



Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki

Berk Hakan YILMAZ¹, Durmuş YETİM¹, Murat ÖZDEMİR¹, Yunus ÜZER², Ebru GÜL³

¹Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kastamonu/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6688-648X>

<https://orcid.org/0009-0003-4762-569X>

<https://orcid.org/0009-0002-7441-3038>

²Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-3221-9253>

³Siirt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Siirt/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0007-4300-983X>

ORJINAL MAKALE

Özet

Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örnekleme yöntemi kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup bu bağlamda örneklem grubunu ise 155'i erkek, 115'i kadın olmak üzere toplamda 270 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri ve Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma sınırları içerisinde elde edilen veriler t-testi ve Pearson Korelasyon analizleri ile çözümlenmiştir. Gerçekleştirilen t-testi analizi sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Spor düzeyi değişkenine göre sporcu bilişsel esneklik envanterinde gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Profesyonel sporcuların amatör sporculara göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde ise spor düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yaş ve spor yaşı değişkenlerine ilişkin gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre ise yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif yönde düşük düzeyde, spor yaşı değişkeni ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmanın amacına yönelik gerçekleştirilen spor müsabakası ruminasyonu ile sporcu bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Sporcu, Bilişsel esneklik, Ruminasyon

The Relationship Between Rumination and Cognitive Flexibility in Athletes

Abstract

This research, conducted to examine the relationship between rumination and cognitive flexibility in athletes, employed the quantitative research method of correlational survey model. The sampling method utilized was snowball sampling, resulting in a sample group comprising a total of 270 athletes, with 155 being male and 115 female. The data collection instruments used in the study were the "Personal Information Form," "Athlete Cognitive Flexibility Inventory," and "Sports Competition Rumination Scale." The data obtained within the scope of the research were analyzed using t-tests and Pearson Correlation analyses. According to the results of the t-test analysis, no significant difference was found between groups based on gender variable. However,

significant differences were observed among groups in terms of athlete cognitive flexibility inventory based on the sports level variable, indicating that professional athletes demonstrated higher levels of cognitive flexibility compared to amateur athletes. On the other hand, no significant difference was found among groups based on the sports competition rumination scale according to the sports level variable. Analysis results related to age and sports age variables revealed a low-level negative relationship between age and sports competition rumination, as well as a low-level positive relationship between sports age and cognitive flexibility. The study concluded that there is a low-level significant positive relationship between sports competition rumination and athlete cognitive flexibility, aligning with the research objective.

Keywords: Athlete, Cognitive flexibility, Rumination

Giriş

Spor, fiziksel ve bilişsel süreçleri karmaşık bir şekilde entegre ederek, insan çabalarını benzersiz bir şekilde yansıtan kendine özgü bir doğaya sahiptir (Yavuz ve İlhan, 2023; Martin-Rodriguez vd., 2024). Bu karmaşık süreçleri anlamada yardımcı olacak kavramlardan biri bilişsel esneklik kavramıdır. Bilişsel esneklik kavramı, günlük yaşamda karşılaşılan olaylar ve insan davranışlarına yönelik birden fazla alternatif oluşturabilme, farklı durumlara birden fazla çözüm yolu sunabilme, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2009). Aynı zamanda çevresel değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlayabilme yatkınlığı ve aynı zamanda çeşitli bilişsel yaklaşımları fark edebilme yeteneği olarak da bilinmektedir (Lezak, 1995; Lovden vd, 2010; Tingaz, 2020). Spor ortamında güçleşen şartlar altında, sürekli değişen koşullara yanıt verebilmek, anlık kararlar alabilmek, oyun stratejisini geliştirebilmek oldukça önem arz etmektedir. Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir'e (2023) göre spor müsabakaları esnasında sporcuların karar esneklikleri, kriz yönetim süreçleri ve yenilikçi yollar edinebilme noktasında düzeylerinin ölçülebilmesinin önem arz etmektedir. Sporcuların bilişsel esnekliklerinin artırılması ile stres ve baskı altındaki süreçlerde daha etkili kararlar alabilecekleri, oyunun gidişatına göre hızlı bir şekilde adapte olabilecekleri, takım için dinamikleri daha iyi anlamlandırabilecekleri ve en iyi performanslarını sergilemelerine katkıda bulunabilecekleri ve ifade edilmektedir (Akyol ve Taşkiran, 2023; Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir 2023).

Sporcu performans fiziksel gelişimin yanı sıra sporcunun ruhsal ve psikolojik gelişiminden de etkilenmektedir. Sporcu performansı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlardan biri de olumsuz takıntı ve düşünceler olarak değerlendirilmektedir. Bu durum kontrol altına alınmadığı sürece sporcuların hem zihinsel hem de fizyolojik sağlıkları üzerinde olumsuz duruma sebebiyet oluşturabilecektir (Zhang, 2022; Karafil ve Pehlivan, 2023; Ceyhun, Yılmaz, Dokuzoğlu ve Karacan-Doğan, 2023). Psikolojik olarak sağlıklı oldukları düşünülen

çoğu başarılı sporcuda bile; kaygı, olumsuz duygular, başarısız olma korkusu, etkisiz düşünme gibi sporcu performansını olumsuz olarak etkileyebilecek içsel süreçler yaşanabilmektedir (Birrer, Röthlin, ve Morgan, 2012). Olumsuz düşüncelerin sık sık zihinde tekrarlanması bireylerin sportif performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir (Öntürk, 2023; Karafil ve Pehlivan, 2023). Spor ortamında, geçmişe yönelik bir şekilde sürekli kendini tekrarlayarak yenilenen bu düşünceler ruminasyon kavramı ile ifade edilmektedir (Roy, Memmert, Frees, Pretz ve Noël, 2016). Aynı zamanda ruminasyon endişe ile birlikte tekrarlayan olumsuz düşünme olarak da tanımlanmıştır (Ehring ve Watkins, 2008). Bu zorlu içsel süreçler ile başa çıkabilmede bilişsel esneklik kavramının önemli olduğu söylenebilmektedir. Nitekim literatürde bilişsel esnekliğin geliştirilmesi ile bireylerin farklı bakış açıları kabul etmesi ve bunlara uyum sağlanması beklendiği ifade edilmektedir. Ayrıca olumsuz düşünce eğilimini azaltır ve ironik zihinsel süreçlerin oluşmasını önleyebileceği düşünülmektedir (Lundgren vd, 2021; Birrer vd, 2012). Literatürden elde edilen bilgiler ışığında spor ortamında karşılaşılan ruminasyonun performans üzerinde etkileri olduğu görülmektedir (Roy, 2016; Josefsson vd., 2017; Michel-Kröhler, Krys ve Berti, 2021; Tingaz ve Çakmak, 2021). Bir diğer kavram olan bilişsel esnekliğin ise sporcuların performanslarını korumaya ve artırmaya destek sağladığı anlaşılmaktadır. Bu iki kavramdan yola çıkarak gerçekleştirilen araştırmada sporcuların karmaşık süreçleri kavramada ihtiyaç duyduğu bilişsel esneklik kavramı ile spor müsabakası ruminasyonu arasında ilişki olup olmadığını anlamak bu araştırmanın nihai amacını oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama, “iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişiklik gösteren değişim varlığı ya da derecesini ölçmeyi amaçlayan bir yöntemdir” (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini aktif olarak spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise kartopu örnekleme yöntemi ile dahil edilen 115’i kadın, 155’i erkek olmak üzere 270 sporcu oluşturmaktadır. Evrenini temsil edecek örneklem grubunu seçim yönteminde kartopu örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Yuvarlandıkça büyüyen kartopuna benzetilen bu yöntemde araştırma için veri toplanan bireyler araştırmacıyı daha sonraki

katılımcılara yönlendirmekte ve böylelikle örneklem hacminin büyümesine olanak sağlamaktadır (Baştürk ve Baştepe, 2013).

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

		S	%
Cinsiyet	Kadın	115	42,6
	Erkek	155	57,4
Spor Türü	Takım Sporları	140	51,9
	Bireysel Sporlar	130	48,1
Spor Düzeyi	Amatör	205	75,9
	Profesyonel	65	24,1
	Toplam	270	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 155'inin (%57,4) erkek katılımcılardan 115'inin (%42,6) kadın katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Katılımcı grubun 140'ının (%51,9) takım sporları sporcusu 130'unun (%48,1) ise bireyler sporlar sporcusu olduğu görülmektedir. Katılımcı grupta yer alan bireylerin 205'inin (%75,9) amatör sporcusu 65'inin (%24,1) ise profesyonel sporcusu olduğu tabloda görülmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri yöntemde belirtildiği üzere kartopu örnekleme yöntemi ile katılımcılardan "Google Formlar" aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından oluşturulan ölçek formu katılımcılara çevrimiçi ortamdan aktarılmıştır. Gönüllü olarak araştırmayı kabul eden katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesine yönelik gerekli izinler Kastamonu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'n dan 10.01.2024 tarih ve 1/1 sayılı karar neticesinde alınmıştır. Araştırma sınırları içerisinde "Kişisel Bilgi Formu, "Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği" olmak üzere 3 adet veri toplama aracından faydalanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" yaş, cinsiyet, spor türü, spor düzeyi ve spor yaşı olmak üzere 5 sorudan oluşmaktadır.

Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan lek Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir (2023) tarafından sporcular için uyarlanmıştır. Orijinal envanterde yer alan 20 madde ve 2 alt boyut (alternatifler ve kontrol) mevcut ölçekte de aynı şekilde oluşmaktadır. Envanter 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir. 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler envanterde ters puanlanmaktadır. Toplam puan üzerinden de değerlendirilebilen envanterin alternatifler alt boyutu Cronbach Alpha değerı ,91 kontrol alt boyutu Cronbac Alpha değerı ,84 envanterin kendisinin Cronbach Alpha değerı ise ,87 olarak tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen mevcut araştırmaya ilişkin Cronbach Alpha değerlerinin alternatifler alt boyutunun ,89, kontrol alt boyutunun ,84, ölçeğin tamamına ilişkin değerin ise ,89 olduğu tespit edilmiştir.

Spor Müsabakası Ruminasyon leği

Michel-Krhler, Kryz ve Berti (2021) tarafından geliştirilen Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan bu ölçek 6 maddeden ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçeğe ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha değerı ise ,87 olarak tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen mevcut araştırmada ise Cronbach alpha değerı ,84 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma sınırları içerisinde elde edilen veriler SPSS 23 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. U değer olarak tespit edilen 11 veri araştırma analizleri gerçekleştirilmeden çıkartılmıştır. Demografik değişkenlere betimsel tabloların oluşturulması sürecinde frekans ve yüzde analizleri gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin ardından verilerin arpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelenip bu değerlerin +2 ile -2 arasında dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde cinsiyet, spor türü ve spor düzeyi değişkenleri arasında farkların incelenmesinde t testi, yaş, spor yaşı ve ruminasyon ile bilişsel esneklik aralarındaki ilişkiyi incelemek amacı ile de korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli olan etik izin Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 10.01.2024 tarihli ve 1 karar sayılı etik komisyon onay belgesi alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya ilişkin değişkenler arasındaki farkı inceleyebilmek adına t testi ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek adına da korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2

Cinsiyet değişkeni t-testi sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	Ss	t	p
Alternatifler	Kadın	115	51,00	7,76	268	,266	,790
	Erkek	155	50,76	7,05			
Kontrol	Kadın	115	25,64	5,55	268	-,062	,950
	Erkek	155	25,68	5,03			
Bilişsel Esneklik	Kadın	115	76,65	11,39	268	,152	,879
	Erkek	155	76,45	10,14			
SMRÖ	Kadın	115	21,11	4,96	268	-1,632	,104
	Erkek	155	22,07	4,67			

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine yönelik gerçekleştirilen t testi analizi sonuçlarına göre alternatifler ve kontrol alt boyutları, bilişsel esneklik envanteri ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3

Spor türü değişkeni t-testi sonuçları

	Spor Türü	n	\bar{X}	S	Ss	t	p
Alternatifler	Takım Sporları	140	50,53	7,02	268	-,776	,438
	Bireysel Sporlar	130	51,23	7,68			
Kontrol	Takım Sporları	140	25,67	5,35	268	,015	,988
	Bireysel Sporlar	130	25,66	5,16			
Bilişsel Esneklik	Takım Sporları	140	76,20	10,46	268	-,526	,599
	Bireysel Sporlar	130	76,89	10,92			
SMRÖ	Takım Sporları	140	21,21	4,75	268	-1,606	,109
	Bireysel Sporlar	130	22,15	4,85			

Tablo 3 incelendiğinde spor türü değişkenine yönelik gerçekleştirilen t-testi analizi sonuçlarına göre alternatifler ve kontrol alt boyutları, bilişsel esneklik envanteri ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde takım sporları ile bireysel sporlar değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Tablo 4

Spor Düzeyi Değişkenine Yönelik t-testi Sonuçları

	Spor Düzeyi	n	\bar{X}	S	Ss	t	p
Alternatifler	Amatör	205	50,1854	7,27	268	-2,753	,006*
	Profesyonel	65	53,0308	7,20			
Kontrol	Amatör	205	25,5366	5,10	268	-,722	,471
	Profesyonel	65	26,0769	5,69			
Bilişsel Esneklik	Amatör	205	75,7220	10,76	268	-2,244	,026*
	Profesyonel	65	79,1077	10,03			
SMRÖ	Amatör	205	21,4146	4,82	268	-1,531	,127
	Profesyonel	65	22,4615	4,74			

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde spor düzeyi değişkenine yönelik gerçekleştirilen t-testi analizi sonuçlarına göre alternatifler alt boyutunda ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır (p<.05). Kontrol alt boyutu ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir (p>.05).

Tablo 5

Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Alternatifler	Kontrol	Bilişsel Esneklik	SMRÖ
Yaş	r	,028	,096	,066	-,156*
	p	,645	,117	,276	,010*
Spor Yaşı	r	,166**	,132*	,179**	,028
	p	,006*	,030*	,003*	,642

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<.05). Alternatifler ve kontrol alt boyutu ve bilişsel esneklik envanteri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05). Spor yaşı değişkeni ile alternatifler ve kontrol alt boyutlarında ve bilişsel esneklik envanteri pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (p<.05). Spor yaşı değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (p>.05).

Tablo 6

Korelasyon Analizi Sonuçları

		Alternatifler	Kontrol	Bilişsel Esneklik
SMRÖ	r	,313**	-,101	,166**
	p	,000	,097	,006

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile bilişsel esneklik envanteri, alternatifler alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir (p<.05). Spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile bilişsel esneklik envanteri arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<.05).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Gerçekleştirilen bu araştırmada sporcularda bilişsel esneklik ile spor müsabakası ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmada yaş, spor yaşı değişkenleri ile bilişsel esneklik ve spor müsabakası ruminasyonu arasındaki ilişki ve bilişsel esneklik ile spor müsabakası ruminasyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Cinsiyet, spor türü ve spor düzeyi değişkenlerine göre de bilişsel esneklik ve spor müsabakası ruminasyon puanlarındaki fark düzeyleri incelenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenlerine göre bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmektedir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ve spor müsabakası ruminasyonları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Bilişsel esneklik ve ruminasyon kavramları bilişsel süreçten oluşmaktadır. Cinsiyet değişkeninin biyolojik bir faktör olduğu düşünüldüğünde bilişsel esneklik ve ruminasyon üzerinde doğrudan bir etkisinin gözlenmemesi olası bir sonuçtur. Bilişsel süreçler üzerinde genetik faktörlerin etkileri doğrudan olmayabilir. Bununla birlikte dolaylı olarak karşımıza çıkması ise muhtemeldir. Spor ortamında da bilişsel süreçlerin yönetiminde bireylerin deneyimleri, yetenekleri, çalışma süreleri gibi spora yönelik çabaları ön plana çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren, cinsiyet değişkeni ile bilişsel esneklik arasında farklılık tespit edilemeyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Aslan, 2018; Kara, Kara ve Özsarı, Yazıcı ve Mergan, 2022; 2022; Yılmaz, İnce ve Kırımoğlu, 2020; Kara, Çetin, Dönmez ve Çağın, 2020; Karadağ, 2023; Menteş ve Saygın, 2019, Güngör ve Esentürk, 2020). Bununla birlikte

literatürde cinsiyet değişkenine göre ruminasyonda farklılık göstermeyen çalışmaların olduğu da görülmektedir (Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel, 2023).

Araştırmaya katılan bireylerin spor türü değişkenlerine göre de bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu görülmektedir. Katılımcıların takım sporu veya bireysel sporlar ile uğraşmaları bilişsel esneklik ve ruminasyonda bir fark oluşturmamaktadır. Bu durumun açıklanmasında bireylerin sahip oldukları bireysel farklılıklar rol oynayabilmektedir. Her bireyin yaşantıları, deneyimleri, tecrübeleri, hedefleri ve motivasyonları bilişsel süreçlerin oluşumunda etkin rol oynamaktadır. Dolayısıyla gerçekleştirilen araştırmada bireylerin takım sporları ya da bireysel spor yapmaları bu durumu açıklamada doğrudan etkin bir rol oynamadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde konu ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ancak bununla birlikte yapılan araştırmalar incelendiğinde mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren araştırmaların var olduğu da bilinmektedir (Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel, 2023; Karadağ, 2023; Kaya, 2022; Kara, Kara ve Özsarı, 2022).

Araştırmaya katılan bireylerin spor düzeyi değişkenlerine göre bilişsel esneklik envanterinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Profesyonel olarak spor yapan bireylerin amatör sporculara göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Profesyonel olarak spor yapan bireylerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olmasında bireylerin spora bakışlarının etkisi olabileceği düşünülmektedir. Profesyonel sporcular spor aracılığı ile gelir elde ederek bir nevi meslek anlamında branşlarını icra etmektedirler. Amatör sporcular ise sağlık, rekreatif etkinlik, fiziksel aktivite vb. amaçlar ile bu işi gerçekleştirdikleri için odak noktalarının bu noktada ayrıldığı düşünülebilir. Dolayısıyla profesyonel sporcuların kaygıları, hedefleri ve amaçları amatör sporculardan ayrıldığı için bilişsel süreçler ile mücadele noktasında daha güçlü olmaları beklenmektedir. Bununla birlikte spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde de gruplar arasında farklılık tespit edilemediği görülmektedir. Amatör sporcuların sportif müsabakaları bakış açıları ile mevcut araştırmada yer alan çalışma grubunun bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde konuya ilişkin gerçekleştirilen araştırmaların sınırlı olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenleri ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bununla birlikte

spor yaşı ile spor müsabakası ruminasyonu arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça spor müsabakası ruminasyonlarının azaldığı anlaşılmaktadır. Ek olarak katılımcıların yaş değişkenleri ile bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak spor yaşı değişkeni ile bilişsel esneklikleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Buradan hareketle araştırmaya katılan bireylerin yaş ile birlikte ruminatif düşüncelerinin azalması onların bilgi, tecrübe, deneyim, yönelim, istek ve arzuları gibi birçok nedene göre şekillenebilmektedir. Ancak spor yaşı ile artan bilişsel esneklikleri, bireylerin spora ayırdıkları süre, antrenman deneyimleri, spor yaşına ilişkin geliştirilen zihinsel dayanıklılıkları, motivasyonları, hedef ve yönelimleri, problem çözme becerileri gibi birçok durum bu durumun oluşmasında etkin rol oynayabilme durumundadır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren çalışmaların var olduğu görülmektedir (Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel, 2023; Kara, Kara ve Özsarı, 2022; Kara, 2020; Kaya, 2022; Karadağ, 2023; Akyol ve Taşkıran, 2023).

Son olarak araştırmanın nihai amacına yönelik gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucuna göre katılımcı bireylerin spor müsabakası ruminasyonları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Spor müsabakası ruminasyonunun artması ile birlikte katılımcıların bilişsel esnekliklerinin de arttığı araştırma bulgularına göre yorumlanabilmektedir. Bilişsel esneklik kavramı müsabakalarda sporcuların kararlarını, kriz yönetimlerini, üretkenlik ve inovatif yollar bulma gibi davranışları içermektedir. Sporcuların stres ve baskı altında dahi olsa sağlıklı karar alabilmeleri yine bilişsel esneklik ile gelişmektedir (Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir, 2023). Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Ruminasyon sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen, olumsuz tecrübe ve yaşantıların geçmişe bağlı olarak sürekli tekrar etmesini ifade etmektedir (Roy, Memmert, Frees, Pretz ve Noel, 2016). Buradan hareketle elde edilen bulgular neticesinde ruminasyon kavramının ortaya çıkması aslında sporcuların süreci yönetmelerine bağlı olarak bilişsel esnekliklerini artıran bir kavram olduğu yorumuna ulaşılmaktadır.

Ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi sporcu örnekleminde incelendiği bu araştırma kapsamında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ve spor müsabakası ruminasyon düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ve spor müsabakası ruminasyonları takım sporları ya da bireysel sporlar yapma değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır.
- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri, spor düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Profesyonel spor yapan bireylerin amatör sporculara göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak spor düzeylerine göre, müsabaka ruminasyonunun farklılaşmadığı görülmektedir.
- Yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif ilişki saptanmıştır. Katılımcı bireylerin yaşları arttıkça spor müsabakası ruminasyonlarının azaldığı varsayılmaktadır.

Öneriler

- Bağımlı değişkenler farklı parametreler ile yeni bir araştırmada incelenebilir,
- Farklı bir örneklem grubu ile daha geniş kapsamlı bir araştırma yapılabilir,
- Ruminasyon ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen daha geniş kapsamlı bir araştırma yapılabilir,
- Bilişsel esneklik ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen daha geniş kapsamlı bir araştırma yapılabilir,
- Spesifik bir örneklem grubu üzerinden yeni bir araştırma gerçekleştirilebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 10.01.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 1

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akyol, G., & Taşkıran, C. (2023). Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267-275. <https://doi.org/10.53434/Gbesbd.1318148>
- Kara, M., Kara, N. Ş. Ve Özsarı, A. (2022). Spor Bilimlerinin üst biliş ve ruminatif düşüncelerinin kapsamının incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). Evren ve örneklem. İçinde S. Baştürk (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri*, (Ss. 129-159). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 325–246.
- 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.
- Ceyhun, S., Yılmaz, S. H., Dokuzoğlu, G., & Karacan Doğan, P. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3).
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Güngör, N. B., & Esentürk, O. K. (2020). The effect of sports high school students'empathic tendency level on cognitive flexibility: A structural equality model. *International Journal Of Education Technology & Scientific Researches*, 5(11).
- Heath, M., & Shukla, D. (2020). A single bout of aerobic exercise provides an immediate “boost” to cognitive flexibility. *Frontiers in psychology*, 11, 1106.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebrat, J., Sevholt, S. & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354-1363.
- Kara, N. Ş., Cetin, M., Dönmez, A., Çağın, M. (2020). The relationship between cognitive flexibility and the meaning of life: A research on the students of the faculty of sport sciences. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 22(1), 142-149. <https://doi.org/10.15314/Tsed.656672>
- Karadağ, C. C. (2023). *Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray Üniversitesi.
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15. <https://doi.org/10.53434/Gbesbd.1158522>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Lezak, M. D. (2004). *Neuropsychological Assessment*. Oxford University Press, Usa.
- Lövdén, M., Bäckman, L., Lindenberger, U., Schaefer, S., & Schmiedek, F. (2010). A theoretical framework for the study of adult cognitive plasticity. *Psychological Bulletin*, 136(4), 659.
- Lundgren T, Reinebo G, Fröjmark MJ, Jäder E, Näslund M, Svartvadet P, Samuelsson U and Parling T (2021) Acceptance and commitment training for ice hockey players: A randomized controlled trial. *Front. Psychol.* 12:685260. doi: 10.3389/fpsyg.2021.685260
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37.

- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., Ve Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers In Psychology*, 6.
- Tingaz, E. O. (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
- Tingaz, E. O., & Çakmak, S. (2021). Do correlations between mindfulness components and rumination in student athletes support mindfulness training to reduce rumination?. *Perceptual and Motor Skills*, 128(4), 1409-1420.
- Yarayan, Y. E., Turhan, M. Ö., & Demir, G. T. (2023). Bilişsel esneklik envanterinin sporcular için uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 221-240.
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7. <https://doi.org/10.53434/Gbesbd.1117950>
- Yazıcı, Ö. F., & Mergan, B. (2022). The predictive role of cognitive flexibility and cognitive control on aggression and anger in sports. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 522-536. <https://doi.org/10.38021/Asbid.1150357>
- Zhang, B. (2022). The impact of negative news on athletes' performance on the field. In 2021 International Conference On Public Art And Human Development (Icpahd 2021) (Pp. 67-70). Atlantis Press.