavramı birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Örneğin, Asawaka (2004)'e göre optimal performans duygu durumu; kişinin yapmış olduğu aktivite sırasında yeterli olduğunu düşünmesi ile birlikte göreve odaklanıp yüksek derecede güdülendiği ve zevk aldığı zamanlarda ortaya çıkan optimal bir zihin durumudur. Csikszentmihalyi (1990) optimal performans duygu durumunun, kişilerin bir aktivite sırasında ortaya koydukları becerileri ile o anki algılanan durum, görevin gereklilikleri ve mücadele arasında sağladıkları denge sonucu oluşan optimal zihinsel durumu olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir deyişle, kişinin optimal performans duygu durumunu sürdürebilmesi için, becerileri ile aktivitenin zorlukları arasındaki dengeyi bulması gerekmektedir.

“Csikszentmihalyi optimal performans duygu durumunu 9 öğeye ayırarak tanımlar;

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi (Challenge- Skill Balance),

Eylem-Farkındalık Birleşimi (Action-Awareness Merging),

Açık (net) Hedefler (Clear Goals),

Belirli Geri Bildirim (Unambiguous Feedback),

Göreve Odaklanma (Total concentration on the task at hand),

Kontrol Duygusu (Sense of Control),

Kendilik Farkındalığının Azalması (Loss of Self-consciousness),

Zamanın Dönüşümü (Transformation of Time) ve

Amaca Ulaşma Deneyimi (Autotelic Experience)” (Akt. Hanin, 2000; Aşçı ve ark., 2007). Aşağıda bu yapılar açıklanmıştır.

Görev zorluğu-Beceri Dengesi: Bireyin beceri durumu ve gerçekleştirmesi gereken görevin zorluğu arasındaki ilişki önem taşır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Optimal performans duygu durumunda dinamik bir denge sağlanır. Zorluklar ve beceriler eşitlenir, kişi beceri düzeyi ortalamasının üstüne çıkar (Jackson ve Eklund, 2004).

Eylem-Farkındalık Birleşimi: Kişilerin yaptıkları aktivitelere kendilerini kaptırmaları sonucu, aktivitenin otomatik olarak gerçekleşmesi, dolayısıyla kişilerin kendilerini yaptıkları eylemlerle özdeşleştirdikleri durumlardır (Csikszentmihalyi, 1990).

Açık (net) Hedefler: Hedef belirleme bir süreci doğru bir şekilde ele alındığında, kişiye optimal performans duygu durumu doğrultusunda hareket etmesinde yardımcı olur. Kişinin ihtiyaç duyduğu hedefleri açıkça bildiği durumdur (Aşçı ve ark., 2007).

Belirli Geri Bildirim: Geri bildirim kişinin hedeflerinin doğru yolda olup olmadığının tespitinde önemli bir noktadır. Optimal performans duygu durumundayken, geri bildirim almak kolaydır. Kişinin açık ve belirli bir bilgiyi kolaylıkla değerlendirmesi ve buna bağlı olarak performansı doğru yönde sürdürmesi sürecini içerir (Jackson ve Eklund, 2004).

Göreve Odaklanma: Optimal performans duygu durumunun bu boyutu, bütün dikkatin aktiviteye yöneltmesi ve böylece zihinde ilgisiz bilgilere yer bırakılmaması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990).

Kontrol Duygusu: Kişinin aktiviteyi denetleme yeteneğini başka hiçbir şeye dikkatini veremeyecek şekilde kullanması, bilincin içeriği belirleme yetkinliğini kaybetmesi durumudur. Kişiye haz veren, kontrolü elinde tutmak değil, zor durumları denetleyebileceği duygusudur (Csikszentmihalyi, 1990).

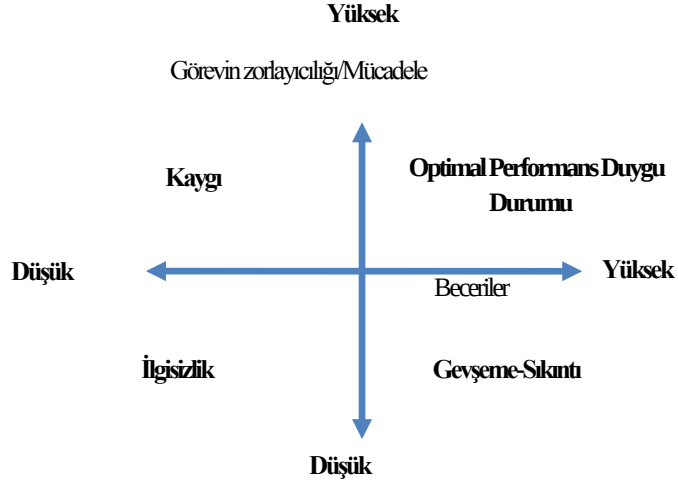
Kendilik Farkındalığının Azalması: Kişinin başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü önemsemediği, öz bilincini kaybetmesi halidir. Optimal performans duygu durumuna ulaşmak için egolarımızı, kendimizle ilgili soruları ve eleştirileri aktivite sırasında pasif hale getirmek gerekir (Jackson ve Eklund, 2004).

Zamanın Dönüşümü: Bu boyut sadece optimal performans duygu durumunun en derin olduğu anlarda gerçekleşir. Kişinin aktivite sırasında kendini zamana kaptırması, aktivite içerisinde kaybolması, zamanın nasıl geçtiğini hissetmemesi ve tamamen aktiviteye dahil olması halidir (Aşçı ve ark. 2007)

Amaca Ulaşma Deneyimi: Csikszentmihalyi bu boyutu, diğer sekiz boyutun bir sonucu olarak açıklar (Jackson ve Eklund, 2004). Bir aktiviteyi, sonuçta ya da gelecekte herhangi bir yarar sağlama beklentisiyle değil, o aktivitede bulunmanın kendi başına bir ödül olduğu düşüncesiyle gerçekleştirme durumudur. Optimal performans duygu durumunda bulunmanın içsel olarak ödüllendirici olması dolayısıyla içinde yaşanan zaman bir anlam kazanır (Csikszentmihalyi, 1990).

4.1.1. Optimal performans duygu durum modeli

Bu bölümde Csikszentmihalyi'nin (1990) optimal performans duygu durumu için geliştirdiği model ve modele ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Şekil 4.1'de gösterilen "Optimal Performans Duygu Durumu Modeli"ne göre, optimal performans duygu durumu, bireyin, yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren etkinlikleri başarabileceği ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabileceği beceriye sahip olduğu durumlarda oluşmaktadır. Bu durumdayken bireyin becerileri ve zorluklar arasında denge sağlanmaktadır. Birey yüksek mücadele gerektiren görevleri başarabileceğini düşünmediği durumlarda kaygı duygusu yaşar ve genellikle güven eksikliği hisseder. Becerilerin yüksek, görevin gerekliliklerinin düşük olduğu durumlarda bıkkınlık ve sıkıntı duygusu oluşmaktadır. Becerilerin düşük ve görevin mücadele içermemesi durumunda ise ilgisizlik duygusu yaşanmaktadır (Jackson ve Eklund, 2004).



Şekil 4.1. Optimal Performans Duygu Durum Modeli
(Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999'dan değiştirilerek kullanılmıştır)

4.1.2. Optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılan çalışmalar

Optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılan ilk çalışmalar optimal performans duygu durumunu tanımlamaya yönelik ve sporcuların bu duygu durumunu nasıl deneyimlediklerini araştırır niteliktedir. Optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler ve optimal performans duygu durumunun çeşitli psikolojik kavramlarla olan ilişkisi ise daha sonraki çalışmaların odağı olmuştur. Bu bölümde tüm bu çalışmalar amaç ve sonuçları bakımından gruplanmış ve ilgili başlıklar altında sunulmuştur.

4.1.2.1. Optimal performans duygu durumunun kavramsallaştırılması

Optimal performans duygu durumunu tanımlamaya yönelik ilk çalışmalar nitel yapıdadır ve çalışma sonuçları bazı ortak tanımları içerir. Örneğin, Jackson tarafından (1992) 18-33 yaş aralığında 16 elit sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada, her sporcudan farklı bir zaman diliminde performanslarındaki optimal deneyimlerini hatırlamaları istenmiş ve yapılan niteliksel analizler sonucunda sporcuların performans sırasında yaşadıkları deneyimi netlik, farkındalık, kontrol duygusu, odaklanma, beden-zihin uyumu ve zevk gibi kavramlar ile tanımladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Jackson tarafından (1996) yapılan bir diğer çalışmada ise yedi farklı spor branşından 28 sporcuya performansları sırasında nasıl hissettikleri sorulmuş ve optimal performans duygu durumunu tasvirleyen notlar okutulup bunları kendi performansları sırasında yaşadıkları duygularla karşılaştırmaları istenmiştir. Çalışma

sonucunda sporcuların tanımlamaları ile Csikszentmihalyi (1990)'nin optimal performans duygu durumunu ortaya koyduğu modelde yer alan temel kavramların (görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma) sporcular tarafından da betimlendiği bulunmuştur.

4.1.2.2. Optimal performans duygu durumunun oluşumunu etkileyen faktörler

Optimal performans duygu durumuna olumlu ya da olumsuz etki eden faktörlerin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Jackson (1992) 16 elit sporcu üzerinde yaptığı araştırmada optimal performans duygu durumunu kolaylaştıran faktörleri; olumlu zihinsel tutum, yarışma öncesi ve yarışma sırasında yaşanan olumlu etki, sürdürülebilir odaklanma, fiziksel hazırlık ve partner bütünlüğü olarak; optimal performans duygu durumunu engelleyen faktörleri ise fiziksel problemler/hatalar, odaklanmayı sürdürmedeki yetersizlik ve olumsuz zihinsel tutum olarak belirtmiştir. Yine Jackson'ın (1995) yaptığı başka bir araştırmada ise optimal performans duygu durumunun oluşmasını etkileyen faktörleri genel olarak; en üst seviyede güdülenme, uygun uyarılma seviyesi, fiziksel ve zihinsel hazırlık, odaklanma, kendine güven ve takım etkileşimi olarak belirtmiştir.

Russel (2001) optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörleri 42 üniversiteli sporcu ile yaptığı çalışmada ele almış ve uygun uyarılma seviyesi, fiziksel ve zihinsel hazırlık, güdülenme, odaklanma, kendine güven gibi faktörlerin optimal performans duygu durumunu etkilediğini bulmuştur.

Swann ve arkadaşlarının (2012) yaptığı derleme çalışmasında bulunan beş araştırmada uygun odaklanma, etkin bir biçimde hazırlık, optimal motivasyon, optimum uyarılma, olumlu düşünce ve duygular, güven, uygun çevresel ve durumsal koşullar, pozitif iç ve dış geri bildirim ve takım içinde olumlu etkileşimin optimal performans duygu durumunun yaşanmasında kolaylaştırıcı faktörler olduğu belirlenmiştir. Optimal performans duygu durumunu engelleyen faktörlerin incelendiği dört araştırmada ise; uygun olmayan odak ve hazırlık, motivasyon eksikliği, optimal olmayan uyarılma, olumsuz duygu ve düşünceler, güven eksikliği, uygun olmayan çevresel ve durumsal koşullar, kötü performans, olumsuz geribildirim ve takım içindeki olumsuz etkileşim optimal performans duygu durumunun engelleyicileri olarak belirlenmiştir.

Jackman ve ark. (2014) tarafından 10 İrlandalı profesyonel jokey ile yapılan nitel bir çalışmada da çevresel ve durumsal koşullar, deneyim, fiziksel ve zihinsel hazırlık, kendine güven, uygun uyarılma seviyesi ve odaklanma gibi faktörlerin optimal performans duygu durumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ayazlar'ın (2015) 296 turist üzerinde yamaç paraşütünde optimal performans duygu durumunun yaşanmasında etkili olan öncüller ile optimal performans duygu durumunun sonuçlarını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada yamaç paraşütünde kontrol hissi, zorluk-beceri dengesinin sağlanması, etkinliğe yoğunlaşma ve heyecan arama davranışının optimal performans duygu durumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Swann ve ark. (2014) optimal performans duygu durumunu kolaylaştıran faktörlerin optimal performans duygu durumu oluşumunu nasıl etkilediğinin spesifik yollarını araştırdıkları çalışma kapsamında 10 golfçü ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmıştır. Optimal performans duygu durumu deneyiminin altında yatan anahtar yapılar olarak güven ve yoğunlaşma ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak optimal performans duygu durumu oluşumu sadece deneyimle ilişkili faktörlerin tanımlanmasının ötesine geçmiştir.

4.1.2.3.Optimal performans duygu durumu ve güdülenme

Optimal performans duygu durumu ile ilgili araştırmaların yoğunlaştığı diğer konular güdülenme, güdusel iklim ve hedef yönelimdir. Örneğin, Kowal ve Fortier (1999) hür irade kuramı çerçevesinde 203 Kanadalı profesyonel yüzücünün güdülenme (içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme) ve temel psikolojik ihtiyaçları (yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma) ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özerklik durumundaki sporcuların optimal performans duygu durumunu daha sık yaşadıkları, yeterlilik ve ilişkili olma durumunda yer alan sporcuların ise optimal performans duygu durumunu nadiren yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca içsel ve dışsal olarak güdülenen sporcuların optimal performans duygu durumlarını yaşadıklarını ama güdülenmeme durumundaki sporcuların ise optimal performans duygu durumunu yaşamadıkları tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada Jackson ve ark. (1998) 398 orta yaşlı sporcuda, içsel güdülenen sporcuların optimal performans duygu durumunu dışsal güdülenenlerden daha yüksek seviyede yaşadıklarını bulmuşlardır. Aynı kuram çerçevesinde Altıntaş ve ark. (2013) 167 erkek, 55 kadın, toplamda 222 elit sporcunun durumsal güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve içsel güdülenme ve özdeşimle

düzenleme ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif ilişki, optimal performans duygu durumu ile dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Álvarez ve arkadaşlarının (2017) Arjantin, İspanyol, Kolombiya ve Ekvator’lu ergenler arasında motivasyonel yönelim, içsel motivasyon, sürekli optimal performans duygu durumu ve fiziksel olarak aktif olma niyetindeki farklılıkları analiz ettiği; ve gelecekte fiziksel olarak aktif olma isteğinde bahsedilen motivasyon değişkenlerinin öngörücü rolünü araştırdığı çalışmada ise farklı ülkelerdeki ergenlerde öğrencilerin özerkliği, sınıf içi eğlencenin teşviği, hedeflerin netliği ve geri bildirimlerin pozitif etkileri gibi. motivasyonel kalıpların varlığını ortaya koymuştur. Sonuçlar ayrıca gelecekteki aktif olma isteklerinin ülkeye bakılmaksızın fiziksel aktivite düzeyinde sürekli optimal performans duygu durumunun önemini vurgulamıştır.

Kowal ve Fortier (2000)’in 104 yüzücü üzerinde ve Papaioannou ve Kouli (1999)’nin 239 lise öğrencisi üzerinde beden eğitimi dersinde yaptıkları çalışmalarda güdusel iklim ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkileri araştırmışlar; görev içerikli iklim ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki ve ego ilişkili iklim ile optimal performans duygu durumu durumunun ortaya çıkması arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

González-Cutre ve ark. (2009) tarafından beden eğitimi ortamında yapılan çalışmada, görev iklimi öğrencilerin sosyal hedefleri ile olduğu kadar algılanan yetenekleri ile de pozitif ilişkili çıkmıştır. Ayrıca algılanan yetenek ve sosyal hedefler sürekli optimal performans duygu durumu ile de pozitif ilişkili çıkmıştır. Sürekli optimal performans duygu durumu üzerinde görev iklimi hem direkt hem de dolaylı olarak etkilidir. Ego iklimi ise sürekli optimal performans duygu durumu üzerinde algılanan yetenek yoluyla pozitif bir etki yapmıştır.

Başarı hedefi kuramı çerçevesinde yapılan bir başka araştırmada Keleş ve ark. (2010) elit erkek ve kadın voleybolcuların algıladıkları güdusel iklimin, güdusel yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolünü araştırmışlardır. Çalışma sonucunda algılanan ustalık iklimi, erkek voleybolcuların optimal performans duygu durumunun zamanın dönüşümü hariç tüm alt boyutlarının belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Elit kadın voleybolcuların algıladıkları performans ikliminin, optimal performans duygu durumunun yalnızca “kendilik farkındalığının azalması” alt boyutu ile anlamlı ve negatif korelasyon gösterdiği ve elit kadın voleybolcular için belirleyici olduğunu ortaya konmuştur. Elit kadın voleybolcularda algılanan ustalık ikliminin; güdusel yönelimin ve optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olmadığı bulunmuştur. Diğer bir çalışmada Ada ve ark. (2011) beden

eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü incelemişler ve çalışmaya 12-15 yaşları arasında 536 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre algılanan güdüsel iklim ve beden eğitimine katılım güdüsünün, optimal performans duygu durumunun orta düzeyde tahmin edicisi olduğu ortaya çıkmıştır. Kimiecik ve Jakson (2002) sporda optimal performans duygu durumunun en iyi belirleyicisinin hedef yönelimi olduğunu belirtmiş ve görev yöneliminin durumsal optimal performans duygu durumu ile anlamlı ve pozitif şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Cervello ve ark. (2006) tarafından 1103 beden eğitimi öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada ise ders dışı fiziksel aktivite ile ilgilenen beden eğitimi öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ile hedef yönelimleri ve motivasyonel iklim algıları açısından farklılıklarına bakılmış ve istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Görev yönelimi, algılanan öğrenme iklimi ve sürekli optimal performans duygu durumu arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Ego yönelimi ise algılanan performans iklimi ve sürekli optimal performans duygu durumu ile pozitif korelasyon gösterir. Güdüsel iklimin iki boyutu da, optimal performans duygu durumu ile pozitif şekilde ilişkili olmasına rağmen, algılanan performans iklimi ile ilişkileri düşük düzeyde olarak bulunmuştur.

Optimal performans duygu durumunun, görev yönelimi, algılanan yeterlik ve yüksek performans ile olan ilişkisinin araştırıldığı çalışmada; Jackson ve Roberts (1992) görev yönelimi yüksek olan sporcuların yüksek algılanan yeterliliğe sahip olmalarından dolayı, optimal performans duygu durumunu daha fazla yaşama ihtimallerinin olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Murcia ve ark. (2008) 413 sporcunun güdüsel iklim ve hedef yönelimlerinin optimal performans duygu durumu ile ilişkisini değerlendirdikleri çalışmanın bulgularına göre; görev ve ego hedef yönelimleri ile algılanan görev ve ego yönelimleri iklimi sürekli optimal performans duygu durumunu öngörür.

4.1.2.4. Optimal performans duygu durumu ve psikolojik beceriler

Alan yazında farklı psikolojik beceriler ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelendiği deneysel ve kesitsel çalışmalar mevcuttur. Deneysel çalışmalarda farklı psikolojik beceri antrenmanlarının optimal performans duygu durum üzerine etkinliği değerlendirilmiştir. Örneğin; Nicholls ve ark. (2005) imgelemenin optimal performans duygu durum yoğunluğuna ve sıklığına olan etkisini belirlemek için, yüksek performans düzeyinde 4 amatör golfçü ile araştırma yapmıştır. Çalışma kapsamında sporculara zihinsel imgeleme eğitimi verilmiştir. Sporculardan imgeleme eğitimi öncesi ve sonrası optimal performans

duygu durumu ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, imgelemenin optimal performans duygu durum yoğunluğunu ve sıklığını arttırdığı saptanmıştır. Hamilton ve Schutte'nin (2016) sporcularda dikkatliliğin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada ise spor kaygısı ve kötümser düşünce ele alınmıştır. On iki sporcuya belli bir süre farklı psikolojik beceri antrenmanları uygulanmış ve katılımcıların dikkatliliğindeki artışla birlikte optimal performans duygu durumu, kararlılık ve kaygı düzeylerinde azalma görülmüştür. Optimal performans duygu durumundaki artışlar, somatik kaygı ve karamsarlığın azalması ile ilişkilendirilmiştir. Stavrou ve ark. (2007) 3 deneysel durumda (duyumsamazlık, kaygı ve gevşeme hali) optimal performans duygu durumunu incelemişlerdir. İki yüz yirmi sporcunun katıldığı çalışmada yarışma öncesi ve sonrası toplanan verilerin sonuçlarına göre gevşeme durumunda sporcuların optimal performans duygu durumunu daha yüksek seviyede gösterdikleri, duyumsamazlık durumunda olanların ise daha düşük seviyede optimal performans duygu durumunu yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Kesitsel çalışmalarda ise optimal performans duygu durum ile farklı psikolojik becerilerinin kullanım sıklıkları ya da kullanım amaçları ve türleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Örneğin; Bayköse (2014) sporcularda içsel konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü araştırdığı çalışmasında sporcuların içsel konuşma alt boyutlarından motivasyonel işlev ve bilişsel işlev alt boyutlarının optimal performans duygu durumunu belirlemede pozitif rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise sporcuların imgeleme alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme ve bilişsel genel imgelemenin optimal performans duygu durumu ile anlamlı pozitif ilişkisi, motivasyonel özel imgeleme alt boyutu ile de anlamlı negatif ilişkisi tespit edildiğini ortaya koymuştur. Bervoets (2013) ise bilinçli farkındalık, içsel konuşma ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi araştırmak için 212 yetişkin sporcuya çalışmıştır. Yapılan analiz sonuçları optimal performans duygu durumu ve bilinçli farkındalık arasında orta düzeyli ve pozitif bir ilişki ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık optimal performans duygu durumunu önemli ölçüde öngörmektedir. Ayrıca optimal performans duygu durumu ile olumlu içsel konuşma arasında pozitif, olumsuz kendinle konuşma ile negatif ilişki olduğu bulunmuştur.

4.1.2.5. Optimal performans duygu durumu ve kişilik

Optimal performans duygu durumunun birlikte ele alındığı bir diğer faktör ise kişiliktir. Örneğin Ullén ve ark. (2011) iki örneklem grubu üzerinde optimal performans duygu durumu

yaşama eğilimi, beş faktörlü kişilik özellikleri ve zeka arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada optimal performans duygu durumu yaşama eğilimi ve zeka arasında bir korelasyon bulunmamıştır. Optimal performans duygu durumu yaşama eğiliminin zekadan ziyade kişiliğin vicdanlılık ve nevrotiklik boyutuyla ilişkili olduğu ve optimal performans duygu durumunun farklı mekanizmalara dayanan bir durum olduğu sonucuna varılmıştır.

Gözmen ve Aşçı (2016) 263 sporcu üzerinde, elit sporcuların kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumunu yordamasındaki rolünü araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre ise sporcuların gelişime açıklık ve öz denetim kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, sporcuların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumunu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir.

4.1.2.6. Optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramı, optimal performans duygu durumu kavramı ile birlikte sıklıkla ele alınmıştır. Örneğin; Crust ve Swann (2013) tarafından Lincoln Üniversitesi spor takımlarından ve yerel spor kulüplerinden toplam 135 sporcu ile yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki test edilmiştir ve zihinsel dayanıklılığın optimal performans duygu durumunu olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Jackman ve ark. (2016) ise zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi 10 erkek 6 kadın yetişkin sporcu yaptığı çalışmada ele almıştır. Yüz yüze görüşme yaparak topladığı verileri yorumlamak için yapılan içerik analizleri sonucunda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durum puanlarının da yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Meggs ve ark. (2018) triatletlerle yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılığın, triatletlerin optimal performans duygu durumunu deneyimlemek ve daha iyi performans göstermeleri için gerekli bilişsel ve duygusal kontrolü uygulamalarına olumlu katkıda bulunabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

4.1.2.7. Optimal performans duygu durumu ve sosyodemografik değişkenler

Bu bölümde optimal performans duygu durumunun sosyodemografik değişkenler açısından değerlendirildiği çalışmalar sunulmuştur. Alanyazın incelendiğinde egzersiz ve spor katılımcılarında optimal performans duygu durumundaki, cinsiyet farklılığının sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Cinsiyet farklılığını test etmek üzere yapılan çalışmalarda farklı

örneklem grupları kullanılmıştır. Bazı çalışmalarda egzersiz katılımcılarını ele alırken bazı çalışmalar cinsiyet farklılığını sporcular üzerinde incelemişlerdir.

Örneğin, Altıntaş ve ark. (2010) 74 kadın, 160 erkek egzersiz katılımcısı üzerinde, sürekli optimal performans duygu durumunu cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür, süre) göre incelemişlerdir. Cinsiyete göre yapılan analizler, erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarının farklılaşmadığını göstermiştir. Benzer sonuçlar Ersöz ve Eklund (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da bulunmuştur. Davranışsal düzenleme ve egzersizde optimal performans duygu durumunu cinsiyete göre değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin optimal performans duygu durumlarında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumunda fark bulunan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalara örnek olarak; Ersöz (2011) egzersiz katılımcılarında cinsiyete göre optimal performans duygu durumunun farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, görev zorluğu/beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında kadınlar erkeklerden daha düşük ortalamalar elde etmişlerdir. Kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ada (2011) ise öğrencilerle yaptığı çalışmasında optimal performans duygu durumunun cinsiyete göre görev zorluğu beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında erkek öğrencilerin elde ettikleri ortalama değerlerin, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sporcuların optimal performans duygu durumlarının cinsiyet değişkenine göre incelendiği çalışmalarda sonuçlar sıklıkla kadın sporcuların optimal performans duygu durumlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin; Yıldız ve ark. (2015) 207 sporcu ile yaptıkları çalışmada, Yanar ve ark. (2017) 205 tenisçi ile yaptıkları çalışmada ve Bervoets (2013) 212 yetişkin sporcuyla yaptığı çalışmada sporcuların optimal performans duygu durumunu cinsiyet değişkeni açısından değerlendirdiklerinde kadın sporcuların optimal performans duygu durumlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bayköse (2014) ise 381 sporcu ile yaptığı çalışmasında sporcuların optimal performans duygu durumunda cinsiyete göre sadece kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda anlamlı fark bulmuştur, kadın sporcuların ortalamaları erkek sporcuların ortalamalarından daha yüksektir. Sporcu örnekleme cinsiyete göre optimal performans

duygu durumunda fark bulunmayan çalışma da mevcuttur. Murcia ve ark. (2008) 12-16 yaşları arasındaki 413 sporcuyla yaptıkları çalışmada sporcuların optimal performans duygu durumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Optimal performans duygu durumu egzersiz katılımcıları, sporcular ve öğrencilerde spor türü ve spor deneyimine göre incelenmiştir. Örneğin, egzersiz katılımcıları ile yapılan bir çalışmada Altıntaş ve ark. (2010) 74 kadın, 160 erkek üzerinde sürekli optimal performans duygu durumunu cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür, süre) göre incelemişlerdir. Çalışmanın egzersiz türüne göre yapılan analiz sonuçlarına göre sadece kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda bireysel egzersiz programlarına katılanların puanlarının grup egzersizlerine katılanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Egzersiz süresine göre yapılan analizler ise, belirli geri bildirim ve kontrol duygusu alt boyut puanlarında, 5 yılın üzerinde egzersize katılanların puanlarının, beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca zamanın dönüşümü alt boyutunda beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sporcularla yapılan bir çalışmada ise katılımcıların spor deneyimlerine göre optimal performans duygu durumunda açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur (Bayköse, 2014). On bir yıl ve üzeri spor yapanların elde ettikleri ortalama değerler, 10 yıl ve altı spor yapanlara göre daha yüksektir (Bayköse, 2014). Son olarak öğrenciler ile yapılan Ada'nın (2011) çalışmasında optimal performans duygu durumunun görev zorluğu beceri dengesi ve belirli geri bildirim alt boyutlarında takım sporu yapanların elde ettikleri ortalama değerlerin, bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.1.2.8. Optimal performans duygu durumu ile ilgili diğer çalışmalar

Optimal performans duygu durumu ile birlikte çalışılan diğer bazı konular; tutkunluk, mutluluk, takım hedefi bağlılığı, takım performansı, özerklik, antrenör desteği, benlik algısı, performanstan alınan geri bildirim ve pozitif duygudur. Örneğin; Lo (2017) 150 triatlet üzerinde, boş zaman ve optimal performans duygu durumunun mutluluk üzerindeki etkisini kendi geliştirdiği yapıya göre oluşturduğu bir anket ile yaptığı çalışmasında optimal performans duygu durumunun mutluluk üretimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada Bakker ve ark. (2011) 398 Hollandalı futbolcуда çevresel kaynaklar (özerklik, antrenörün desteği ve performanstan alınan geri bildirim), optimal performans duygu durumu ve performans arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çevresel

kaynaklardan özellikle performans ile ilgili alınan geri bildirimin ve antrenörün desteğinin artması ile optimal performans duygu durumunun yaşama olasılığının da arttığını belirtmişlerdir. Ayrıca, optimal performans duygu durumunun sırasıyla kişinin ilk olarak kendini değerlendirmesi ve sonrasında antrenörün değerlendirmesi ile ilgili ilişkili olduğunu ve takım seviyesinde optimal performans duygu durum deneyiminin berabere biten maçlarda kaybettiklerine oranla daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuşlardır (Bakker ve ark., 2011).

Aube ve ark. (2014) psikolojik durum, takım hedefi bağlılığı ve takım performansı arasındaki ilişkileri test ettikleri çalışmada optimal performans duygu durumunun takım performansı ile pozitif yönden ilişkili olduğu ve bu ilişkinin, takımın hedefi bağlılığı tarafından sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Optimal performans duygu durumu ile tutkunluk ilişkisinin incelendiği bir çalışmada Keleş ve Aşçı (2013) 189 kadın ve 201 erkek toplam 390 sporcu üzerinde tutkunluğun optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yöneliminin belirleyicisi olup olmadığını araştırmışlardır. Sonuçlarına göre; takıntılı tutkunluk ve uyumlu tutkunluk, optimal performans duygu durumunun belirleyicisidir. Optimal performans duygu durumu ile uyumlu tutkunluk arasında pozitif; takıntılı tutkunluk ile ise negatif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak; kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeyleri, optimal performans duygu durumu, belirlemede önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada Carpentier ve ark. (2011) 172 öğrenci üzerinde tutkunluk ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre uyumlu tutkunluğun faaliyete katılım sırasında görev odağı ve diğer optimal performans duygu durumu bileşenleri ile olumlu ilişkili olduğu görülmektedir. Katılımcıların uyumlu tutkunluğu ne kadar yüksekse, tutkulu faaliyetlerde optimal performans duygu durumunu daha fazla deneyimleme eğiliminde oldukları görülmüştür. Takıntılı tutkunluk ise favori aktivitedeki optimal performans duygu durumu bileşenleri ile bağlantılı değildir. Buna karşın, bireyin bir aktiviteye karşı takıntılı tutkunluğu varsa, başka bir etkinliğe katılırken tutkulu olduğu aktiviteleri hakkında daha fazla ruminasyon eğilimi gösterdikleri görülmüştür. Bu ruminasyonlar, diğer aktivitedeki esenlik ile pozitif ilişkili, optimal performans duygu durumu ile negatif ilişkilidir. Bu nedenle optimal performans duygu durumu ve ruminasyonların, tutkunluk ve esenlik arasındaki bağın anlaşılmasına katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Rogatko (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise, optimal performans duygu durumunun, olumlu duygu durum ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, yüksek optimal performans duygu durumuna sahip katılımcıların, düşük

optimal performans duygu durumuna sahip olanlara göre, olumlu duygularında artış olduğu gözlenmiştir.

Bir başka çalışmada optimal performans duygu durumu ile sporcuların algılanan beceri, vücut uygunluğu, aerobik zindelik, anaerobik zindelik, zihinsel yeterlik düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir (Jackson ve ark., 2001). Çalışmaya üç farklı spor türünden 236 elit sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan zihinsel yeterlik ve beceri düzeyinin optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde önemli rol oynadığı bulunmuştur (Jackson ve ark., 2001).

4.2. Ruminasyon Kavramı

Tekrarlayıcı ve edilgen bir düşünme biçimi olarak tanımlanan ruminasyon kavramı ilk olarak Nolen-Hoeksema tarafından tepki biçimleri teorisi (TBT) kapsamında ele alınmıştır (Elma, 2018). Tepki biçimleri teorisine göre ruminatif düşünce, insanların kendi olumsuz duygusal durumlarına odaklanması ve depresyonlarına eşlik eden yaşam olayları hakkında düşünmeleridir (Nolen-Hoeksema, 1991). Gold ve Wegner (1995) ruminasyonu geçmişe dair istem dışı oluşan, bireyin dikkatini beklenmeyen bir anda dağıtıp istenmeyen düşüncelere yönlendiren, tekrarlayan otomatik düşünceler şeklinde tanımlamıştır. Martin ve Tesser (1996:7) ise ruminasyonu ortak bir konu etrafında dönen, düşünmeyi gerektirecek koşullar olmadığında dahi tekrarlayan bilinçli düşünce biçimi olarak tanımlamıştır. Conway ve arkadaşları ruminatif düşüncenin kişinin üzüntüleri ile ilişkili olduğunu belirterek, ruminatif düşünceleri depresyon ve üzüntülerle ilgili düşünceler olarak tanımlamışlardır (Conway ve ark., 2000).

4.2.1. Ruminasyon teorileri ve modelleri

Ruminatif düşünce ile ilgili ilk teori olarak geliştirilen Nolen-Hoeksema'ya ait Tepki Biçimleri Teorisi'nin ardından bu kavramı açıklayan birçok teori, ölçek ve model geliştirilmiştir. Bu bölümde ruminasyonla ilgili teoriler başlıklar halinde sunulmuştur.

4.2.1.1. Tepki biçimleri teorisi (The response styles theory)

Tepki Biçimleri teorisi Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilmiştir. Teoriye göre ruminatif tepkiler olumsuz duygu duruma karşı gelişen düşünceler ve davranışlar olarak

tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Teori olumsuz duygu duruma göre gelişen davranışlar ve düşüncelerin semptom odaklı ve tekrar edici olduğunu belirtmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Tepki biçimleri teorisi; daha çok depresif duygu durum üzerine odaklanmıştır ve depresif ruh hallerine ruminatif tepkiler veren bireylerin depresyon düzeylerinin artacağını; depresif ruh hallerine dikkat dağıtıcı tepkiler veren bireylerin ise bu ruh hallerinden uzaklaşıp rahatlama yaşayacaklarını ileri sürmüştür (Nolen-Hoeksema, 1993). Tepki biçimleri teorisine göre ruminasyonun depresyonun süresini uzatabileceği dört mekanizma vardır. Birincisi ruminasyona sahip bireylerin depresif ruh halinin etkisi ile olumsuz düşüncelere ve anılarına odaklanması, ikincisi problem çözme becerilerinin azalması, üçüncüsü sorunlara odaklanan bireylerin herhangi bir aktivite gerektiren olaylara karşı isteksiz olmaları ve dördüncüsü kronik olarak ruminasyona sahip bireylerin sosyal desteği kaybetmesi ve bu durumun bireyin depresyonlarını beslemesidir (Papageorgio ve Wells, 2004).

4.2.1.2. Öz-denetimli yürütücü işlev teorisi (The self-regulatory executive function theory/ S-REF)

Beck'in Şema teorisinden yola çıkarak Wells ve Matthews tarafından geliştirilen, Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi'nin amacı, duygusal bozuklukları bilişsel bir modelle açıklamaktır (Wells ve Matthews, 1996). Wells ve Matthews'ın (1996) teoride üç seviyeli bir bilişsel süreçten bahsetmektedir. Bu süreçler duygusal denetim ile ilgili stratejiler, dikkat ve bilişsel düzenleme hakkındaki inanışlardan oluşmaktadır. Teoriye göre ruminatif düşünce, üst-bilişsel inançları sorunlarla baş etme mekanizması ve/veya bir iç-düzenleyici mekanizma olarak kullanmaktadır. Bu üst-bilişsel inançlar, iç-düzenleyici süreci yönetmek ile birlikte, bireye kendi davranışları ile ilgili geri bildirim sağlamaktadır. Ruminatif düşüncelerin daima istemli bir şekilde ortaya çıkmadığını, bireyin kişilik yapısı ile yaşantısı, davranışları ve hedefleri arasındaki fark ettiği uyumsuz durumlardan kaynaklanabileceği söylenmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2001).

4.2.1.3. Amaca dönük ilerleme teorisi (The goal progress theory)

Amaca Dönük İlerleme Teorisi, Martin ve Tesser tarafından geliştirilmiştir. Teori ruminatif düşünceyi depresyon temelli ele alan teorilere göre farklı bir yönden ele almıştır. Martin ve Tesser (1996:7) ruminasyonu ortak bir konu etrafında dönen, düşünmeyi gerektirecek koşullar

olmadığında dahi tekrarlayan bilinçli düşünce biçimi olarak tanımlamıştır. Teoriye göre ruminasyon hedeflere ulaşmada bir araçtır ve tutarsızlığı azaltma işlevine sahiptir (Martin ve Tesser, 1996). Bu bağlamda, ruminatif düşünceler, bireylerin hedeflerine ulaşana veya hedeflerine olan arzularından vazgeçinceye kadar devam eder, amaçlarına hemen ulaşmaları veya ulaşmak istedikleri amaçlarından vazgeçmeleri durumunda ise ruminasyon oluşmaz (Martin ve Tesser, 1996).

4.2.1.4. Üzüntü ilişkili ruminasyon teorisi (Rumination on sadness theory)

Conway ve ark. (2000) tarafından ortaya atılan teoriye göre ruminasyon, bireyin durumluk sıkıntıları ve üzüntüleri ile ilgili faktörler üzerine mükerrer düşünceleridir. Bu düşünceler kişinin olumsuz tecrübeleri veya doğası ile ilgilidir, hedefe yönelik değildir, iyileştirici eylem planlarına yol açmaz ve ruminasyon gerçekleşirken sosyal olarak paylaşılmaz. Bu tanıma göre, üzüntü üzerine düşünmek olumsuz içeriklidir, problem çözümünü kolaylaştırmaz ve tek başına yapılan bir faaliyettir (Conway ve ark., 2000).

4.2.1.5. Stres tepkisi ruminasyon modeli (The stress-reactive model of rumination)

Alloy ve arkadaşları tarafından geliştirilen teoride, ruminatif düşünce yalnızca stresli durumlarla ilişkilendirilmiş ve ruminatif düşüncelerin sıkıntılı ve stresli durumların ardından oluştuğu öne sürülmüştür (Smith ve Alloy, 2009). Robinson ve Alloy (2003), hem olumsuz bilişsel stiller hem de stresli olayların ardından olumsuz çıkarımlar üzerinde düşünme eğiliminde olan bireylerin depresif dönemler yaşama olasılığının daha yüksek olacağını varsaymış ve bu tür ruminasyonu "strese duyarlı ruminasyon" olarak adlandırmışlardır.

4.2.1.6. Olay sonrası ruminasyon teorisi (Post-event rumination theory)

Clark ve Wells'in (1995) sosyal fobi üzerine yaptıkları çalışmalarla şekillenen Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi, ruminasyonların toplumsal ve sosyal etkilenmelerden kaynaklı olarak meydana geldiğini söylemektedir. Clark ve Wells'in (1995) olay sonrası ruminasyon teorisinde kaygı ve endişeye sebep olan bir durumdan sonra yaşanan olayın üzerine tekrar düşünülmesi, olaya farklı bakış açılarından bakılarak yeniden değerlendirilmesi ve olayla ilgili kişilerin davranışlarının ve yargılarının üzerine defalarca düşünülmesi söz konusudur.

4.2.1.7. Çok boyutlu ruminasyon modeli (Multi-dimensional rumination)

Siegle ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli, ruminasyonu baş etme stratejisi olarak değerlendirmektedir. Model ruminasyonu üç alt boyutta ele alır; duygu odaklı ruminasyon, araçsal ruminasyon ve anlam araştıran ruminasyon (Siegle ve ark., 2004). Fritz (1999) tarafından tanımlandığı şekli ile araçsal ruminasyon, Martin ve Tesser'in, olaylarla ilgili sorunlara çözüm sağlayan ruminasyon tanımıyla ilgilidir. Fritz'in duygu odaklı ruminasyon tanımı ise olumsuz bir olayın neden olduğu duygusal duruma aşırı odaklanma ile Nolen-Hoeksema'nın ruminasyon yapısı ile tutarlıdır (Steers-Wentzell, 2003). Anlam araştıran ruminasyonlar ise psikopatolojik bir yapıya sahip olup, duygudurumun iyi yönde değişimini güçleştiren düşüncelerdir (Armutlu, 2019).

4.2.2. Ruminatif düşünce ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde ruminatif düşünce ile ilgili yapılan çalışmalar sunulmuştur. Ruminatif düşünce ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğu genel psikoloji alanındadır. İlk olarak genel psikoloji alanı çalışmaları ardından spor alanındaki ruminatif düşünce çalışmaları ilgili başlıklar altında verilmiştir.

4.2.2.1. Ruminatif düşünce ile ilgili genel psikoloji alanında yapılan çalışmalar

Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde ruminatif düşünce kavramının empati, yaşam doyumu, problem çözme, öfke, depresyon, dürtüsellik, erteleme davranışı, öz düzenleme ve farkındalık gibi kavramlarla birlikte ele alındığı görülmektedir.

Rebetez ve ark. (2017) tarafından 141 katılımcı ile yapılan çalışmada katılımcılar erteleme, dürtüsellik ve ruminatif düşünceleri değerlendiren ölçekleri doldurmuşlardır. Sonuçlar dürtüsellik (sıkışıklık alt boyutu), ruminasyon ve erteleme eğilimi arasında aracı bir rolü olduğunu göstermektedir. Ancak; ruminasyonların, dürtüsellik (sıkışıklık alt boyutu) ve erteleme eğilimi arasında aracı bir rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ve zorlayıcı düşüncelerin dürtüsel davranışları yordadığı ve dürtüsellik de zorlayıcı düşünceleri desteklediği ileri sürülmüştür. Flett ve ark. (2016) tarafından 214 üniversite öğrencisi ile yapılan bir diğer çalışmada da, erteleyici kişilerin neden ruminasyonlara daha yatkın olduğu değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre kendinden şüphe etmekten ve düşük yeterlilik hissinden beslenen kronik kaçınmaları olan kişiler arasında ruminasyonların daha çok görüldüğü

bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığı ve özşefkati yüksek olan bireylerin, erteleyici ve ruminatif düşünceleri deneyimlediklerinde depresyona daha az yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Flett ve ark., 2016).

Ruminatif düşünce ile ilişkilendirilen bir başka yapı da problem çözme becerisidir; Ward ve ark. (2003) 70 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada problem çözme ve ruminatif düşünce arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ruminatif düşünce arttıkça problem çözme becerisi olumsuz yönde etkilenmektedir. Selby ve ark. (2008) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise ruminatif düşünce ve düzensiz davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonunda ruminasyon ve olumsuz duygulanım kombinasyonunun, dürtüsel yetişkinlerin ruminasyonlarının, olumsuz duygularının ve dürtüsel davranışlarının artışı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Burnette ve ark. (2009) bağlanma kuramı çerçevesinde bağlanma, empati, ruminatif düşünce, affetme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İki yüz yirmi bir katılımcı ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre güvensiz bağlanma yüksek ruminasyonla, bağlanmadan kaçınma ise düşük empati ile pozitif ilişkilidir. Ayrıca empati ruminatif düşünce ile negatif ilişkilidir. Öğrencilerin affetme, intikam, ruminasyon, depresif etki ve yaşam doyumu yönelik yatkınlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada (Ysseldyk ve ark., 2007) 183 öğrenciye ilgili anketler doldurtulmuştur. Çalışma sonunda affediciliği yüksek ve düşük intikam duygusuna sahip olmanın ruminasyon düzeyini düşürdüğü ve düşük ruminasyonun psikolojik sağlığın artışında önemli rolü olduğu sonucuyla yaşam doyumu ile ruminasyon arasındaki negatif ilişki ortaya konmuştur (Ysseldyk ve ark., 2007). McIntosh ve ark. (1995) 45 öğrenci ile yaptıkları çalışmayla kişilerin belirledikleri hedeflere yakınlaşmalarına yardımcı olacak davranışları sergileyemedikleri durumlarda ruminasyonların ortaya çıkacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Bugay ve Baker (2011) ise ruminatif düşünce düzeyini cinsiyet ve yaşa göre inceledikleri çalışmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin ruminasyon puanları erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak yaşa göre ruminasyon düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ruminatif düşünce ile ilgili kesitsel çalışmaların yanısıra deneysel çalışmalar da yapılmıştır. Örneğin; Denson ve ark. (2011) yaptıkları araştırma kapsamında bulunan dört ayrı çalışmanın sonuçlarına göre, ruminatif düşüncenin gerektirdiği özdüzenleme çabası, kişilerin özkontrolünü tüketmektedir ve bu nedenle saldırı şeklinde değerlendirilebilecek düzenlenememiş davranışların oluşma ihtimalinin arttığı belirtilmektedir. Rusting ve Nolen-

Hoeksema (1998) ise yaptıkları deneysel çalışmada öfke ve ruminatif düşünce ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucuna göre öfke ile ruminatif düşünce arasında pozitif ilişki ortaya koymuşlardır.

4.2.2.2. Ruminatif düşünce ile ilgili spor alanında yapılan çalışmalar

Ruminatif düşünce ile ilgili spor alanında yapılan çalışmalar sınırlıdır. Mevcut çalışmalarda saldırganlık, spora özgü başa çıkma ve dikkat, bilinçli farkındalık, duygusal düzenleme gibi konulara odaklanılmıştır. Örneğin; Maxwell (2004) sporcularda öfke ruminasyonunun saldırganlık eğilimi ile ilişkisini araştırmıştır. Kadın ve erkek toplam 305 sporcu ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre erkek ve kadınlar, takım ve bireysel sporcular arasında öfke ruminasyonu puanında farklılık bulunmamıştır. Ayrıca ruminasyonun saldırganlık olasılığını artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada Maxwell ve ark. (2005) 495 İngiliz ve 453 Çinli sporcunun öfke ruminasyonlarını karşılaştırdıklarında Çinli sporcuların ruminasyon düzeylerinin İngiliz sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine Maxwell ve ark. (2007) önceki çalışmanın bulgularının güvenilirliğini ve farklı kültürler arasındaki genelliğini test etmek amacıyla çalışmaya saldırganlığı da ekleyerek 376 İngiliz ve 308 Çinli sporcunun öfke ruminasyonu ve saldırganlık eğilimlerini karşılaştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre Çinli sporcuların öfke ruminasyonu ve saldırganlık düzeyleri İngiliz sporculara göre daha yüksektir. Çinli erkekler hariç tüm gruplar için, temassız sporlarda saldırganlık skoru temas sporlarına göre daha düşüktür ve her iki kültürde erkek sporcuların saldırganlık düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir.

Roy ve ark. (2016) profesyonel futbolcular ve kulüp futbolcuları üzerinde ruminatif düşünce ile performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma kapsamında 202 sporcu Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Envanteri'ni yanıtlamışlardır. Profesyonel futbolcuların ruminasyon düzeylerinin kulüp futbolcularından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre düşük ruminasyon seviyeleri futbolcularda daha yüksek bir kariyer seviyesi ile ilişkilendirilmiştir. Genel olarak sonuçlar düşük ruminasyonun futboldaki iyi bir kariyer ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Josefsson ve ark. (2017)'nin ruminatif düşünce ve duygusal düzenlemenin, bilinçli farkındalık ve spora özgü başa çıkma arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırdıkları çalışmaya farklı branşlardan 172 erkek ve 69 kadın olmak üzere toplam 241 sporcu katılmıştır. Sporculardan toplanan verilerin analizinden elde edilen bulgular, rekabet sporcularında artan

bilinçli farkındalığın, ruminasyonda azalmaya ve olumsuz duyguları düzenleme kapasitesinin artmasına neden olduğunu göstermektedir. Ayrıca duygusal düzenlemenin ve ruminasyonun spora özgü başa çıkma üzerine güvenilir doğrudan etkileri bulunmuştur. Bulgular, ruminasyon ve duygusal düzenlemenin, bilinçli farkındalık ve spora özgü başa çıkma becerileri arasındaki ilişkide aracılık rolünü desteklemektedir.

4.3.Akıldışı İnançlar ve Akıldışı İnançlar Terapisi

Akıldışı inanç kavramı Albert Ellis tarafından 1950’li yıllarda geliştirilen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi’nin, duygusal ve davranışsal problemlerin altında yatan nedenleri açıklamak amacıyla ortaya koymuş olduğu bir kavramdır (Ellis, 1995). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi’ne göre bireyler akılcı ve akıldışı inançlara sahip olma eğilimine sahiptir ve psikolojik rahatsızlıkların, duygusal ve davranışsal problemlerin altında akıldışı inançlar yer almaktadır (Ellis ve ark., 2009). Akıldışı inançlar gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız, katı, taleplere odaklanan, hatalı çıkarımların ürünü olan, aşırı genellemeleri içeren ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen inançlar iken akılcı inançlar gerçekçi, tutarlı, esnek, talepler yerine tercihlere odaklanan, kanıtlar tarafından desteklenen, işlevsel ve hedeflere ulaşma konusunda yardımcı olan inançlardır (Dryden ve Branch, 2008).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi’ne göre olayların/zorlukların birey üzerinde olumlu veya olumsuz etki yapma gibi bir özelliği yoktur. Bireylerin olaylara/zorluklara yönelik inançları (akılcı veya akıldışı), olayın birey üzerinde nasıl bir etki yapacağını belirler (DiGiuseppe ve David, 2015).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi yaklaşımı duyguları işlevsel ve işlevsel olmayan duygular olarak; davranışları ise uyumlu ve uyumsuz davranışlar olarak incelemektedir (Ellis ve ark., 2009). İşlevsel duygular, bireyi harekete geçiren, olaylar karşısında sorun yerine çözüme odaklanılmasını sağlayan olumlu (sevgi, mutluluk, keyif, merak...) ve bazı olumsuz (üzüntü, pişmanlık, can sıkıntısı...) duygulardır. İşlevsel olmayan duygular ise depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi hem olumsuz hem de şartları daha kötüye götürerek sorunun büyümesine neden olan duygulardır (Dryden, 2009). Davranışsal olarak, uyumlu davranışlar karşılaşılan zorluk ile baş etmeye yarayan ve hedefe ulaşmaya yardımcı olan davranışları belirtirken; uyumsuz davranışlar, zorluklarla başetmek yerine sorunun büyümesine neden olan ve bireyi hedefinden uzaklaştıran davranışlardır (Szentagotai ve Jones, 2009). Kısaca, akılcı inançlar

işlevsel duyguların ve uyumlu davranışların ortaya çıkmasına; akıldışı inançlar ise işlevsel olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Akılcı duygusal davranış terapisi akıldışı inançları, birincil akıldışı inançlar ve ikincil akıldışı inançlar olmak üzere iki boyutta ele almaktadır. Birincil akıldışı inanç aynı zamanda talepkarlık olarak adlandırılmaktadır ve bireyin kendisine, başkasına veya olaylara yönelik gerçek dışı ve abartılı beklentilerini içermektedir (Dryden ve Branch, 2008). Bu gerçekçi olmayan ve zorunlulukları ifade eden talepler, felaketleştirme, tahammülsüzlük ve kendini/başkalarını suçlama olmak üzere ikincil akıldışı inançların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (DiGiuseppe ve David, 2015).

4.3.1. Akıldışı inanç kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde akıldışı inanç kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar sunulmuştur. Öncelikle genel psikoloji alanında yapılan çalışmalar, ardından spor alanındaki akıldışı inanç çalışmaları ilgili başlıklar altında verilmiştir.

4.3.1.1. Akıldışı inanç kavramı ile ilgili genel psikoloji alanında yapılan çalışmalar

Akıldışı inançlar kaygı, stres, depresyon, öfke, saldırganlık, benlik saygısı, psikolojik sağlık, problem çözme, duygusal zeka, kendini kabul, mükemmeliyetçilik gibi kavramlarla birlikte ele alınıp incelenmiştir. Örneğin Malouff ve ark. (1992) yaptıkları çalışmada durumluk kaygı ile akıldışı inanç arasında anlamlı ilişki olduğu ve akıldışı inançların daha stresli bir durumda yaşanan durumluk kaygıdaki artış miktarını öngördüğü sonucuna ulaşmıştır. Vişlâ ve ark. (2016) ise akıldışı inançlar ile psikolojik problemler (kaygı, depresyon, öfke ve suçluluk) arasındaki ilişkiyi ele alan 83 çalışmayı meta-analiz yöntemiyle incelemiş ve çalışma sonucunda akıldışı inançların yoğunluğu ile psikolojik problemler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışma aynı zamanda akıldışı inançların türünün, olayın, bireylerin yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlerin, psikolojik problemlerin yoğunluğunu etkilediğini göstermektedir.

Hamarta ve ark. (2009) 601 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada katılımcıların benlik saygısı ve akıldışı inançları ile stresle baş etme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre akıldışı inançlara sahip katılımcıların bu inançlarını azaltmak ve benlik saygılarını artırmak, karşı karşıya kaldıkları sorunlar ile baş

etmelerinde önemli bir role sahiptir. Day ve Maltby (2003) iyi şansa olan inancın depresyon, kaygı ve akıldışı inançla ilişkisini araştırdıkları çalışmada, 144 üniversite öğrencisinden elde edilen bulgular, iyi şansa olan inancın iyimserlik ve akıldışı inançlarla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Davies (2007) ise 106 katılımcıdan oluşan örneklem grubu ile akıldışı inançlar ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlara göre akılcı inançlar bireyde koşulsuz öz kabulü sağlarken, akılcı olmayan inançlar koşulsuz öz kabulü engellemektedir.

Alan yazında akıldışı inançlarla ilgili yapılan deneysel çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin; Yıkılmaz ve Hamamcı (2011) lise öğrencileri ile yaptığı 12 oturumluk çalışmada Akılcı Duygusal Eğitim Programının öğrencilerin akıldışı inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. On beş gün süren deneysel çalışma sonunda deney grubuna ait öğrencilerin akılcı olmayan inançlarında azalma ve algılanan problem çözme becerilerinde gelişme olduğu gözlenmiştir. Xu ve Liu (2017), kadın üniversite öğrencileriyle yaptığı 8 oturumluk deneysel çalışmada, deney grubunda yer alan öğrencilerin akıldışı inançlarında ve psikolojik semptomlarında (somatizasyon, obsesif kompulsif davranış, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, saldırganlık, paranoid düşünce, psikoz) azalma görülürken, kontrol grubunda herhangi bir düşüş gözlenmemiştir. Ugwoke ve ark. (2017)'nin öğretmenler ile akılcı duygusal davranış terapisi yönelimli olarak yapmış olduğu 10 hafta ve 20 oturumdan oluşan çalışması sonrasında, öğretmenlerin stres düzeylerinde ve akıldışı inançlarında azalma gözlemiştir. Yılmaz ve Duy (2013) ise bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımını esas alarak hazırlanmış olan bir psikolojik eğitim programının, yaşları 18-21 arasında değişen kız öğrencilerin benlik saygısı ve akıldışı inançlarına etkisini incelemiştir. Sekiz oturumluk çalışma sonunda elde edilen bulgular, psikolojik eğitim uygulamasının bu deneyde yer alan katılımcıların benlik saygısının artmasında ve akıldışı inançlarının azalmasında etkili olduğunu göstermektedir.

4.3.1.2. Akıldışı inanç kavramı ile ilgili spor alanında yapılan çalışmalar

Sporcuların akıldışı inançları ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle akılcı duygusal davranış terapisinin sporcuların performanslarını etkileyen çeşitli faktörlere olan etkisinin incelendiği çalışmalardır. Örneğin; Turner ve ark. (2014)'ın 15 erkek futbolcu ile yaptığı çalışmada sporculara uygulanan akılcı duygusal davranış terapisinin sporcuların akıldışı inançları üzerindeki etkisini gözlemek amaçlanmıştır. Tek oturumdan oluşan uygulama sonrasında sporcuların başarı talebi, adalet talebi ve toplam akıldışı inanç puanlarında düşüş gözlenmiştir.

Deen ve ark. (2017) ise aynı sonuca 5 elit squash sporcusuyla yaptıkları çalışmayla ulaşmışlardır. Sporculara uygulanan akılcı duygusal davranış terapisi aynı şekilde sporcuların akıldışı inançlarında azalmaya neden olmuştur.

Bazı çalışmalarda akılcı duygusal davranış terapisinin sporcularda bilişsel kaygıya etkisi incelenmiştir. Örneğin; Elko ve Ostrow (1991)'un 6 kadın jimnastikçi ile yaptığı çalışmada sporcularla bireysel danışmanlık şeklinde yapılan akılcı duygusal davranış terapisi oturumlarında, sporcuların zorlandığı durumların belirlenmesi, akıldışı inançların ve bilişsel süreçlerin rolünün belirlenmesi, akıldışı inançların akılcı hale getirilmesi, akılcı duygusal imgeleme yöntemi ve baş etme stratejileri geliştirme konularında çalışmalar yapılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların beşinin bilişsel kaygı düzeylerinde düşüş gözlemiştir. Yapılan araştırmalar akıldışı inançların olumsuz duygu ve davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir çalışmada ise Turner ve Barker (2013) akıldışı inançları ve bilişsel kaygıyı azaltmada akılcı duygusal davranış terapisi kullanımını elit kriketçilerde incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında benzer şekilde akılcı duygusal davranış terapisi uygulanan sporcuların akıldışı inançları ve bilişsel kaygılarında azalma görülmüştür.

Akılcı duygusal davranış terapisinin ve akılcı/akıldışı içsel konuşmaların sporcularda performansa etkileri alanyazında ele alınan konulardandır. Örneğin; Wood ve ark. (2018) paralimpik sporcularıyla akılcı duygusal davranış terapisinin sporcuların fizyolojik, psikolojik ve performans sonuçları üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında akılcı duygusal davranış terapisinin sadece psikolojik sağlığı kolaylaştırmakla kalmayıp aynı zamanda atletik performansı da artıran bir müdahale olduğunu ortaya koymuşlardır. Okçularla yaptıkları diğer bir çalışmada ise yine benzer şekilde akılcı duygusal davranış terapisinin performansa olumlu etkisi belirtilmiştir (Wood ve ark., 2017). Aynı sonuca Cunningham ve Turner (2016) üç dövüş sanatları sporcusuna uyguladıkları akılcı duygusal davranış terapisiyle ulaşmışlardır. Sporcuların duygu yönetimi ve performanslarında olumlu değişiklikler olduğu belirtilmiştir. Turner ve ark. (2018) ise akılcı ve akıldışı içsel konuşmaların amatör golfçülerin performansına etkilerini araştırmışlardır. Elli yedi golfçü ile yapılan deneysel çalışmada golfçülerin taban çizgisi koyma kabiliyetini kontrol eden iki yönlü tekrarlanan ölçümler sonucunda golfçülerin doğruluğunun, akılcı içsel konuşma kullanırken, akıldışı içsel konuşma kullanmaktan çok daha iyi olduğunu ortaya koymuştur.

Akılcı duygusal davranış terapisi programının etkinliği egzersiz bağımlılığı ve psikolojik sıkıntı kavramlarında da araştırılmıştır. Outar ve ark. (2018) üç erkek egzersiz katılımcısında akıldışı inançları ve egzersiz bağımlılığı semptomlarını azaltmada ve koşulsuz öz kabulü

artırmada bire bir akılcı duygusal davranış terapisi programının etkinliğini incelemek amacıyla deneysel bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar uygulama sonrasında katılımcılarda düşük akıldışı inançlar, artan akılcı inanç ve müdahale öncesi aşamadan egzersiz bağımlılığında güçlü azalmalar olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, tüm katılımcılar koşulsuz öz-kabul artışını bildirmiştir. Bulgular egzersiz bağımlılığı semptomlarının akılcı duygusal davranış terapisi kullanılarak azaltılabileceğini göstermektedir. Turner ve ark. (2019) ise farklı spor branşlarından 214 sporcunun katılımıyla yaptıkları çalışmada akılcı duygusal davranış terapisi ve şema terapisinin akıldışı inançlar ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkideki rolünü araştırmışlardır. Bulgular uyumsuz şemaların akıldışı inançların psikolojik sıkıntıyı öngördüğü potansiyel bir mekanizma olduğunu göstermektedir.

Alan yazında deneysel çalışmaların yanı sıra kesitsel çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; Urfa ve Aşçı (2018) ergenlerin spor yapıp yapmama durumuna göre akıldışı inançlarının karşılaştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada cinsiyete göre yapılan karşılaştırma ile kızların saygı talebi alt boyutu puanı erkeklerden daha yüksek ve spor yapanların başarı talebi, saygı talebi, rahatlık talebi ve toplam akıldışı puanları spor yapmayanlardan daha yüksek çıkmıştır. Turner ve Allen (2018) ise 550 sporcu ile yaptıkları araştırmada, kadınların toplam akıldışı inanç puanlarının ve felaketleştirme alt boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

5.GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, hipotezleri, araştırma verilerinin toplanması ve verilerin analizleri üzerinde durulmuştur.

5.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli temel alınmıştır. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde sporcularda ruminatif düşüncelerin ve akıldışı inançların optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü ele alınmıştır. Bu bağlamda çalışmada ruminatif düşünce ve akıldışı inanç düzeylerinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile keşfedici/yordayıcı ilişkisel model ve ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumunu, cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre karşılaştırılması amacı ile nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır.

5.2.Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada aşağıda belirtilen hipotezler test edilmiştir.

- i. Sporcularda ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumunda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- ii. Sporcularda ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumunda spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iii. Sporcularda ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumunda spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iv. Sporcularda ruminatif düşünceler optimal performans duygu durumunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- v. Sporcularda akıldışı inançların talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme alt boyutları optimal performans duygu durumunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

5.3.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örnekleme olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmaya 18-35 yaş arası en az 2 yıl spor deneyimine sahip ve 2019-2020 sezonunda İstanbul ilinde bireysel (atletizm, boks, güreş, halter, karate, okçuluk, tekvando, tenis, yüzme) ve takım sporu (basketbol, futbol, hentbol, voleybol, ragbi, sualtı hokeyi) yapan 133 kadın ($X_{yaş} = 21,41 \pm 4,33$) ve 261 erkek ($X_{yaş} = 21,92 \pm 3,94$) olmak üzere toplam 394 sporcu ($X_{yaş} = 21,75 \pm 4,07$) katılmıştır. Katılımcılar futbol branşında bölgesel amatör ve 3. liglerde, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarında 1. ve 2. liglerde, ragbi branşında 1. ligde, sualtı hokeyi branşında Türkiye şampiyonasına katılan sporcular arasından seçilmiştir. Bireysel spor yapan katılımcılar ise; atletizm branşında süper lig ve birinci lig, boks branşında Türkiye boks ligi, güreş branşında süper lig, 1. ve 2. ligler, halter, karate, okçuluk, tekvando, tenis ve yüzme branşlarında büyükler Türkiye şampiyonasına katılan sporcular arasından seçilmiştir. Sporcuların spor deneyimi ortalaması 8.73 ± 4.59 yıldır.

5.4.Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında verilerin toplanması için; Kişisel Bilgi Formu, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 ve Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu (SDFS-2) kullanılmıştır. Ölçeklere ait bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, spor türü, spor deneyimi gibi özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Ek 1).

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ruminatif düşünce biçimlerini değerlendirmek amacı ile geliştirilmiştir ve Martin ve Tesser'in ruminasyon teorisini dayalıdır. Bu kapsamda geliştirilen ölçek, kontrol edilemeyen, geri-dönüslü, girici ve tekrarlayan olmak üzere 4 temel ruminatif düşünce özelliğini değerlendirmektedir. Ölçek tek faktörlü ve 20 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların, ölçek maddelerindeki ifadeleri 1 (beni hiç tariflemiyor) ile 7 (beni çok iyi tarifliyor) arasında değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçek Karatepe ve ark.

(2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Ek 2). Aşağıda ölçekte yer alan maddelere örnek verilmiştir:

“Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.”

Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2: Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2, Turner ve ark. (2016) tarafından performans ortamına yönelik akıldışı inançları ölçmek amacıyla geliştirilen Akıldışı Performans İnançları Envanteri'nin (APIE), Turner ve Allen (2018) tarafından başka bir çalışmada oluşturulmuş kısa formudur. Sporcuların akıldışı performans inançlarını Talepkarlık, Felaketleştirme, Düşük Tolerans ve Değersizleştirme olmak üzere 4 alt boyutta değerlendirmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve 20 maddeden oluşur. Alt boyutlar ve toplamdan alınan yüksek puan yüksek akıldışı inanç anlamına gelmektedir (Urfa ve Aşçı 2018). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır (Ek 3). Akıldışı inanç alt boyutlarını ölçmek için kullanılan örnek ölçek maddeleri aşağıda sunulmuştur:

Talepkarlık: *“Benim için önemli insanlar tarafından favori olarak görülmeliyim.”*

Felaketleştirme: *“Başkaları bana şans vermezse bu korkunç olur.”*

Düşük Tolerans: *“Hedeflerime ulaşamamaya katlanamam.”*

Değersizleştirme: *“Tersliklerle karşılaşırsam bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir.”*

Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu: Sporda algılanan sürekli optimal performans duygu durumu/akış deneyimini ölçmek amacıyla Jackson ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Çağlar ve ark. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 9 maddeden oluşmakta ve tek faktörlüdür. 5'li likert tipindeki ölçeğin likert seçenekleri “Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sık sık (4), Her zaman (5)” şeklinde sıralanmakta ve puanlaması bu şekilde yapılmaktadır (Ek 4). Aşağıda ölçekte yer alan maddelere örnek verilmiştir:

“Kendimi aktivitenin üst düzeydeki taleplerini yeterince karşılayacak yeterlikte hissederim.”

5.5.Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya başlamadan önce Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulundan çalışmanın bilimsel ve etik olarak uygun olduğuna dair onay (13.01.2020-18) alınmıştır (Ek 5). Çalışmada kullanılan ölçekler için ilgili araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır (Ek 6 ve Ek 7). Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu bu tez çalışmasının danışmanı tarafından uyarlandığı için izin bilgisi sunulmamıştır. Verilerin toplanması için gerekli kurumlardan izinler (Ek 8) alındıktan sonra çalışma kapsamında kullanılacak veri toplama araçları sporculara uygun oldukları zamanlarda gönüllülük esası dikkate alınarak uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce sporculara bilgilendirme ve onam formu doldurulmuştur (Ek 9 ve Ek 10). Ölçeklerin doldurulmasına ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından sporculara verilmiştir. Veri toplama süreci ayrıca online olarak da sağlanmıştır. Araştırma için gerekli olan ekler Google Formlar üzerinden sporculara ulaştırılmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan verilerin analizinde, betimsel istatistik, çoklu hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız örneklerde t testi kullanılmıştır.

Öncelikle veri setinde hatalı veri girişi olup olmadığı incelenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Bir sonraki adımda veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımı ile incelenmiş ve 1 uç değer veri setinden çıkarılmıştır.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak amacıyla araştırma kapsamında değerlendirilen değişkenlerin basıklık, çarpıklık ve uç değerleri incelenir. İdeal olan, basıklık ve çarpıklık katsayı değerlerinin +1 ile -1 arasında olmasıdır. Buna ek olarak +2 ile -2 arasında yer alan değerlerin de kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2016). Bu kapsamda elde edilen sonuçlar Tablo 5.1.'de sunulmuştur.

Tablo 5.1'de görüldüğü gibi, tüm verilerin basıklık ve çarpıklık katsayısı değerlerinin ideal sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Buna göre örneklem grubuna ait verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Tablo 5.1. Çalışmada Ele Alınan Değerlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Optimal Performans Duygu Durumu	394	2,33	5,00	4,06	0,54	-0,37	-0,12
Ruminasyon	394	1,45	7,00	4,51	1,20	-0,05	-0,83
Talepkarlık	394	1,00	5,00	3,52	0,86	-0,35	-0,35
Felaketleştirme	394	1,00	5,00	3,17	0,94	-0,03	-0,76
Düşük Tolerans	394	1,00	5,00	3,70	0,94	-0,65	-0,22
Değersizleştirme	394	1,00	5,00	2,90	0,86	0,30	-0,47

Homojenlik verilerine bakıldığında levene değerlerine ait anlamlılık değerlerinin 0.05'ten büyük olduğu tespit edilmiştir. Bu değer homojenlik varsayımını karşılamaktadır. Levene değerleri ilgili başlıkların altında yer almaktadır.

Verilerin regresyon analizi için uygun olup olmadığı sınanmıştır. Bu bağlamda değişkenler arasında çoklu bağlantılılık, otokorelasyon problemi, doğrusallık ve hata varyanslarının eşit dağılımı (Tabachnick ve Fidell, 2013) incelenmiştir. Çoklu bağlantılılık için Pearson ilişki katsayısı değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiş (Tablo 5.2.) ve elde edilen değerler çoklu bağlantılılık için sınır olarak kabul edilen 0.80 seviyesinden (Field, 2009) çok daha düşük bulunmuştur.

Tablo 5.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	...									
2	0,06	...								
3	-0,13*	-0,10	...							
4	0,05	0,47**	0,02	...						
5	0,04	0,20**	-0,08	0,09	...					
6	-0,15**	-0,22**	0,15**	0,06	-0,09	...				
7	-0,02	-0,11*	0,02	0,09	0,08	0,32**	...			
8	-0,02	-0,19**	0,00	0,05	-0,02	0,38**	0,77**	...		
9	-0,07	-0,11*	-0,04	0,08	0,14**	0,31**	0,71**	0,64**	...	
10	0,04	-0,20**	0,01	-0,03	-0,04	0,41**	0,60**	0,74**	0,55**	...

*p<0.05 **p<0.01

Not: 1)Cinsiyet 2)Yaş 3)Spor Türü 4)Spor Deneyimi 5)Optimal Performans Duygu Durumu 6)Ruminatif Düşünce 7)Talepkarlık 8)Felaketleştirme 9)Düşük Tolerans 10)Değersizleştirme

Çoklu bağlantılılık durumu ayrıca regresyon analizi kapsamında varyans enflasyon faktörü (VIF) ve Tolerans (TOL) değerlerine bakılarak da incelenmiştir. TOL değerinin 0.10'un altında olması, VIF değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve ark., 2013). Çalışma kapsamında TOL değeri 0,28 – 0.99 aralığında, VIF değeri ise 1,00 – 3,63 aralığında çıkmıştır. Bu da tahmin değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Değişkenler arasındaki otokorelasyon durumu Durbin-Watson katsayısına bakılarak incelenmiştir. Durbin-Watson katsayısının eşik değer aralığı olarak kabul edilen 1.5-2.5 aralığında olması gerekmektedir (Field, 2009). Bu çalışmada Durbin Watson istatistik değeri 1.78 ve 1.87 olarak bulunmuştur.

Ön analizler yapıldıktan sonra temel regresyon analizi varsayımlarının karşılandığı görüldüğünden hiyerarşik regresyon analizine geçilmiştir. Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi, bağımsız değişkenler olan ruminatif düşünce ve akıldışı inanç düzeylerinin bağımlı değişken olan optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır. Bu araştırmada çoklu hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişken olan optimal performans duygu durumunu belirlemek için, kontrol değişkeni olan bağımsız değişkenler cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi modele birinci adımda, diğer bağımsız değişken ruminatif düşünce modele ikinci adımda dahil edilmiştir. Yapılan ikinci regresyon analizinde ise modele ikinci adımda akıldışı inançlar dahil edilmiştir. Sporcularda ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumunu, cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre karşılaştırılması amacı ile bağımsız örneklerde t testi uygulanmıştır. Cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi kategorik değişken oldukları için analizlere alınmadan önce yapay (dummy) bir değişken olarak cinsiyet; 0 (kız) ve 1 (erkek), spor türü; 0 (takım) ve 1 (bireysel) ve spor deneyimi; 0 (2-9 yıl) ve 1 (10 yıl ve üstü) şeklinde kodlanmıştır. Çalışmaya katılan sporcular spor deneyimine göre iki gruba ayrılmıştır. Birinci grup 2-9 yıl, ikinci grup 10 yıl ve üstü deneyimi olan sporculardan oluşmaktadır. Gruplandırma Gladwell'in (2008) 10 bin saat çalışma kriteri dikkate alınarak yapılmıştır. Gladwell'in (2008) yaptığı araştırmalar uzmanlaşmak için 10 bin saat ve üzeri çalışma yapmanın gerekli olduğunu göstermiştir.

Yapılan analizlerde SPSS 21 programı kullanılmış olup, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

5.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma 2019-2020 sezonunda İstanbul ilinde yarışmalara katılan, 18-35 yaş arası, en az iki yıllık spor deneyimi olan bireysel spor (atletizm, boks, güreş, halter, karate, okçuluk, tekvando, tenis, yüzme) ve takım sporu (basketbol, futbol, hentbol, voleybol, ragbi, sualtı hokeyi) yapan kadın ve erkek sporcularla sınırlandırılmıştır.

5.7.Tanımlar

Optimal Performans Duygu Durumu: Optimal performans duygu durumu; benliğin bütünleştiği, düşüncelerin, niyetlerin, duyguların ve tüm duyuların aynı hedefe odaklanması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990).

Ruminasyon: Ortak bir konu etrafında dönen, düşünmeyi gerektirecek koşullar olmadığında dahi tekrarlayan bilinçli düşünce biçimidir (Martin ve Tesser, 1996).

Akıldışı İnanç: Akıldışı inançlar gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız, katı, taleplere odaklanan, hatalı çıkarımların ürünü olan, aşırı genellemeleri içeren ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen inançlardır (Dryden ve Branch, 2008).



6. BULGULAR

Bu bölümde çalışma kapsamında ele alınan hipotezlerin test edilmesi için yapılan analizler alt başlıklar halinde hipotezler bağlamında sunulmuştur. İlk olarak bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçları daha sonra ise ruminatif düşünce ve akıldışı inançların optimal performans duygu durumunu yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

6.1. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1)

Tablo 6.1.'de sporcuların ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t-test analizi sonuçları verilmiştir. Varyansların homojenliği için yapılan levene testi sonucunda levene değerleri 0,12 ile 0,63 arasındadır. Tüm değişkenlerde varyanslar homojen dağılmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6.1. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Kadın n=133		Erkek n=261		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Optimal Performans Duygu Durumu	4,02	0,56	4,07	0,53	-0,86	0,38
Ruminatif Düşünce	4,76	1,22	4,38	1,18	3,01	0,003
Talepkarlık	3,54	0,79	3,51	0,9	0,35	0,72
Felaketleştirme	3,21	0,91	3,16	0,96	0,48	0,63
Düşük Tolerans	3,78	0,94	3,64	0,94	1,38	0,16
Değersizleştirme	0,85	0,91	2,91	0,84	-0,69	0,48

Yapılan bağımsız örneklemelerde t testi analizi sonucuna göre, cinsiyete göre yalnızca ruminatif düşünce düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur ($t_{(392)}=3,01$; $p<0.01$). Kadın

sporcuların puan ortalamaları ($\bar{X}=4,76\pm1,22$), erkek sporcuların puan ortalamalarına ($\bar{X}=4,38\pm1,18$) göre daha yüksektir.

6.2. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2)

Tablo 6.2.'de sporcuların ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin spor türü değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t-test analizi sonuçları verilmiştir. Varyansların homojenliği için yapılan levene testi sonucunda levene değerleri 0,16 ile 0,79 arasındadır. Tüm değişkenlerde varyanslar homojen dağılmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6.2. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Takım Spor n=159		Bireysel Spor n=235		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Optimal Performans Duygu Durumu	4,11	0,55	4,02	0,53	1,54	0,12
Ruminatif Düşünce	4,28	1,21	4,66	1,18	-3,04	0,002
Talepkarlık	3,49	0,87	3,53	0,85	-0,46	0,64
Felaketleştirme	3,17	0,96	3,18	0,93	-0,08	0,93
Düşük Tolerans	3,73	0,91	3,66	0,97	0,74	0,45
Değersizleştirme	2,88	0,81	2,9	0,9	-0,22	0,82

Yapılan bağımsız örneklemelerde t testi analizi sonucuna göre takım ve bireysel sporla uğraşan sporcuların ruminatif düşünce puanlarında anlamlı fark bulunmuştur ($t_{(392)}=-3,04$; $p<0,05$). Bireysel sporcuların puan ortalamaları ($\bar{X}=4,66\pm1,18$), takım sporcularının puan ortalamalarına ($\bar{X}=4,28\pm1,21$) göre daha yüksektir.

6.3. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3)

Tablo 6.3.'de sporcuların ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin spor deneyimi değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t-test analizi sonuçları verilmiştir. Varyansların homojenliği için yapılan levene testi sonucunda levene değerleri 0,01 ile 0,84 arasındadır. Ruminatif düşünce puanlarında varyanslar homojen değildir ve varyanslar homojen olmadığı durumda hesaplanan t-değerleri rapor edilmiştir.

Tablo 6.3. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	2-9 Yıl n=245		10 Yıl ve Üstü n=149		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Optimal Performans Duygu Durumu	4,02	0,53	4,12	0,55	-1,78	0,07
Ruminatif Düşünce	4,45	1,27	4,59	1,08	-1,15	0,26
Talepkarlık	3,46	0,87	3,62	0,84	-1,77	0,07
Felaketleştirme	3,14	0,94	3,24	0,94	-1,03	0,30
Düşük Tolerans	3,63	0,93	3,78	0,95	-1,54	0,12
Değersizleştirme	2,91	0,83	2,85	0,91	0,65	0,51

Yapılan bağımsız örneklemelerde t testi analizi sonucuna göre sporcularda ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumunda spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0.05$).

6.4. Ruminatif Düşüncenin Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 4)

Tablo 6.4.'de sporcularda ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Optimal performans duygu durum puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda ruminatif düşünce puanları girilmiştir.

Tablo 6.4. Ruminatif Düşüncenin Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	β	t	p	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	0,03	0,58	0,56				
Spor Türü	-0,08	-1,50	0,13	0,12	0,02	0,01	2,02
Spor Deneyimi	0,09	1,79	0,07				(3,393)
Model 2							
Cinsiyet	0,02	0,35	0,72				
Spor Türü	-0,07	-1,27	0,29				2,21
Spor Deneyimi	0,10	1,90	0,06	0,15	0,02	0,01	(4,393)
Ruminatif Düşünce	-0,09	-1,66	0,10				

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor türü ve spor deneyiminin özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir ($R=0,12$; $R^2=0,02$; Düzeltilmiş $R^2=0,01$; $F_{(3,393)} = 2,02$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda dahil edilen ruminatif düşüncenin özgün katkısı da model içerisinde anlamlı değildir ($R=0,15$; $R^2=0,02$; Düzeltilmiş $R^2=0,01$; $F_{(4,393)} = 2,21$, $p>0.05$).

Diğer bir deyişle, ruminatif düşünce optimal performans duygu durumunun anlamlı belirleyicisi değildir.

6.5. Akıldışı İnanç Alt Boyutlarının Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 5)

Tablo 6.5.'de sporcuların akıldışı inançlarının talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme alt boyutlarında optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Optimal performans duygu durum puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda akıldışı inanç alt boyut puanları girilmiştir.

Tablo 6.5. Akıldışı İnanç Alt Boyutlarının Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	0,03	0,60	0,60				
Spor Türü	-0,08	-1,50	0,14	0,12	0,02	0,01	2,02
Spor Deneyimi	0,09	1,80	0,08				(3,393)
Model 2							
Cinsiyet	0,05	0,97	0,34				
Spor Türü	-0,07	-1,32	0,19				
Spor Deneyimi	0,07	1,35	0,18				
Talepkarlık	0,13	1,39	0,17	0,25	0,06	0,04	3,52*
Felaketleştirme	-0,18	-1,87	0,06				(7,393)
Düşük Tolerans	0,22	2,92	0,01				
Değersizleştirme	-0,10	-1,36	0,18				

*p<0,05

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor türü ve spor deneyiminin özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir ($R=0,12$; $R^2=0,02$; Düzeltilmiş $R^2=0,01$; $F_{(3,393)} = 2,02$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda dahil edilen akıldışı inanaçların katkısı anlamlıdır ve optimal performans duygu durumunun açıklanmasına katkısı % 3'tür ($R=0,25$; $R^2=0,06$; Düzeltilmiş $R^2=0,04$; $F_{(7,393)} = 3,52$, $p<0.05$). Akıldışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur ($\beta=0.22$; $p < 0.05$).



7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde çalışmada elde edilen bulgular alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. İlk olarak sporcuların ruminatif düşünce, akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumlarının cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre incelenmesinden elde edilen bulgular, ardından ruminatif düşünce ve akıldışı inançların optimal performans duygu durumunu yordamasına ilişkin yapılan analiz bulguları tartışılmıştır. Ayrıca bu bölümde; araştırmanın amacına yönelik sonuçlar ve öneriler de yer almaktadır.

7.1. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi (Hipotez 1)

Çalışmadan elde edilen sonuçlar sporcularda hem optimal performans duygu durumu hem de akıldışı inanç düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Cinsiyete göre yalnızca ruminatif düşünce düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Kadın sporcuların ruminatif düşünce düzeyleri, erkek sporculara göre daha yüksektir. Bu bulguya göre; kadın sporcuların spor ortamında yaşantıları hakkında tekrarlayıcı ve süregelen düşüncelerinin erkeklerden daha fazla olduğu ve düşünmeyi gerektirecek bir durum olmadığında dahi kendilerine daha fazla odaklanıp ruminatif düşünce geliştirdikleri söylenebilir. Ruminatif düşüncede elde edilen cinsiyet farklılığı Bugay ve Baker'in (2011) öğrencilerle yaptıkları çalışma sonuçları ile benzerdir. Ancak Maxwell'in (2004) sporcularla yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla zıtlık göstermektedir. Maxwell'in (2004) çalışmasında sporcuların ruminatif düşünce düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır. Spor alan yazınında bu konuyla ilgili çalışmalar sınırlıdır ancak genel alan yazına bakıldığında ruminatif düşünce genel olarak kadınlarda erkeklerden daha yüksektir (Broderick, 1998; Jose ve Brown, 2008). Nolen-Hoeksema (1987), 12 yaşından itibaren kızların kişisel görünüm, kişisel güvenlik, kişisel değer ve kişilerarası ilişkiler hakkında daha fazla endişe duyduklarını ve bu gelişimsel farklılıktan kaynaklanan uyum problemine bağlı olarak erkeklerden daha yüksek ruminasyon gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bugay ve Baker (2011) de toplumsal cinsiyet rolüne göre ruminatif düşünce düzeyinin farklılık gösterdiğini belirterek, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla psikolojik sorunlar yaşamalarını ruminatif düşüncelerinin yüksekliği ile açıklamıştır. Ayrıca yapılan çalışmalar depresyon ve kaygının, ruminatif düşünce ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; Just ve Alloy, 1997; Yiğit, 2018; Nolen-Hoeksema, 2000). Bu bağlamda kadın sporcularda depresyon ve

kaygının erkek sporculara göre fazla olması da (Baştuğ ve Çumralıgil, 2004; Yang ve ark., 2007; Appaneal ve ark., 2009; Wolanin ve ark., 2016; Dönmez, 2013) ruminatif düşüncenin yüksek olmasının sebebi olabilir. Nolen-Hoeksema (1987) da depresyonda görülen cinsiyet farklılığını, kadın ve erkeklerin ruminasyona eğilimleri ile açıklamıştır.

Öte yandan bulgular kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu ile akıldışı inançlarının farklılaşmadığını göstermektedir. Optimal performans duygu durumunun her iki grupta benzer olması, kadın ve erkek sporcuların hareketleri otomatik olarak düşünmeden yapabildiği hissine sahip olduklarını, etkinliğe odaklanarak, yaptıkları etkinliklerden benzer düzeyde içsel haz aldıklarını ve performansları hakkında net fikre sahip olduklarını göstermektedir. Optimal performans duygu durumunda kadın ve erkeklerin benzer skorlara sahip olması alan yazındaki birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir. Örneğin, Murcia ve ark. (2008) ve Russell'ın (2001) sporcularla, Altıntaş ve arkadaşlarının (2010) egzersiz katılımcılarıyla, Ersöz ve Eklund'un (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonuçları ile benzerdir. Diğer yandan, sonuçlar Bervoets (2013), Yıldız ve ark. (2015) ve Yanar ve arkadaşlarının (2017) sporcularla, Ersöz'ün (2011) egzersiz katılımcılarıyla ve Ada'nın (2011) öğrencilerle yaptıkları çalışmaların sonuçlarıyla farklılıklar göstermektedir. Bervoets (2013), Yıldız ve ark. (2015) ve Yanar ve arkadaşlarının (2017) çalışmalarında kadın sporcuların optimal performans duygu durumlarının, erkek sporculara göre daha yüksek olduğu, Ersöz (2011) ve Ada'nın (2011) çalışmalarında ise erkek katılımcıların optimal performans duygu durumlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuda alan yazında yapılan çalışma bulguları farklılık göstermektedir. Çalışma bulgularının farklılaşması çeşitli nedenlerle açıklanabilir. Sporda performansla ilgili faktörler her iki cinsiyet için de aynıdır ve optimal performans duygu durumunun yaşanması cinsiyetten ziyade bireysel farklılıklara dayanıyor olabilir. Bu da optimal performans duygu durumunu bireye özgü kılar ve cinsiyete göre bir genelleme söz konusu olmayabilir. Ayrıca cinsiyete göre fark bulunan çalışmaların, farklı yaş gruplarındaki bireyler üzerinde yapılmış olmasından ve kullanılan ölçeğin farklılığından kaynaklanıyor olabilir.

Akıldışı inançların cinsiyete göre incelenmesinden elde edilen bulgular akıldışı inançların kadın ve erkek sporcularda benzer düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, kadın ve erkek sporcuların spor ortamında bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen, gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız inançlarının benzer düzeyde olduğunu ve akıldışı inanç alt boyutlarından (talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme) benzer skorlar elde ettiklerini göstermektedir. Elde edilen bu sonuç genel olarak alan yazıyla benzerlik göstermemektedir.

Örneğin; Day ve Maltby (2003) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kadınların akıldışı inançlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu, Turner ve ark. (2016) genel popülasyonla (işçi, sporcu, akademisyen, performans sanatçısı, sağlık çalışanı, avukat ve asker) yaptıkları çalışmada kadınların talepkarlık ve felaketleştirme akıldışı inançlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu, Turner ve Allen (2018) sporcularla yaptıkları araştırmada kadınların toplam akıldışı inanç puanlarının ve felaketleştirme alt boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu ve Urfa ve Aşçı (2018) ergenlerin spor yapıp yapmama durumuna göre akıldışı inançlarının karşılaştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada cinsiyete göre yapılan karşılaştırma ile kızların saygı talebi alt boyutu puanının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Elde edilen bulgularla alan yazındaki bulguların farklılıkları örneklem grubunun yaşlarının farklılığı, sporcu olup olmaması ve farklı spor branşları ile çalışılmış olması gibi nedenlerle açıklanabilir. Ayrıca Day ve Maltby (2003), Turner ve ark. (2016) ve Turner ve Allen'in (2018) çalışmaları ile olan bulgu farklılığımız kültürel farklılıklara dayanıyor olabilir.

7.2. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Türüne Göre İncelenmesi (Hipotez 2)

Spor türüne göre yapılan analiz sonuçları takım ve bireysel sporla uğraşan sporcuların optimal performans duygu durumu ve akıldışı inanç düzeylerinde anlamlı fark olmadığını; ancak ruminatif düşünce düzeyinde bireysel sporcuların, takım sporcularından daha yüksek ortalamalar elde ettiğini göstermektedir. Bu bulgulara göre; bireysel sporla uğraşanlar, istemsiz olarak meydana gelen, kişinin dikkatini beklenmedik ve otomatik bir biçimde sıkıntı verici noktalara yönelten tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlanan ruminatif düşünceyi takım sporcularına göre daha fazla yaşamaktadır. Sporcuların spor türüne göre ruminatif düşüncelerinde elde edilen farklılığa alan yazında benzerlik gösteren çalışma bulunamamıştır. Sonuçlar Maxwell'in (2004) sporcularla yaptığı çalışma ile zıtlık göstermektedir. Maxwell'in (2004) çalışmasından elde edilen bulgular sporcuların spor türüne göre ruminatif düşünce düzeyinde anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Bireysel sporcularda ruminatif düşünce düzeyinin takım sporcularına göre daha yüksek olduğu bulgusu, spor türleri arasındaki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Bireysel sporcular spor ortamındaki tüm yükü (duysusal, fiziksel, çevresel, maddi ve manevi) tek başına üstlenirken, takım sporcuları sorumlulukları ve her türlü yükü paylaşmaktadır. Bu nedenle bireysel sporcuların daha fazla ruminasyon göstermeleri olasıdır. Ayrıca alan yazında bireysel sporcuların takım sporcularına

göre daha fazla depresif belirti gösterdikleri ve daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir (Schaal ve ark., 2011; Civan ve ark., 2010). Bireysel sporcuların depresif belirtilerinin ve kaygı düzeylerinin yüksekliği, ruminatif düşünce düzeylerindeki yüksekliğin nedeni olabilir. Çünkü yapılan çalışmalar kaygı ve depresyon ile ruminatif düşünce arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2010).

Diğer taraftan bulgular bireysel ve takım sporcularının optimal performans duygu durumlarının farklılaşmadığını göstermektedir. Bu bulgu bireysel ve takım sporcularının göreve derin bir şekilde odaklanabildiklerini, bilişsel yeterliliği hissedebildiklerini, aktivite ile bütünleşebildiklerini ve spor ortamından benzer düzeyde haz aldıklarını göstermektedir. Bireysel ve takım sporcularının optimal performans duygu durumlarındaki benzerlik, Russell'ın (2001) sporcularla yaptığı çalışmayla benzerlik göstermekle birlikte Ada'nın (2011) öğrencilerle yaptığı çalışma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Ada (2011) öğrencilerle yaptığı çalışmada optimal performans duygu durumunun görev zorluğu beceri dengesi ve belirli geri bildirim alt boyutlarında takım sporu yapanların elde ettikleri ortalama değerlerin, bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında bireysel ve takım sporcularının optimal performans duygu durumları hakkında net bilgilerin olmadığı görülmektedir. Optimal performans duygu durumuna ulaşmak için bireyin beceri durumu ve gerçekleştirmesi gereken görevin zorluğu arasında denge olması gereklidir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bundan dolayı sporcuların branş seçimlerini kendi yeterliliklerine göre yapmış olmaları bireysel ve takım sporcularının optimal performans duygu durumları arasında fark olmamasına bir neden olarak gösterilebilir. Optimal performans duygu durumuna ulaşmada yerine getirilmesi gereken bireysel şartlar olduğu düşünülürse, konunun spor türünden bağımsız bir yanının olması da söz konusu olabilir. Ayrıca bulgulardaki değişiklikler örneklem ve kullanılan ölçek farklılığından kaynaklanabilmektedir.

Çalışmamızın diğer bir bulgusu da akıldışı inanç düzeyinin spor türüne göre farklılaşmadığıdır. Elde ettiğimiz bu bulgu hatalı çıkarımların ürünü olan ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen akıldışı inanç kavramının bireysel ve takım sporcularında aynı düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Alan yazında sporcuların akıldışı inanç düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırıldığı çalışma bulunamamıştır.

7.3. Sporcuların Ruminatif Düşünce, Akıldışı İnançlar ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 3)

Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, sporcuların ruminatif düşünce, akıldışı inanç ve optimal performans duygu durumunun spor deneyimine göre farklılaşmadığıdır.

Optimal performans duygu durumuna ulaşmak için kişi yaptığı aktivite ile özdeşleşmeli, hedefini net bir şekilde belirleyebilmeli, bütün dikkatini göreve odaklayabilmeli ve yeterli kontrol duygusunu sağlayabilmelidir. Sporcuların optimal performans duygu durumlarının spor deneyimine göre farklılaşmadığı bulgusu sporcuların optimal performans duygu durumunu sağlamada gerekli olan bu becerilerin spor deneyiminden etkilenmediğini göstermektedir. Bu bulgumuz alan yazınla benzerlik göstermemektedir. Altıntaş ve ark. (2010) egzersiz katılımcılarının, optimal performans duygu durumlarını egzersiz süresine göre değerlendirdiklerinde belirli geri bildirim ve kontrol duygusu alt boyut puanlarında, 5 yılın üzerinde egzersize katılanların puanlarının, beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca zamanın dönüşümü alt boyutunda beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bayköse (2014) ise sporcularla yaptığı çalışmada sporcuların spor deneyimlerine göre optimal performans duygu durumunda açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı fark bulmuştur. On bir yıl ve üzeri spor yapanların elde ettikleri ortalama değerler, on yıl ve altı spor yapanlara göre daha yüksektir. Spor deneyimi yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durumu düzeylerinin de yüksek olması, spora daha sık ve daha uzun süreli katılımın yüksek konsantrasyona sahip olmada, aktivite üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü hissetmede ve aktiviteden alınan içsel hazın artmasında etkili olarak optimal performans duygu durumunu desteklediği düşünülmektedir. Bulgumuzun farklılığı çalışmalarda kullanılan ölçeklerin farklılığından kaynaklanabilmektedir. Ayrıca çalışmamızda toplam optimal performans duygu durumu puanı değerlendirilirken, diğer çalışmalarda optimal performans duygu durumu alt boyutları değerlendirilmiştir ve sadece bazı alt boyutlarda fark bulunmuştur.

Sporcularda akıldışı inançlar spor ortamında içsel veya dışsal birçok faktörle gelişebilmektedir. Sporcuların akıldışı inançlarının spor deneyimine göre farklılaşmadığı bulgusu, sporcuların akıldışı inançlarının üstesinden artan spor deneyimi ile gelemediğini ve akıldışı inançların spor deneyiminden bağımsız olarak geliştiğini göstermektedir. Bu bulgumuzun aksine Turner ve Allen'in (2018) çalışmasında sporcuların akıldışı inançlarında spor deneyimine göre farklılık bulunmaktadır. Amatör sporcularda akıldışı inanç alt

boyutlarından düşük toleransta, profesyonel sporculara göre daha yüksek bir değer tespit edilmiştir. Bu bulgu profesyonel sporcuların stresli durumlarla daha sık karşılaşarak ve atletik başarı peşinde koşarken sıkıntı yaşayarak, kendi akıldışı inançlarına karşı çıkma konusunda yetenek geliştirmiş olabilmeleriyle açıklanmıştır.

Diğer bulgumuz olan ruminatif düşüncenin spor deneyimine göre farklılaşmadığı bulgusu, spor ortamında sporcuların zihnini meşgul eden tekrarlayıcı içsel düşüncelerin sporcuların deneyim düzeyine bakılmaksızın spor ortamında mücadele ettikleri bilişsel faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Ruminatif düşünce sadece depresif ruh haline bir tepki olarak değil, bir hedefe doğru tatmin edici bir ilerlemenin olmayışı durumunda da ortaya çıkmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Sporcuların spor deneyimi arttıkça ruminatif düşüncelerinin içeriği değişebilir ancak ruminatif düşünce düzeylerinin değişmediği bulunmuştur. Alan yazında bulgumuzu destekleyen çalışma bulunmamaktadır. Roy ve ark. (2016) yaptıkları bir çalışmada daha deneyimli sporcuların ruminatif düşüncelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu çalışmamız bulgusu ile örtüşmemektedir. Sporcular spor deneyimleri yüksek olsun veya olmasın spor ortamında üzerlerinde hissettikleri çevresel baskı aynıdır ve bu durum sporcuların ruminatif düşüncelerinin benzer düzeyde olmasına neden olabilir. Bulgumuzun Roy ve arkadaşlarının (2016) çalışma bulgusundan farklı olması, örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanabilmektedir.

7.4. Ruminatif Düşüncenin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü (Hipotez 4)

Sporcularda ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolüne ilişkin sonuçlara göre ruminatif düşünce optimal performans duygu durumunun anlamlı belirleyicisi değildir.

Çalışmanın bulguları sporcuların ruminatif düşüncelerinin, optimal performans duygu durumları üzerinde etkisi olmadığını göstermektedir. Diğer bir deyişle sporcuların zihnini meşgul eden tekrarlayıcı içsel düşünceler, sporcuların yaptığı aktivite ile özdeşleşmeleri, performans sırasında göreve odaklanmalarını, kontrol duygularını sürdürebilmeleri, aktiviteye kendilerini kaptırmaları, kendilik farkındalığından uzaklaşıp zaman algılarını yitirmeleri üzerinde etkili değildir. Bulgular, sporcuların aktivite öncesinde ruminatif düşünceleri olsa bile, aktivite sırasında bu düşüncelerden uzaklaşıp kendilerini tamamen aktiviteye verebilmekte ve optimal performans duygu durumuna geçebilmekte olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bu bulguya istinaden ruminatif düşünce ve optimal performans duygu durumunun birbirini etkilemeyen, farklı bilişsel süreçlere dayandığı söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde pozitif psikoloji kavramlarından biri olan optimal performans duygu durumunun ruminatif düşünce ile arasındaki ilişkiyi ele alan çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu bağlamda çalışmadan elde edilen bu bulgu ruminatif düşünce ile diğer pozitif psikoloji kavramları arasındaki ilişkiden yola çıkılarak irdelenebilir. Performans üzerinde olumsuz etkisi olduğu düşünülen ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumuna etkisinin olmaması, sporcularda bilinçli farkındalık (Bernier ve ark., 2009) ve zihinsel dayanıklılığın (Golby ve Sheard, 2004; Gucciardi ve Jones, 2012; Stamp ve ark., 2015) yüksek olması ve bu değişkenlerin ruminatif düşünce ve optimal performans duygu durum arasındaki ilişkide aracı rol oynaması olasılığı ile açıklanabilir.

Yapılan çalışmalar bireylerde artan bilinçli farkındalığın, ruminatif düşünce düzeylerinde azalmaya neden olduğunu ortaya koymuştur (Peters ve ark., 2015; Ciesla ve ark., 2012; Borders ve ark., 2010; Raes ve Williams, 2010; Deyo ve ark., 2009; Keune ve ark., 2011; Keune ve ark., 2012; Williams, 2008; Raes ve ark., 2009). Optimal performans duygu durumu ve bilinçli farkındalık, belirli bir görev üzerinde dikkat sağlamayı ve kendini göreve kaptırmayı içerir ve her ikisinde de şimdiki ana odaklanılır (Gardner ve Moore, 2004; Kaufman ve ark., 2009; Reid, 2011). Bunun yanı sıra yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık arttıkça, optimal performans duygu durumunun deneyimlenme olasılığının da arttığını ortaya koymuştur (Kee ve Wang, 2008; Aherne ve ark., 2011). Ryan ve Brown'a (2003) göre, bilinçli farkındalığı yüksek olan sporcuların olumlu bir benlik saygısına sahip olmaları, sporcuların öz-bilinç kaybının daha güçlü olmasına ve bunu sonucunda da optimal performans duygu durumunun yaşanmasını sağlar. Bilinçli farkındalık ile optimal performans duygu durum arasındaki benzerlik ve ilişkisel yapı alan yazında sporcuların bilinçli farkındalığının yüksek olmasına yönelik bulgularla birlikte ele alındığında, bu durumun ruminatif düşünce ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkiyi etkilemiş olabileceği düşünülmüştür. Flett ve ark. (2016) yılında yaptıkları, bilinçli farkındalığın ruminatif düşüncenin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koyduğu çalışma bulguları da yukarıda bahsi geçen olası nedeni destekler niteliktedir.

Diğer bir olası aracı değişken olarak görülen zihinsel dayanıklılığın temelinde, optimal performans duygu durumu ile pozitif ilişkili olan güven ve konsantrasyon kavramları vardır (Hodge ve ark., 2009; Swann ve ark., 2012; Cook ve ark., 2014). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların kendi yeteneklerinden emin olmaları, karakteristik olarak rekabetçi

olmaları ve olumsuz duygu/düşüncelerden etkilenmemeleri bu sporcuların göreve odaklanmada serbest olmalarına ve görevin zorluğu-beceri dengesini sağlamalarına yardımcı olur (Crust ve Swann, 2013). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerden etkilenmemeleri (Crust ve Swann, 2013) ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumuna etkisinin olmamasına neden olabilir. Çalışmanın hipotezinin aksine, performans üzerinde olumsuz etkisi olduğu düşünülen ruminatif düşünce ile optimal performans duygu durum arasında ilişki olmaması; ruminatif düşünce ile pozitif psikoloji kavramlarından bilinçli farkındalık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ters yönlü ilişki ile açıklanabilir. Bu iki pozitif psikoloji kavramının ruminatif düşüncenin etkisini azaltma olasılığı, optimal performans duygu durumunun bu yapıdan etkilenmemesinin nedeni olabilir. Bu bağlamda optimal performans duygu durumunun ruminatif düşünceler tarafından belirlenmediği bulgusu, bilinçli farkındalık ve zihinsel dayanıklılığın optimal performans duygu durumu ile ruminatif düşünce arasındaki aracı rolü olasılığı ile açıklanabilir.

Ruminatif düşüncelerin optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olmadığı bulgusu amaca dönük ilerleme teorisine göre de irdelenebilir. Amaca yönelik ilerleme teorisine göre ruminatif düşünce bir öz odaklanma biçimidir ve ruminatif düşüncenin yaşanması hedef tutarsızlıklarını azaltmaya yardımcı olur (Martin ve Tesser, 1996). Bu nedenle ruminatif düşünceler ile bozulması beklenen optimal performans duygu durumu sırasında oluşan göreve odaklanma ve hedeflerin açık ve net olması durumu ruminatif düşüncelerden etkilenmeyebilir. Carver ve Scheier (1990) ise amaca yönelik ilerleme hızında iyileşme olması durumunun, duygu durumunda bir iyileşmeye yol açacağını belirtmiştir. Amaca yönelik ilerleme hızında iyileşme olması ile birlikte duygu durumunda gerçekleşen bu iyileşme, optimal performans duygu durum sırasında oluşan kontrol duygusunun ruminatif düşünceler ile bozulmamasının nedeni olarak görülebilir. Ayrıca yapılan çalışmalara göre amaca yönelik ruminatif düşünceler her zaman sorunlu duygusal sonuçlara neden olmamaktadır (Watkins, 2008; Roberts ve ark., 2020). Bu bilgiler ışığında ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumuna olumsuz etkisinin olmaması olası sonuç olabileceği söylenebilir.

7.5. Akıldışı İnanç Alt Boyutlarının Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü (Hipotez 5)

Sporcularda akıldışı inançların talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme alt boyutlarının optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolüne ilişkin sonuçlara göre akıldışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu düşük tolerans düzeyindeki sporcuların optimal performans duygu durumuna daha kolay ulaşabildiklerini göstermektedir. Akıldışı inançların düşük tolerans alt boyutu sporcuların başarısızlığa, belirledikleri hedeflere ulaşamamaya ve sürekli gelişim halinde olmamaya karşı tahammülsüz olmalarını temsil etmektedir. Düşük toleransa sahip sporcuların, hedefleri konusunda netliğe sahip olmaları ve başarısızlık yaşamamak için bu yönde çaba göstermeleri olasıdır ve bu çaba aynı zamanda sporcuların göreve odaklanmalarını sağlar. Optimal performans duygu durumuna ulaşmada yerine getirilmesi gereken önemli faktörler arasında hedeflerin netliği ve göreve odaklanma vardır (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson, 1992; Russel, 2001; Swann ve ark., 2012; Swann ve ark., 2018). Düşük toleransa sahip sporcuların optimal performans duygu durumuna daha kolay ulaşabiliyor olması, bu sporcuların hedeflerine ulaşamamaya, başarılı olamamaya ve kendini geliştirememeye karşı tahammülsüz olmalarından dolayı başarılı olmak için daha fazla istek duymaları ile bu durumu motivasyon kaynağı haline getirerek göreve odaklanmalarının artmasından kaynaklanıyor olabilir. Kısaca düşük tolerans nedeni ile başarısızlıktan kaçınan sporcular, hedeflerinin de netliği ile göreve daha fazla odaklanarak optimal performans duygu durumuna ulaşabilirler. Bu durum düşük toleranslı sporcuların optimal performans duygu durumunu yaşadıklarını gösteren bulguyu açıklar niteliktedir.

Alan yazın incelendiğinde akıldışı inançların her zaman rahatsızlığa yol açmadığı kabul edilse de (Ellis, 1996), Harrington (2005) daha da ileri gitmiş ve akıldışı inançların her zaman işlevsiz olmayabileceğinden yola çıkarak, kaygının bireyleri çalışmaya motive edebileceğini ortaya koymuştur. Harrington'un (2005) çalışması düşük toleransın erteleme davranışını azaltarak bireyleri çalışmaya/göreve yönelttiğini göstermektedir, kısaca akıldışı inançların işlevsel davranışı artırabileceği görülmektedir. Düşük toleransın bireyleri göreve yönelttiğini gösteren bu bulgu çalışmamızdaki düşük tolerans ve optimal performans duygu durumunun pozitif ilişkisini açıklamaktadır. Bu duruma düşük toleranslı bireylerin maruz kaldıkları kaygı nedeniyle oluşan rahatsızlıktan kaçınmalarının neden olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde Chang ve D'Zurilla (1996) düşük toleransın taleplerden ziyade, kaygı ve depresyonu önemli ölçüde yordadığını belirtmiştir. Bu durumda, düşük toleranslı sporcuların göreve

odaklanmalarını sağlayarak optimal performans duygu durumuna ulaştıran faktöründe kaygı olduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle, düşük toleranslı sporcuların optimal performans duygu durumunu deneyimlemeleri kaygı durumundan kaçınmak için göreve yönelmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

7.6. Sonuç ve Öneriler

7.6.1. Sonuçlar

Çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

1. Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu düzeyleri arasında fark yoktur.
2. Kadın sporcuların ruminatif düşünce düzeyi, erkek sporculardan yüksektir.
3. Kadın ve erkek sporcuların akıldışı inanç düzeyleri arasında fark yoktur.
4. Bireysel ve takım sporcularının optimal performans duygu durumu düzeyleri arasında fark yoktur.
5. Bireysel sporcuların ruminatif düşünce düzeyi, takım sporcularından yüksektir.
6. Bireysel ve takım sporcularının akıldışı inanç düzeyleri arasında fark yoktur.
7. Sporcuların optimal performans duygu durumu düzeyinde spor deneyimine göre fark yoktur.
8. Sporcuların ruminatif düşünce düzeyinde spor deneyimine göre fark yoktur.
9. Sporcuların akıldışı inanç düzeyinde spor deneyimine göre fark yoktur.
10. Sporcularda ruminatif düşünce optimal performans duygu durumunun anlamlı belirleyicisi değıldir.
11. Sporcularda akıldışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif ilişki vardır.

7.6.2. Öneriler

7.6.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler

1. Bu çalışmadaki konularla, farklı kültürlerden bireyler ele alınıp, kültürlerarası çalışma yapılabilir.
2. Ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramı, satranç, atıcılık ve okçuluk gibi bilişsel süreçlerin daha ön planda olduğu spor branşları üzerinde incelenebilir.
3. Spor alan yazınında sınırlı çalışılmış olan ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları zihinsel dayanıklılık, konsantrasyon, farkındalık ve benlik algısı gibi kavramlarla birlikte ele alınabilir.
4. Bu çalışma nicel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda nicel ve nitel araştırma yöntemleri birlikte kullanılarak daha ayrıntılı şekilde araştırma yapılabilir.
5. Ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramlarının egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınına katkı sağlaması amacı ile; sporcuların performansları üzerinde etkili olabilecek, antrenör ve ebeveynlerin akıldışı inanç ve ruminatif düşünce düzeyleri ile sporcuların performansları arasındaki ilişki incelenebilir.

7.6.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler

1. Sporculara optimal performansa ulaşmada etkili becerilerin gelişimine yönelik eğitimler verilebilir.
2. Sporcuların akıldışı inançları için akılcı duygusal davranış terapisi uygulanabilir.
3. Yapılan çalışmalarda ruminatif düşünce düzeyi yüksek olduğu görülen kadın sporcuların ruminatif düşünce düzeylerini azaltmaya yönelik şimdiki ana odaklanma ve konsantrasyon çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKLAR

Ada EN. Beden Eğitimi Derslerinde Güdüsel İklim ve G d lenmenin Optimal Performans Duygu Durumu  zerindeki Etkisinin İncelenmesi. E. . Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, İzmir (Danışman: Yard. Doç. Dr. E Altıparmak).

Ada EN,  etinkalp ZK, Altıparmak ME, Aşıcı FH. Flow experiences in physical education classes: The role of perceived motivational climate and situational motivation. Asian Journal of Education and Training. 2018;4 (2):114-120.

Aherne C, Moran AP. The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. The Sport Psychologist. 2011;25:177-189.

Altıntaş A, Aşıcı FH,  ağlar E. Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. Spor Bilimleri Dergisi. 2010;21 (2):71-78.

Altıntaş A, Kelecek S, Aşıcı FH. Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. Pamukkale Journal of Sport Sciences. 2013;4:14-21.

Álvarez EF, López JC, G mez V, Brito J, González HAM. Influence of motivation and dispositional flow on the intention to do physical activity in adolescents from four countries. Retos. 2017;31:46-51.

Appaneal RN, Levine BR, Perna FM, Roh JL. Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2009;31:60-76.

Aras D, Yiğit S, Kayam S, Arslan E, Ak a F. Bilişsel yorgunluğun egzersiz ve spor performansına etkileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2020;18(1):1-32.

Asakawa K. Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*. 2004;5:123-154.

Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, Jackson S. Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2007;18 (4):182-196.

Aubé C, Brunelle E, Rousseau V. Flow experience and team performance: The role of team goal commitment and information exchange. *Motivation and Emotion*. 2014;38 (1):120-130.

Ayazlar RA. Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri. A.D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2015, Aydın (Danışman: Doç. Dr. B Güzel).

Bakker AB, Oerlemans W, Demerouti E, Slot BB, Ali, DK. Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12 (4):442-450.

Baştuğ G, Çumralıgil B. Kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2004;2 (3):95-100.

Bayköse N. Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Konya (Danışman: Doç. Dr. Y Kaya).

Bernier M, Thienot E, Codron R, Fournier JF. Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*. 2009;4:320-333.

Bervoets J. Exploring The Relationships Between Flow, Mindfulness, and Self-talk: a Correlational Study. U.J. Department of Sport Sciences, Master's Thesis, 2013, Jyväskylä (Supervisor: Dr. M Hassandra).

Borders A, Earleywine M, Jajodia A. Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*. 2010;36 (1):28-44.

Brinker JK, Dozois JA. Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*. 2009;65 (1):1-19.

Broderick PC. Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distracting coping strategies. *Journal of Early Adolescence*. 1998;18:173-191.

Bugay A, Baker Ö. Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2011;4 (36):191-201.

Burnette JL, Davis DE, Green JD, Worthington EL, Bradfield E. Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*. 2009;46:276-280.

Carpentier J, Mageau GA, Vallerand RJ. Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies*. 2011;13 (3):1-18.

Carver CS, Scheier MF. Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*. 1990;97:19-35.

Cervello E, Moreno JA, Villodre NA, Iglesias D. Goal orientation, motivational climate, and dispositional flow of high school students engaged in extracurricular physical activity. *Perceptual and Motor Skills*. 2006;102:87-92.

Chang EC, D’Zurilla TJ. Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. *Personality and Individual Differences*. 1996;20:215-219.

Ciesla J, Reilly L, Dickson K, Emanuel A, Updegraff J. Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: Rumination as a mediator. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2012;41:760-770.

Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2010;7 (1):193-206.

Clark DM, Wells A. A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier, eds. *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Press; 1995, p:69-93.

Conway M, Csank PAR, Holm, SL, Blake CK. On assessing individual differences in rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*. 2000;75 (3):404-425.

Cook C, Crust L, Littlewood M, Nesti M, Allen-Collinson J. ‘What it takes’: perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2014;6 (3):329-347.

Crust L, Swann C. Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*. 2011;50:217-221.

Crust L, Swann C. The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science*. 2013;13 (2):215-220.

Csikszentmihalyi M. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass; 1975.

Csikszentmihalyi M. *Flow: The psychology of optimal experience*. 1st ed. New York: Harper & Row; 1990, p:71-95.

Cunningham R, Turner MJ. Using rational emotive behavior therapy (REBT) with mixed martial arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2016;34 (4):289-309.

Çağlar E, Sarı İ, Aşçı FH, Jackson S, Eklund R. The short versions of flow scales: Reliability and validity study. 3th International Exercise and Sport Psychology Congress, pp. 48, 23-25 October 2015, İstanbul, Turkey.

Davies MF. Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. II. Experimental evidence for a causal link between two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2007;26 (2):89-101.

Day L, Maltby J. Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *The Journal of Psychology*. 2003;137 (1):99-110.

Deen S, Turner MJ, Wong RS. The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*. 2017;31 (3):249-263.

Denson TF, Pedersen WC, Friese M, Hahm A, Roberts L. Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying

the provocation-aggression relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011;37 (6):850-62.

Deyo M, Wilson KA, Ong J, Koopman C. Mindfulness and rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Patient Education and Counseling*. 2009;5:265-271.

DiGiuseppe RA, David OA. Rational emotive behavior therapy. In: HT Prout, AL Fedewa, eds. *Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinical settings*. Hoboken: John Wiley and Sons; 2015, p:155-216.

Dormann CF, Elith J, Bacher S, Buchmann C, Carl G, Carré G, Marquez JRG, Gruber B, Lafourcade B, Leita PJ, Münkemüller T, McClean C, Osborne PT, Reineking B, Schröder B, Skidmore AK, Zurell D, Lautenbach S. Collinearity: A review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 2013;36 (1):27-46.

Dönmez KH. Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*. 2013;6 (5):243-248.

Dryden W, Branch R. *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. Chichester: John Wiley & Sons; 2008.

Dryden W. *Understanding Emotional problems: The REBT perspective*. Hove, East Sussex: Routledge; 2009.

Elko PK, Ostrow AC. Effects of a rational–emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*. 1991;5 (3):235-255.

Ellis A. Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1995;13 (2):85-89.

Ellis A. Responses to criticisms of rational-emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1996;14:97-121.

Ellis A, David D, Lynn SJ. Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In: D David, SJ Lynn, A Ellis, eds. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press. 2009, p:3-22.

Ersöz G. Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. E.. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. E Altıparmak).

Ersöz G, Eklund RC. Behavioral regulations and dispositional flow in exercise among American college students relative to stages of change and gender. *Journal of American College Health*. 2016;65 (2):94-102.

Field A. *Discovering statistics using SPSS*. 3rd ed. London: Sage Publications Ltd; 2009.

Flett AL, Haghbin M, Pychyl TA. Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2016;34 (3):169-186.

Gardner FL, Moore ZE. A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*. 2004;35:707-723.

George D, Mallery P. IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference. New York: Routledge; 2016, p:112-120.

Gladwell, M. Outliers: The story of success. New York: NY Little, Brown and Company; 2008, p:35-68.

Golby J, Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*. 2004;37:933-942.

Gold DB, Wegner DM. Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*. 1995;25 (14):1245-1261.

González-Cutre D, Sicilia A, Moreno JA, Fernández-Balboa JM. Dispositional flow in physical education: Relationships with motivational climate, social goals, and perceived competence. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2009;28:422-440.

Gözmen A, Aşçı FH. Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2016;27 (1):40-48.

Gucciardi DF, Jones MI. Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012;34:16-36.

Hamarta E, Arslan C, Saygın Y, Özyeşil Z. Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 2009;7 (18):25-42.

Hamilton JS, Schutte NS. The role of adherence in the effects of a mindfulness intervention for competitive athletes: Changes in mindfulness, flow, pessimism, and anxiety. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2016;10:99-117.

Hanin Y. Physical Activity and Quality of Life. In: G. Tenenbaum, RC. Eklund, eds. *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. Hoboken: NJ John Wiley & Sons; 2000, p:31-58.

Harrington, N. It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2005;39:873-883.

Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*. 2009;23:186-202.

Jackman PC, Hawkins RM, Crust L, Swann C. Flow states in exercise: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;45:1-16.

Jackman PC, Swann C, Crust L. Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016;27:56-65.

Jackman PC, Van Hout MC, Lane A, Fitzpatrick G. Experiences of flow in jockeys during flat-race conditions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2014;13 (3):205-223.

Jackson SA. Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1992;4 (2):161-180.

Jackson SA. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1995;7:138-166.

Jackson SA. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996;67 (1):76-90.

Jackson SA, Csikszentmihalyi M. *Flow in sports*. Champaign: Human Kinetics; 1999, p:15-39.

Jackson SA, Eklund RC. *The flow scales manual*. Morgantown: WV Fitness Information Technology; 2004.

Jackson SA, Kimiecik J, Ford S, Marsh HW. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1998;20:358-378.

Jackson SA, Martin AJ, Eklund RC. Long and short measures of flow: Examining construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008;30:561-587.

Jackson SA, Roberts GC. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*. 1992;6 (2):156-171.

Jackson SA, Thomas PR, Marsh HW, Smethurst CJ. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001;13:129-153.

Josefsson T, Ivarsson A, Lindwall M, Gustafsson H, Stenling A, Böröy J, Mattsson E, Carnebratt J, Sevholt S, Falkevik E. Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*. 2017;5 (1):18-35.

Jose PE, Brown I. When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 2008;37:180-192.

Just N, Alloy LB. The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*. 1997;106:221-229.

Karatepe HT, Yavuz F, Türkcan A. Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 2013;23 (3):231-41.

Kaufman KA, Glass CR, Arnkoff DB. Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*. 2009;4:334-356.

Kee YH, Wang CKJ. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008;9:393-411.

Kelecek S, Aşçı FH, Altıntaş A. Elit erkek ve kadın voleybolcuların algıladıkları güdüsel iklimin, güdüsel yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2010;15 (4):35-47.

Kelecek S. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. B.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2013, Ankara (Danışman: Prof. Dr. FH Aşçı).

Keune PM, Bostanov V, Hautzinger M, Kotchoubey B. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), cognitive style, and the temporal dynamics of frontal EEG alpha asymmetry in recurrently depressed patients. *Biological Psychology*. 2011;88:243-252.

Keune PM, Bostanov V, Kotchoubey B, Hautzinger M. Mindfulness versus rumination and behavioral inhibition: A perspective from research on frontal brain asymmetry. *Personality and Individual Differences*. 2012;53 (3):323-328.

Kimiecik JC, Jackson SA. Optimal experience in sport: A flow perspective. In T. S. Horn, eds. *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics; 2002, p:501-527.

Kivikangas, JM. Psychophysiology of Flow Experience: An Explorative Study. U.H. Department of Psychology, Master Thesis, 2006, Helsinki (Supervisor: Prof. Dr. Sampsa Puttonen).

Kowal J, Fortier MS. Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*. 1999;139 (3):355-368.

Kowal J, Fortier MS. Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2000;71:171-181.

Lo YC. A study of innovative leisure sports concept the influence of triathlon leisure fit and flow experience on happiness: Flow experience as a mediator. *The International Journal of Organizational Innovation*. 2017;10: (1):318-336.

Malouff JM, Schutte NS, McClelland T. Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*. 1992;13 (4):451-456.

Martin LL, Shrira I, Startup H.M. Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization: In Papageiorgio C, Wells A, eds. *Depressive rumination nature, theory and treatment*. West Sussex: John Wiley and sons Ltd; 2004, p:153-175.

Martin LL, Tesser A. Some ruminative thoughts. In: Wyer RS, eds. *Advances in Social Cognition*. 9th ed. Mahwah: NJ Lawrence Erlbaum; 1996, p:1-47.

Maxwell JP. Anger rumination: an antecedent of athlete aggression?. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004;5:279-289.

Maxwell JP, Moores E, Chow CCF. Anger rumination and self-reported aggression amongst British and Hong Kong Chinese athletes: A cross cultural comparison. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007;5:1:9-27.

Maxwell JP, Sukhodolsky DG, Chow CCF, Wong CFC. Anger rumination in Hong Kong and Great Britain: Validation of the scale and a cross-cultural comparison. *Personality and Individual Differences*. 2005;39:1147-1157.

McIntosh WD, Harlow TF, Martin LL. Linkers and nonlinkers: Goal beliefs as a moderator of the effects of everyday hassles on rumination, depression, and physical complaints. *Journal of Applied Social Psychology*. 1995;25 (14):1231-1244.

McLaughlin KA, Nolen-Hoeksema S. Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 2010;49:186-193.

Meggs J, Chen MA, Koehn S. Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and Motor Skills*. 2018;126:241-252.

Moneta GB. The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*. 2004;5 (2):115–121.

Murcia JAM, Gimeno EC, Coll DG. Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*. 2008;11 (1):181-191.

Nicholls AR, Polman RCJ, Holt NL. The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. *Athletic Insight*. 2005;7 (1):43-66.

Nolen-Hoeksema S. Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*. 1987;101 (2):259-282.

Nolen-Hoeksema, S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991;100:569-582.

Nolen-Hoeksema S, Morrow J, Fredrickson BL. Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*. 1993;102 (1):20-28.

Nolen-Hoeksema, S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*. 2000;109 (3):504-51.

Outar L, Turner MJ, Wood AG, Lowry R. “I need to go to the gym”: Exploring the use of rational emotivebehaviour therapy upon exercise addiction, irrational and rational beliefs. *Performance Enhancement and Health*. 2018;6:82-93.

Papaioannou A, Kouli O. The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1999;11 (1):51-71.

Papageorgiou C, Wells A. Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2001;8:160-164.

Peters JR, Smart LM, Eisenlohr-Moul TA, Geiger PJ, Smith GT, Baer RA. Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: The utility of a multidimensional mindfulness model. *Journal of Clinical Psychology*. 2015;71 (9):871-884.

Raes F, Dewulf D, Heeringen CV, Williams JMG. Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. *Behaviour Research and Therapy*. 2009;47:623-627.

Raes F, Williams JMG. The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*. 2010;1:199-203.

Rebetez MML, Rochat L, Barsics C. Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological Reports*. 2017;121 (1):26-41.

Reid D. Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2011;78:50-56.

Roberts H, Moberly NJ, Cull T, Gow H, Honeysett M, Dunn BD. Short-term affective consequences of specificity of rumination about unresolved personal goals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2020;66:101519.

Robinson MS, Alloy LB. Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*. 2003;27 (3):275-291.

Rogatko TP. The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*. 2009;10 (2):133-148.

Roy MM, Memmert M, Frees A, Radzevick J, Pretz J, Noel B. Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*. 2016;6:1-7.

Russell WD. An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*. 2001;24 (1):83-107.

Rusting CL, Nolen-Hoeksema S. Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998;74 (3):790-803.

Ryan RM, Brown KW. Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*. 2003;14 (1):71-76.

Schaal K, Tafflet M, Nassif H, Thibault V, Pichard C, Alcotte M, Guillet T, Helou N, Berthelot G, Simon S, Toussaint JF. Psychological balance in high level athletes: Gender-based differences and sport-specific patterns. *Plos One*. 2011;6:1-9.

Selby EA, Anestis MD, Joiner TE. Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*. 2008;46:593-611.

Siegle GJ, Moore PM, Thase ME. Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*. 2004;28 (5):645-668.

Smith JM, Alloy LB. A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*. 2009;29:116-128.

Stamp E, Crust L, Swann C, Perry J, Clough P, Marchant D. Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*. 2015;75:170-174.

Stavrou NA, Jackson SA, Zervas Y, Karteroliotis K. Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*. 2007;21:438-457.

Steers-Wentzell KL. The Effects of Emotion-Focused Versus Instrumental Rumination On The Provision of Social Support. U.P. Faculty of Arts and Sciences, Master's Thesis, 2003, Pittsburgh (Supervisor: Dr. M Greenberg).

Swann C, Keegan RJ, Piggott D, Crust L. A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012;13 (6): 807-819.

Swann C, Piggott D, Crust L, Keegan RJ, Hemmings B. Exploring the interactions underlying flow states: A connecting analysis of flow occurrence in European Tour golfers. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014;16:60-69.

Swann C, Piggott D, Schweickle M, Vella SA. A review of scientific progress in flow in sport and exercise: Normal science, crisis, and a progressive shift. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2018;30 (3):249-271.

Szentagotai A, Jones J. The Behavioral Consequences of Irrational Beliefs. In: D David, SJ Lynn, A Ellis, eds. *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press. 2009:75-97.

Tabachnick BG, Fidell LS. *Using multivariate statistics*. 6th ed. Boston: MA Pearson; 2013.

Turner M J, Allen MS. Confirmatory factor analysis of the irrational performance beliefs inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;35:126-130.

Turner MJ, Allen MS, Slater MJ, Barker JB, Woodcock C, Harwood CG, McFayden K. The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*. 2016;32:1-7.

Turner MJ, Aspin G, Gillman J. Maladaptive schemas as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;44:9-16.

Turner MJ, Barker JB. Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2013;25 (1):131-147.

Turner MJ, Kirkham L, Wood AG. Teeing up for success: The effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;38:148-153.

Turner MJ, Slater MJ, Barker JB. Not the end of the world: The effects of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs in elite soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2014;26 (2):144-156.

Ugwoke SC, Eseadi C, Igbokwe CC, Chiaha GTU, Nwaubani OO, Orji CT, Ugwuanyi LT, Chukwuma IS, Edikpa EC, Ogakwu VN, Onu EA, Agu P, Nwobi UA, Omeke F, Okeke FC, Ezema RN, Abugu LI. Effects of a rational-emotive health education intervention on stress management and irrational beliefs among technical college teachers in Southeast Nigeria. *Medicine*. 2017;96 (31):1-6.

Ullén F, Manzano Ö, Almeida R, Magnusson KE, Pedersen NL, Nakamura J, Csíkszentmihályi M, Madison G. Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2012;52:167-172.

Urfa O, Aşçı FH. Akıldışı performans inançları envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*. 2018;38 (2):219-236.

Urfa O, Aşçı FH. Spor yapan ve yapmayan ergenlerin akıldışı inançlarının karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;20 (2):41-52.

Visla A, Flückiger C, Holtforth M, David D. Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2016;85:8-15.

Ward A, Lyubomirsky S, Sousa L, Nolen-Hoeksema S. Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003;29:96-107.

Watkins R. Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*. 2008;134 (2):163-206.

Wells A. Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester: UK John Wiley & Sons; 2000, p:33-55.

Wells A, Matthews, G. Modelling cognition in emotional disorders: The SREF model. *Behaviour Research and Therapy*. 1996;34:881-888.

Wiggins M, Freeman P. Anxiety and flow: an examination of anxiety direction and the flow experience. *International Sports Journal*. 2000;4:78-87.

Williams JMG. Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*. 2008;32:721-733.

Wolanin A, Hong E, Marks D, Panchoo K, Gross M. Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport. *British Journal of Sports Medicine*. 2016;50:167-171.

Wood AG, Barker JB, Turner MJ. Developing performance using rational emotive behavior therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*. 2017;31 (1):78-87.

Wood AG, Barker JB, Turner MJ, Sheffield D. Examining the effects of rational emotive behavior therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2018;28 (1):329-339.

Xu L, Liu H. Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention program on mental health in female college students. *Neuro Quantology*. 2017;15 (4):156-161.

Yanar Ş, Kırandı Ö, Çimen K. Tenisçilerde başarı motivasyonu ile optimal performans duygusu durumu ilişkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 2017;1 (1):69-75.

Yang J, Peek-Asa C, Corlette JD, Cheng G, Foster DT, Albright J. Prevalence of and risk factors associated with symptoms of depression in competitive collegiate student athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2007;17:481-487.

Yıkılmaz M, Hamamcı Z. Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2011;4 (35):54-63.

Yıldız AB, Gülşen D, Yılmaz B. Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 2015;9:58-64.

Yılmaz BŞ, Duy B. Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2013;4 (39):68-81.

Yiğit MA. Ruminatif Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Depresif Duygu Durum ile İlişkisi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Dr. A Çakıcı Eş).

Ysseldyk R, Matheson K, Anisman H. Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. Personality and Individual Differences. 2007;42:1573-1584.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU (Ek 1)

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışması için yapılmaktadır. Çalışmada sporcularda ruminatif düşüncelerin ve akıldışı inançların optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü araştırılmaktadır. Bu kapsamda size çeşitli sorular yöneltilecektir. Bu soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Söz konusu ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz araştırmanın sonuçları ve güvenilirliği için oldukça önem arz taşımaktadır. Elde edilen veriler araştırmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.

Araştırmaya gönüllü olarak katıldığınız için teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz:	Kadın ()	Erkek ()
Yaşınız:		
Branşınız:		
Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz?		
Haftada kaç defa antrenman yapıyorsunuz?		
Millilik Sporcu Musunuz?	Evet ()	Hayır ()

RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ ÖLÇEĞİ (Ek 2)

Aşağıda bazı düşüncelere ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Kesinlikle katılıyorsanız 7 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını yuvarlak içine alarak ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız, 4 rakamını işaretleyiniz.

	(Hiç) (Çok İyi)						
1. Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştiğini fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.

AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARI ENVANTERİ-2 (Ek 3)

Aőađıda kendiniz ve yapmakta olduğunuz spor branőı ile ilgili bazı dűőünceler, inançlar yer almaktadır. Maddeleri dikkatle okuyarak kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz gerekmektedir.

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hedeflerime ulaşamamaya katlanamam.					
2. Tersliklerle karşılaşsam bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir.					
3. Benim için önemli insanlar tarafından favori olarak görülmeliyim.					

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.

SÜREKLİ ETKİNLİK TECRÜBE ÖLÇEĞİ KISA FORMU (SDFS-2) (Ek 4)

Ölçek Mind Garden firmasından temin edildiği için ölçek maddeleri eklenmemiştir.

Spor etkinliğine katıldığında...	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
	1	2	3	4	5



ETİK KURUL ONAYI (Ek 5)



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI: Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof. Dr. Hülya AŞÇI

PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR : Human Feyzanur AKSOY

ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 13.01.2020-18

Sayın Prof. Dr. Hülya AŞÇI

18 protokol nolu "Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Doç.Dr. İlksen DEMİRBÜKEN

Prof. Dr. Dilşad SAVE

Prof.Dr. Hülya AŞÇI
(Proje Yürütücüsü)

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAY

Prof.Dr. Nerise BAHÇECİK

Doç.Dr. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Öncel Onur AKBAS



Marmara Üniversitesi Özyeşil
Kampüsü Sağlık Bilimleri
Enstitüsü 46080 Kadıköy
İSTANBUL

0 (216) 414 44 23/12 (faks)
0 (216) 414 44 24

saglik.etik@marmara.edu.tr
<http://saglik.marmara.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için:
Süleyman
TURGUMENOĞLU

VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ KULLANIM İZİNLERİ

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (Ek 6)



HASAN TURAN KARATEPE

Alıcı: ben ▼

📧 22:24 (12 dakika önce)

Selamlar Feyzanur

Tabii ki kullanabilirsiniz, kolaylıklar dilerim



Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (Ek 7)



Osman URFA

Alıcı: ben ▾

12:47 (5 saat önce)

Merhaba Feyzanur,
Ölçeği tabiki kullanabilirsiniz. Ölçek ve ölçeğe ait makale ektedir.
İyi çalışmalar

Feyzanur Aksoy <feyzanuraksoy@gmail.com>, 30 Ara 2019 Pzt, 19:18 tarihinde şunu yazdı:

...

2 Ek



KULÜP İZİN YAZILARI (Ek8)

03.03.2020

İstanbul Okçuluk Demka Spor Kulübü olarak 'Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu : Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü' başlıklı tez çalışmasında sporcularınıza ölçek uygulanması için Feyzanur Aksoy'a izin verilmiştir.

Recep DEMİRKAN

İstanbul Okçuluk Demka Spor Kulübü Başkanı

İSTANBUL OKÇULUK DEMKA SPOR KULÜBÜ



1877 Alemdağ Spor Kulübü olarak "Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü" başlıklı tez çalışmasında sporcularımıza ölçek uygulanması için Feyzanur Aksoy'a izin verilmiştir.28.02.2020



1877 ALEMDAĞ SPOR KLÜBÜ DERNEĞİ

Alemdağ Merkez Mahallesi İlim Caddesi No: 13/A Çekmeköy / ALEMDAĞ
Tel: 0 216 509 18 77 www.1877alemdag.net

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ SPOR KLÜBÜ BAŞKANLIĞINA

Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Sporcularda rum.nat.f düşüncelerin ve akıldışı inançların optimal performans duygu durumunu belirlemeyeceği rolünü araştırdığım, "Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma" başlıklı tez çalışmamda veri olarak kullanmak amacıyla kulübünüz voleybol, halter, okçuluk, tenis, atletizm, taekwondo, karate ve güreş branşlarındaki 18-35 yaş aralığında olan sporcuları, sporcuların uygun vakitlerinde 20 sorudan oluşan Ruminatif Düşünce Bıçını Ölçeği, 20 sorudan oluşan Akıldışı Performans İnançları Boyutu ve 9 sorudan oluşan Sürekli Fiziksel Tecrübe Ölçeğini uygulamak için izin talep etmekteyim. Kulübünüz sporcularıyla iletişimi kurbilmen için gerekli iznin verilmesini saygılarımla arz ederim.

19/02/2020

Humayn Feyzanur Aksoy

Adres: Cumhuriyetmah. Bangi sok. Diamond Home

Sitesi A blok D6 Çekmeköy/İstanbul

Tel: 0555 838 53 17

E-posta: feyzanuraksoy@gmail.com



Sultanbeyli Belediyespor Kulübü olarak "Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu:
Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü" başlıklı tez çalışmasında sporcularımız za ilçek
uygulanması için Feyzanur Aksıy 'a izin verilmiştir.14.02.2020



Osman Yalçınkaya
Kulüp Müdürü

BİLGİLENDİRME FORMU (Ek 9)

Değerli katılımcılar,

Bu çalışmada ruminatif düşüncelerin ve akıldışı inançların optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünün araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma kapsamında kişisel özelliklerinizi ve spor deneyiminizi içeren demografik bilgi formu ile birlikte tek bir konu ya da düşünce ile sürekli meşguliyet durumunu anlamına gelen ruminasyon düzeyinizi ölçmek için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, performansa yönelik akıldışı inançları ölçmek için Akıldışı Performans İnançları Envanteri ve sporda algılanan sürekli optimal performans duygu durumu/akış deneyimini ölçmek amacıyla Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği'ni doldurmanız istenmektedir. Ölçeklerin tamamını doldurmak yaklaşık 30 dakika sürecektir.

Araştırmamız gönüllülük esasına dayanır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra cayma hakkınızın olduğunu unutmayınız. Araştırma doğrultusunda kimlik bilgileriniz gizli tutulacak ve verdiğiniz bilgiler yalnızca araştırmacı tarafından, araştırma amacına yönelik kullanılacaktır. Araştırma ile ilgili her türlü soruyu aşağıda kimliği ve iletişim bilgileri bulunan araştırmacıya sorabilirsiniz.

Çalışmanın yürütücüsü; Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Hülya F. Aşçı koordinatörlüğünde, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi H.Feyzanur Aksoy'dur. Araştırmamıza verdiğiniz destek ve gösterdiğiniz çabadan dolayı teşekkür ederiz.

H.Feyzanur Aksoy

feyzanuraksoy@gmail.com

ONAM FORMU (Ek 10)

Yukarıda “**SPORCULARDA OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU: RUMİNATİF DÜŞÜNCE VE AKILDIŞI İNANÇLARIN ROLÜ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA**” isimli çalışma ile ilgili bilgileri içeren metni okudum, araştırmanın amacını anladım. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını kabul ettiğimi beyan ederim. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra cayma hakkımın olduğunu öğrendim. Bu koşullar doğrultusunda araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Sporcunun (Kendi el yazısı ile)

Sporcunun Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: H.Feyzanur Aksoy

e-posta: feyzanuraksoy@gmail.com

İmzası:

ÖZGEÇMİŞ

Adı	Human Feyzanur	Soyadı	Aksoy
Doğum Yeri	Zeytinburnu	Doğum Tarihi	14.07.1993
Uyruğu	Türkiye Cumhuriyeti	Tel	0555 838 53 17
E-mail	feyzanuraksoy@gmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi	2020 (Beklenen)
Lisans	Marmara Üniversitesi	2015
Lise	Çamlıca Kız Anadolu Lisesi	2011

İş Deneyimi

Görev	Kurum	Süre (Yıl-Yıl)
Spor Eğitmeni	Spor İstanbul	2016- (halen)

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama	Konuşma	Yazma
İngilizce	Orta	Orta	Orta

Yabancı Dil Sınav Notu

Yökdil	55
--------	----

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	62	63	76

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Microsoft Ofis Programları	İyi