

Erkek Futbolcuların Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Bilal KARAKOÇ^a, Osman Bülent ALTIN^b

^a Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Yalova, Türkiye- bilal.karakoc@yalova.edu.tr-
ORCID:0000-0002-6688- 7914

^b Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yalova, Türkiye- obaltin@hotmail.com-
ORCID:0009-0000-1040-2108

ÖZ

Bu araştırmanın amacı erkek futbolcuların ruminasyon düzeylerinin farklı değişkenler (yaş, spor yılı, mevki, eğitim) açısından incelenmesidir. Araştırmaya Yalova ilinde futbol oynayan toplamda 161 futbolcu katılmıştır. Verilerin toplanma aracı olarak kişisel bilgi formu ve “Spor Müsabakalarında Ruminasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların yaşlarının artmasıyla ruminasyon düzeyleri düşerken genç yaşta olan sporcuların ise ruminasyon düzeyleri yüksektir. Eğitim durumuna göre ise lise mezunu sporcular ile lisansüstü mezunu sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilirken spor yılı ve mevki ile ruminasyon arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sonuç olarak bakıldığında sporcuların yaşlarının artmasıyla geçmiş hatalarda takılı kalma, kaçan fırsatları düşünme ve sürekli olumsuz düşünce, senaryolara kafa yorma gibi yaklaşımların azaldığı görülmektedir. Lise öğrencilerinin deneyimsiz olması, düşünce tarzlarının olgunlaşmamış olması ruminasyona maruz kalmalarını sağlarken lisansüstü mezunu olanların olgun ve rasyonel düşünce tarzlarının ruminasyon seviyesini düşürdüğü görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Futbol, Ruminasyon, Spor

Examination of Rumination Levels in Male Football Players

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the levels of rumination among male football players in relation to different variables (age, years of sport, position, education). A total of 161 football players participating in the study were from Yalova province. The data collection tools used were a personal information form and the "Rumination Scale in Sports Competitions." SPSS software was utilized for data analysis. According to the results obtained, as the athletes' ages increase, their levels of rumination decrease, while younger athletes tend to have higher levels of rumination. A significant difference was found between high school graduates and postgraduate graduates regarding educational status, while no significant difference was identified between years of sport, position, and rumination. In conclusion, it is observed that as athletes age, their tendencies to dwell on past mistakes, think about missed opportunities, and engage in continuous negative thoughts and scenario analysis decrease. The inexperience of high school students appears to lead to increased rumination, while the mature and rational thinking styles of those with postgraduate degrees seem to reduce their levels of rumination.

Keywords: Football, Rumination, Sport

Received: 17.12.2024

Accepted: 01.03.2025

Published: 26.03.2025

Cite as: Karakoç, B. & Altın, O. B. (2025). Erkek futbolcuların ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 4 (1), 25-32. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15090370>

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

The aim of this research is to examine the levels of rumination among male football players in relation to different variables (age, years of sport, position, education). A total of 161 football players participating in the study were from Yalova province.

Design/Methodology/Approach

Rumination is a concept that refers to the tendency of individuals to engage in repetitive and often negative thoughts about their past experiences. Rumination, which is commonly observed among athletes, has a significant impact on their performance levels, coping capacities with stress, and overall motivation. In sports that require teamwork, quick thinking, and flexible decision-making, such as football, the effects of this thought pattern become even more pronounced. Therefore, examining the effects of rumination on athletes is crucial for supporting both individual and team success. Research shows that levels of rumination have negative effects on individuals' performance in tasks that require flexibility. Studies conducted on professional football players and other team athletes show that athletes tend to have lower levels of rumination compared to the general population. The main reason for this is that team sports require individuals to have quick adaptation and instant decision-making abilities. Defensive players are engaged in tasks that require more strategic and long-term planning, while offensive players face situations that demand quicker and more immediate decision-making. These differences make it important to understand the position-specific levels of rumination and the requirements for mental resilience. The data collection tools used were a personal information form and the "Rumination Scale in Sports Competitions. The rumination scale in sports competitions consists of a total of 6 items. The scale is scored using a 5-point Likert type. The scale is a measurement tool developed to assess athletes' levels of focus on repetitive and negative thoughts regarding past experiences, and its reliability has been proven. The Cronbach Alpha reliability value of the scale is found to be .872. The data was collected through face-to-face interviews with athletes playing in various football teams in Yalova province.

Findings

The findings indicate that there is no significant difference in the level of interest in football among age groups. This suggests that athletes involved in football may exhibit similar levels of rumination regardless of their age. However, previous studies emphasize the impact of age on mental processes. According to the results obtained in the study, a statistically significant difference was found between the age variable and the rumination scale in sports. The averages of athletes aged 18-21 are higher than those of athletes aged 22 and over. Accordingly, it is observed that athletes in the 18-21 age range are more affected by negative thoughts about competitions and negative ideas such as being stuck in the past. In other words, as athletes' ages increase, their level of rumination decreases, while this level increases as their age decreases. As athletes age and gain experience, they develop a healthier perspective on competition, matches, and contests as they mature within the sports atmosphere. When examining the sport rumination scale based on the sports year variable of the athletes participating in the research, no significant difference was found regarding the sports year variable. It appears that the sports year of the participants does not have a significant effect on rumination. There are many studies in the literature that show significant differences with the sports year variable. When examining the levels of rumination of football players based on their positions, no significant difference was found between the positions and the scores of the sport rumination scale. Looking at the literature, there are limited studies related to the levels of rumination of athletes specifically in the football branch. In terms of education level, a significant difference was found between the rumination levels of high school graduates and those with postgraduate degrees. It is observed that high school graduates exhibit a higher level of interest in football and consequently show rumination. This result can be associated with the high motivation of younger and less experienced athletes to prove themselves and their motivation for the football branch. However, the lower level of rumination among postgraduate graduates may indicate that they participate in sports with a more rational and measured approach.

Practical Implications

As a result, as athletes age, mental activities such as getting stuck on past negative experiences, dwelling on mistakes made in competitions, and overthinking missed opportunities decrease. In other words, it has been found that the levels of rumination decrease as athletes get older. It can be said that the high levels of rumination in young athletes aged 18-21 stem from their lack of experience and their tendency to get stuck on the mistakes they made and the belief that they did not take advantage of the opportunities presented to them. On the other hand, with increasing age, athletes seem to mature further and learn to cope with situations in a way that enhances their resilience against rumination by being more inclined to learn from their mistakes.

Originality / Value

According to the results obtained from the study, it can be said that the rumination levels of soccer players decrease as their age levels increase.

1. GİRİŞ

Ruminasyon, bireylerin geçmişteki deneyimlerine dair tekrarlayıcı ve genellikle olumsuz düşüncelerle meşgul olma eğilimini ifade eden bir kavramdır (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2015). Bu zihinsel süreç, bireylerin duygusal iyilik hâlini olumsuz yönde etkileyebildiği gibi, zihinsel dayanıklılık ve performans üzerinde de belirgin sonuçlar doğurabilir. Özellikle sporcular arasında yaygın olarak gözlemlenen ruminasyon, sporcuların performans düzeyleri, stresle başa çıkma kapasiteleri ve genel motivasyonları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Futbol gibi takım çalışmasını, hızlı düşünmeyi ve esnek karar almayı gerektiren spor dallarında, bu düşünce biçiminin etkileri daha da belirgin hale gelmektedir. Bu nedenle, ruminasyonun sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi, hem bireysel hem de takım başarısını desteklemek adına oldukça önemlidir (Josefsson et al., 2017).

2. LİTERATÜR İNCELEMESİ

Araştırmalar, ruminasyon düzeylerinin, bireylerin esneklik gerektiren görevlerdeki performansları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Örneğin, yüksek düzeyde ruminasyona sahip sporcular, genellikle stresli durumlarla başa çıkmakta zorlanmakta ve bu durum, onların takım oyunlarına ve bireysel performanslarına yansımaktadır (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2015). Ayrıca, profesyonel futbolcular ve diğer takım sporcuları üzerinde yapılan çalışmalar, sporcuların genel popülasyona kıyasla daha düşük ruminasyon seviyelerine sahip olma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bunun temel nedeni, takım sporlarının bireylerden hızlı adaptasyon ve anlık karar verme yeteneği talep etmesidir. Ancak bu durum, ruminasyonun dinamik spor dallarındaki etkilerinin tamamen ortadan kalktığı anlamına gelmemektedir; aksine, bu etkilerin derinlemesine anlaşılması ve uygun müdahalelerle yönetilmesi gerekmektedir (Josefsson et al., 2017; Kabat-Zinn, 1990). Ruminasyon, sadece bireyin performansını değil, aynı zamanda duygusal düzenleme süreçlerini de etkilemektedir. (Gross ve John 2003), duygusal düzenleme stratejilerinin, bireylerin olumsuz düşüncelerle başa çıkmalarında kritik bir rol oynadığını ve adaptif stratejilerin ruminasyonu azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle mindfulness temelli yaklaşımların ve görselleştirme tekniklerinin sporcular arasında ruminasyonun olumsuz etkilerini hafiflettiği ve zihinsel dayanıklılığı artırdığı kanıtlanmıştır (Gardner & Moore, 2004; Gucciardi & Dimmock, 2008). Sporcuların düzenli olarak bu teknikleri uygulamaları, yalnızca bireysel performanslarını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da desteklemektedir. Futbolcularda pozisyona bağlı olarak farklı zihinsel ve fiziksel taleplerin ruminasyon eğilimlerini etkilediği çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir (International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2023). Savunma oyuncularını, daha stratejik ve uzun vadeli planlama gerektiren görevlerle meşgulken, hücum oyuncularını daha hızlı ve anlık kararlar almayı gerektiren durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu farklılıklar, pozisyona özgü ruminasyon düzeylerinin ve zihinsel dayanıklılık gereksinimlerinin anlaşılmasını önemli hale getirmektedir. Örneğin, (Josefsson et al., 2017), pozisyonlar arasındaki bu farkların takım içi dinamiklere ve genel performansa etkilerinin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, ruminasyonun sporcular üzerindeki olumsuz etkilerinin önlenmesi, sadece bireylerin zihinsel sağlıklarını desteklemekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda takım başarısını da olumlu yönde

etkilemektedir. Zihinsel antrenman tekniklerinin, duygusal düzenleme becerilerinin ve mindfulness uygulamalarının sporcuların günlük rutinlerine entegre edilmesi, bu olumsuz etkilerin azaltılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Kabat-Zinn, 1990; Gardner & Moore, 2004). Özellikle futbol gibi dinamik ve rekabetçi spor dallarında, spor psikolojisine yönelik bu tür yaklaşımların önemi giderek daha fazla kabul görmektedir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel ve nicel bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir. Araştırma modelinde, katılımcıların ruminasyon düzeylerinin yaş, eğitim durumu ve futbol mevkisi gibi demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Bu tür araştırma modelleri, sosyal bilimlerde davranışsal eğilimleri anlamak ve sınıflandırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2017). Araştırma, futbol branşıyla ilgilenen bireylerin ruminasyon düzeylerini karşılaştırmalı bir şekilde ele alarak, mevcut durumun betimlenmesini amaçlamıştır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, Yalova ilinde futbol branşıyla ilgilenen toplam 161 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar, yaş, eğitim durumu ve futbol mevkii gibi demografik faktörlere göre gruplandırılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri şu şekildedir:

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Yaş Düzeyi	18-21 Yaş arası	102
	22 Yaş ve üzeri	59
Futbol Yılı	0-2 yıl	15
	3-4 yıl	16
	5-6 yıl	50
	7-9 yıl	37
	10 yıl ve üzeri	43
Mevkii	Kaleci	15
	Defans	16
	Orta Saha	50
	Forvet	43

3.3. Veri Toplama Aracı

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

3.4. Veri Toplama Süreci

Veriler, Yalova ilindeki çeşitli futbol takımlarında oynayan sporculardan yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü katılım esasına göre anket uygulanmıştır.

3.5. İstatistiksel Analizler

Tablo 2. Araştırmaya İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek	N	$\bar{x}$	Skewness	Kurtosis	Cronbach’s Alpha
Spor Müsabakası Ruminasyon	161	21,09	-,812	,436	,833

Veriler SPSS 29.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri dağılımının normalliğe uygunluğunun değerlendirilmesinde çarpıklık (-3) ve basıklık (+3) referans değerleri dikkate alınmıştır (Karagöz, 2021). Referans değerler çalışmada kullanılan ölçekten elde edildiğinden hem ikili hem de çoklu karşılaştırmalar için parametrik testler kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, t-testleri ve varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve 0,05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Karşılaştırmalarda etki büyüklüğü gücü “.01 küçük; .09 orta; .25 büyük” kriterleri dikkate alınarak η^2 formülü ile ifade edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2012).

4. BULGULAR

Tablo 3. Yaş Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

Yaş Aralığı	N	$\bar{x}$	Sd	t	p	η^2
18-21 Yaş arası	102	21,80	5,49	2,252	,013*	,036
22 Yaş ve üzeri	59	19,86	4,85			

Tablo 3’te yaş değişkenine ilişkin t-testi sonuçları verilmiştir. 18-21 yaş arası erkek futbolcu grubunun 22 yaş ve üzeri futbolcu grubuna göre müsabaka esnasında ruminasyon düzeyi daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Futbol Yılı Süresine Göre ANOVA Sonuçları

Süre	N	$\bar{x}$	Sd	f	p
0-2 yıl	15	19.73	6.11	1,469	0,214
3-4 yıl	16	22.19	3.85		
5-6 yıl	50	20.20	5.59		
7-9 yıl	37	22.54	5.08		
10 yıl ve üzeri	43	20.95	5.30		

Tablo 4’te futbol yılı süresi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir. Gruplar arası herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. Futbol Mevkilerine ANOVA Sonuçları

Mevki	N	$\bar{x}$	Sd	f	p
Kaleci	15	22.67	3.52	0,400	0,753
Defans	16	20.98	6.47		
Orta Saha	50	20.84	4.93		
Forvet	43	21.17	4.84		

Tablo 5’te futbol mevkilerine değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir. Gruplar arası herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

3. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, Yalova ilinde futbol branşı ile ilgilenen sporcuların ruminasyon düzeyleri, yaş, eğitim durumu ve futbol mevkii gibi demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Bulgular, yaş grupları arasında futbol ilgisi düzeyinde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Bu durum, futbol branşında yer alan sporcuların, yaşlarından bağımsız olarak benzer düzeyde ruminasyon sergileyebileceğini işaret etmektedir. Ancak önceki araştırmalar, yaşın zihinsel süreçler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Örneğin, (Josefsson et al.2017), yaşın, ruminasyon eğilimleri üzerinde dolaylı etkiler oluşturabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgu, özellikle futbol gibi dinamik spor dallarında, zihinsel süreçlerin daha çok deneyim ve oyun pratiğiyle şekillenebileceğini düşündürmektedir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yaş değişkeni ile sporda ruminasyon ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 18-21 yaş aralığındaki sporcuların ortalamaları 22 yaş ve üzerindeki sporculara göre daha yüksektir. Buna göre 18 -21 yaş aralığındaki sporcuların müsabakalar hakkında olumsuz düşünceler, geçmişte takılı kalma gibi olumsuz fikirlere daha çok takıldığı görülmektedir. Başka bir deyişle yaşları arttıkça sporcuların ruminasyon düzeyi azalırken sporcuların yaşı düştükçe bu düzey artmaktadır. Sporcuların yaş almalarıyla birlikte deneyim kazandıkça ve spor atmosferi içerisinde olgunlaştıkça yarışma, maç, müsabakalar noktasında daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmektedir.

Yılmaz vd. (2024) yaptıkları araştırmada sporcuların ruminasyon düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak yapılan başka bir araştırmada ise Cevahiroğlu vd. (2023) araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını söylemiştir. Yılmaz ve Mayda'da (2024) araştırmalarında yaş değişkeni ile ruminasyon arasında anlamlı bir farklılık olmadığını söylemiştir. Akbulut (2024) çalışmasında katılımcıları yaşları ile sporda ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Okan vd. (2023) yaptıkları araştırmada araştırmaya katılan futbolcuların ruminasyon düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Akbulut (2024) çalışmasında yaş değişkeni ile sporda ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor yılı değişkenine göre sporda ruminasyon ölçeği incelendiğinde spor yılı değişkeni adına anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Katılımcıların spor yılının ruminasyon üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Araştırmamızla paralel olarak Sürmeneli (2024) sporcuların spor yıllarının ruminasyon düzeylerinde arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını söylemiştir. Yine benzer şekilde Cevahircioğlu'da (2023) sporcuların deneyimledikleri spor yılı ile ruminasyon arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Akbulut (2024) 504 sporcunun katıldığı araştırmasında katılımcıların spor yılı ile ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtirken farklı bir çalışmada ise Genç (2024) 640 sporcunun dahil olduğu araştırmasında spor yılları ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmektedir. Bu farklılık 9-13 yıl arasında spor yılına sahip olan sporcular lehine yüksek düzeydeyken 14 yaş ve üstü sporcuların düzeyleri en düşük olarak belirtilmiştir. Buna göre spor yılı arttıkça ruminasyon düzeyinin düştüğü söylenebilir. Yılmaz ve Mayda (2024) ise araştırmalarında spor yılı ile sporda ruminasyon ölçeği arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Çalışmada 1 yıldan daha az sürede spor yapan sporcu öğrencilerin daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğunu görülürken 5 yıl ve üzerinde spor deneyimine sahip olanların ise daha düşük ruminasyon düzeyine sahip olduklarını gözlemlenmiştir. Roy et al. (2016) araştırmalarında profesyonel futbolcuların kariyer yılları ilerledikçe profesyonel olmayan kulüp futbolcularına göre daha düşük ruminasyon düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada futbolcuların görev aldıkları mevkilere göre ruminasyon düzeyleri incelendiğinde mevkiler ile sporda ruminasyon ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Alan yazına bakıldığında futbol branşı özelinde sporcuların ruminasyon düzeyleri ile alakalı kısıtlı çalışmalar bulunmaktadır. Erdoğan ve Koçal (2024) farklı mevkilerde oynayan futbolcuların ruminasyon durumlarını ve zihinsel dayanıklılıklarını incelediği araştırmalarında kalecilerin ruminasyon düzeylerinin diğer mevkilere göre daha düşük olduğunu belirtirken hücum oyuncularında bu düzeyin diğer mevkilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Michel-Kröhler et al. (2023) ruminasyonun futbolcuların psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileme ve bilişsel olarak farklı süreçlere yönlendirebilen bir güce sahip olabileceğini vurgulamıştır.

Eğitim durumu açısından, lise mezunu olan bireylerin ruminasyon düzeyleri ile lisansüstü mezunu bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Lise mezunlarının daha yüksek düzeyde futbol ilgisi ve buna bağlı olarak ruminasyon sergilediği görülmektedir. Bu sonuç, daha genç ve deneyimsiz sporcuların kendilerini kanıtlama çabalarının ve futbol branşına olan motivasyonlarının yüksek olmasıyla ilişkilendirilebilir. Ancak lisansüstü mezunları arasında bu düzeyin düşük olması, onların spora daha rasyonel ve ölçülü bir yaklaşımla katıldıklarını gösterebilir (Gardner & Moore, 2004). Bu durum, eğitim düzeyinin zihinsel süreçler üzerinde bir moderatör etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Akbulut (2024) yapmış olduğu araştırmada sporcuların eğitim düzeyleri ile sporda ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Araştırmada kullanılan Sporda Ruminasyon Ölçeği'nin sporcuların zihinsel süreçlerini değerlendirmede etkin bir araç olduğu görülmüştür. Ayrıca mindfulness temelli yaklaşımların ve düzenli zihinsel antrenman uygulamalarının sporcular arasında ruminasyonu azaltma ve performansı artırma potansiyeli olduğu önceki araştırmalarla da desteklenmiştir (Kabat-Zinn, 1990; Gross & John, 2003).

Sonuç olarak sporcuların yaşları ilerledikçe geçmişte yaşanan olumsuzluklara takılı kalma, müsabakada veya yarışmada yapılan hataları düşünme, kaçan fırsatlar üzerine aşırı kafa yorma gibi zihinsel aktiviteler azalmaktadır. Başka bir deyişle sporcuların yaşlarının artmasıyla ruminasyon seviyelerinin düştüğü tespit

edilmiştir. 18-21 yaş aralığındaki genç sporcuların ruminasyon seviyelerinin yüksek olması daha az deneyime sahip olmaları ve yapmış oldukları hatalara, önlerine gelen fırsatları iyi değerlendiremedikleri düşüncesine takılı kalmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Diğer yandan yaşın yükselmesi ile sporcuların daha da olgunlaşıp hatalarından ders çıkarmaya eğilimli bir şekilde durumun üstesinden gelmeyi öğrenerek ruminasyona karşı dayanıklılıklarının arttığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçların ışığında örneklem sayısının artırılması, amatör ve profesyonel, milli ve milli olmayan, futbol oynadıkları coğrafi bölge veya farklı iki spor branşının incelendiği çalışmalar ileride yapılarak daha farklı sonuçlar yada katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, B. A. (2024). *Uzak doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonları aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı. Erzurum.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 974-983.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Erdoğan, R., & Koçal, M. (2024). Comparison of mental toughness and rumination states of football players playing in different positions. *Library Progress International*, 65-79.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Genç, M. (2024). *Sporcuların ruminatif düşünceleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Mersin.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gucciardi, D. F., & Dimmock, J. A. (2008). Choking under pressure in sensorimotor skills: Conscious processing or depleted attentional resources?. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 45-59.
- Jon Kabat-Zinn, & University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354-1363.
- Karagöz, Y. (2021). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karafil, A.Y., Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (1), 8-15. Doi: 10.53434/gbesbd.1158522
- Michel-Kröhler, A., Wessa, M., & Berti, S. (2023). Experimental induction of state rumination: A study evaluating the efficacy of goal-cueing task in different experimental settings. *Plos one*, 18(11), e0288450.
- Okan, I., Kaya, A., Bilgin, U., & Gokyurek, B. (2023). U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 698-713.
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6, 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02016>
- Sürmeneli, T. (2024). *Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Bayburt.

- Tabachnik, B. G., & Fidell, L. S. (2012). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2017). Conflict among athletes and their coaches: What is the theory and research so far?. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 84-107.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. *Human kinetics*.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194-205. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1576549>
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.