




Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Tugay YILMAZ *¹  Muhammed Hakan MAYDA¹ 

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KİLİS

 10.31680/gaunjss.1576549

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 30.10.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 25.11.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin bir takım demografik etkenlere göre araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmamızın evrenini ülkemizin güneyinde yer alan illerde bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu öğrencileri içerisinden tesadüfi yöntemle seçilmiş spor yapan 170 kadın, 237 erkek üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem toplam 407 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ve Kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapılan çalışmada elde edilen veriler incelenirken, analizin de SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışma grubunun tanımlayıcı istatistiklerinde (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Veriler analiz edilirken bağımsız örneklem T-Test ve Anova Testinden yararlanılmıştır. Analizler yapılırken anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ kabul edilmiştir. Kadınların ruminasyon puanları erkeklere oranla yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bireysel spor branşı yapanların ortalama değerlerinin Takım sporu ile uğraşan bireylere göre daha yüksek gözlemlendiği bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşları 22-25 arasında olan bireylerin ortalama değerlerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır, en düşük değerlerin ise 26 yaş ve üzeri katılımcılarda olduğu bulgusu gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi orta olan kişilerin diğer gruplara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Spor yılı açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Kadın katılımcıların Erkek katılımcılara göre ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Spor türü değişkeni açısından Bireysel spor branşı yapanların Takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Spor yapma yılı daha az kişilerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, Öğrenci, Spor, Ruminasyon

Investigation of Rumination Levels of University Students Engaging in Active Sports

Abstract

The aim was to investigate the rumination levels of university students who do sports according to some demographic factors. The universe of our study consists of university students in the provinces located in the south of our country. The sample consisted of 170 female and 237 male university students who do sports and were randomly selected from among these students. The sample consisted of a total of 407 students. The Sports Competition Rumination Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. While the data obtained in the study were examined, the Spss 25 version package program was used in the analysis. The descriptive statistics (Frequency, Mean, Standard Deviation, Percentage) of the study group were examined. Independent sample T-Test and Anova Test were used while analyzing the data. The significance level was accepted as $p < 0.05$ while analyzing the analyses. It was found that the rumination scores of women were higher than men. It was found that the average values of those who do individual sports are higher than those who do team sports. It was found that the average values of individuals between the ages of 22-25 are higher than the others, while the lowest values were observed in participants aged 26 and above. It was observed that people with medium income levels have higher average scores than other groups. A statistically significant difference was observed in terms of years of sports. It is understood that female participants have higher rumination levels than male participants. In terms of the sports type variable, it is understood that those who do individual sports have higher rumination levels than individuals who do team sports. It is understood that people who have fewer years of sports have higher rumination levels.

Keywords: University, Student, Sports, Rumination

*Sorumlu Yazar: Tugay YILMAZ

E-mail: tugayyilmaz027@gmail.com

Giriş

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunan önemli bir etkinliktir. Ancak sporun sadece fiziksel aktivite olarak algılanmaması gerektiği, bunun yanı sıra sosyal ve ruhsal fonksiyonlarının da göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bu bağlamda, sporun ruhsal ve duygusal yönleri üzerinde durmak, özellikle "ruminasyon" kavramı ile ilgili önemli bir tartışma alanı yaratmaktadır. Ruminasyon, bireylerin düşüncelerini tekrar tekrar gözden geçirmesi ve duygusal durumlarını sorgulaması anlamına gelir. Bu süreç, sporda performans kaygısı, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi konularla doğrudan ilişkilidir. Ruminasyonun sporcular üzerindeki etkileri, çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Sporcular, performanslarını etkileyen olumsuz düşünceler ve endişelerle başa çıkma sürecinde ruminasyona eğilimli olabilirler. Bu durum hem antrenman sürecinde hem de yarışma ortamında stres seviyelerini artırabilir. Ayrıca, ruminasyon, sporcuların motivasyonunu düşürebilir ve performanslarını olumsuz etkileyebilir (Nolen-Hoeksema, 2000; Bayer, 2021; Martin ve McCulloch, 2006; Schempp ve Grasten, 2018; Raedeke ve Smith, 2004; Eken ve ark., 2024).

Ruminasyon ve endişe yakın anlamlı manaya sahiptir. Fakat birbiri arasından net bir fark bulunmaktadır. Endişe genel olarak gelecekteki durumlar hakkında olumsuzluğa sahipken ruminasyon ise şu an var olan veya geçmişte kalmış olgularla alakalı olumsuzlukları konu edinmektedir (Anayurt, 2017). Dikkat dağınıklığını, ruminatif düşünce biçiminin negatif yansımalarının bir etkisinin yanı sıra daha geniş olan bir dikkat düzeyini ruminasyonu düşürdüğünü belirtmişlerdir (Suh, 2016; Whitmer ve Gotlib, 2013). Ruminasyon tarafından, bireylerin herkes tarafından ortaya konulan bir düşünme biçimine nazaran olumsuz duygu ve düşüncelerini sürekli bir biçimde devam ettirme hali olarak tanımlamıştır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

Ruminasyon, psikolojik olarak uygun gösterme hususunda negatif veya pozitif olarak görev gören negatif ve pozitif hissetme açısından yinelenen düşünceler biçimidir (Yang ve ark., 2018). Olumlu ruminasyona bakıldığında olumlu kişilik özellikleri, olumlu duygusal tecrübe ve bireyin olumlu hayat şartlarına ilişkin yinelenen düşüncelerle olumlu duygusal hallere yanıt verme yatkınlığı olarak nitelendirilmektedir (Feldman ve ark., 2008). Olumsuz ruminasyon ise bunun aksine kötü, yararlı bulunmayan veya umut vermeyen şeyler üzerine uzun zamanlar boyunca düşünme yönelimi olarak tanımlanabilir (Ito ve ark., 2006).

Sportif performansa çok fazla durum etki edebilir. Bunların içerisinde yer alan durumlardan en fazla da aktif olarak spor yapanların yarışma hırsları ve bilişsel durumları hayati öneme sahiptir (Zhang, 2022; Bayer, 2021). Spor içerisinde karşılaşılan kötü tecrübeler, bireyin performansının azalmasına sebep olmaktadır. Diğer taraftan sporcuların belleğinde başarısız olma ya da karşılaşma kaygısı gibi durumların meydana gelmesine sebep olabilmektedir (Birrer ve ark., 2012; Bozkurt, 2023). Spor kişilere motivasyon, kaygı, stres, atılganlık ve özgüven gibi psikolojik becerileri geliştirmesi açısından birçok katkı sunmaktadır (Yıldırım, 2022). Sporda içerisinde ise ruminasyon, sporcudan ortaya koyması beklenen performans düzeyi, sporcunun üzerinde strese sebep olabilmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Sporcuların başarmak için oluşturdukları hedef ile sporcunun düzeyi arasında çelişki ruminasyon gibi olumsuz düşünce biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Michel-Kröhler ve ark., 2021).

Sporda ruminasyon, sporcuların geçmişteki performanslarını, hatalarını veya başarılarını sürekli olarak düşünmeleri anlamına gelir. Bu durum, sporcuların zihinsel durumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Ruminasyonun sporcularda hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Sporcuların bu durumu dengelemeleri ve yapıcı bir şekilde kullanmaları önemlidir. Zihinsel dayanıklılık ve etkili düşünme stratejileri geliştirmek, performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Bundan dolayı aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin bir takım demografik etkenlere göre araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu araştırma için Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 13.10.2023 tarihli, 2023/18 sayılı toplantısında onay alınmıştır. Araştırmamızda nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmamızın evrenini ülkemizin güneyinde yer alan illerde bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemine ise bu öğrencileri içerisinden basit rastgele örneklem yönetimi kullanılarak belirlenen 170 kadın, 237 erkek üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem toplam 407 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken G*power 3.1 versiyonlu program kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken hata payı 0.05 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama araçları iki aşamadan oluşmuştur. İlk olarak Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi Michel-Kröhler ve ark., (2021) tarafından yapılmıştır. Türkçe 'ye uyarlanması, Geçerlilik ve Güvenirliği ise (Karafil ve Pehlivan, 2023) tarafından yapılmıştır. İkinci olarak öğrencilerin kişisel özelliklerini tanımlamak için araştırmacılar tarafından meydana getirilen Kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, spor karşılaşmalarında spor yapan bireyin performansını negatif olarak etkileyen, spor yapan bireylerin belleğinde devamlı yinelenen sıkıntılı düşünceleri meydana getirmek için uygulanmaktadır. Ölçek tek faktörden meydana gelmektedir. Ölçeğin tek faktör için güvenilirlik katsayısı 0,77 olarak bulunmuştur. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir.

Verilerin Analizi

Çalışma verilerinin analizi çözümlenirken Spss 25 versiyonlu program kullanılmıştır. Çalışma grubunun tanımlayıcı istatistiklerinde (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından tespit edilen referans değerler arasından yer aldığı için normal dağılım gösterdiği kabul edilerek parametrik testler uygulanmıştır. İkili karşılaştırmalar için Independent Samples T Testi kullanılmış, çoklu karşılaştırmalar için One way anova testi ve post-hoc testlerinden Bonferonni testinden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Aktif Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	170	41,8
	Erkek	237	58,2
Spor Türü	Bireysel (Ferdî) Spor	152	37,3
	Takım Sporü	255	62,7
Yaş	18-21 yaş	168	41,3
	22-25 yaş	193	47,4
	26 yaş ve üzeri	46	11,3
Gelir Düzeyi	Düşük	123	30,2
	Orta	191	46,9
	Yüksek	93	22,9
Spor Yapma Yılı	1 yıldan az	136	33,4
	1-5 yıl arası	125	30,7
	5 yıl ve üzeri	146	35,9

Tablo 1 incelediğinde araştırmada Erkek katılımcıların oranının %58,2 olduğu, Kadın katılımcıların ise oranının %41,8 olduğu görülmektedir. Öte yandan Spor türü değişkeni açısından Bireysel spor branşı yapanların %37,3 olduğu görülürken, Takım sporu ile yapanların ise oranının %62,7 olduğu görülmektedir. Katılımcıların Yaş değişkeni incelediğinde en çok oranın %47,4 ile 22-25 yaş gurubunun olduğu görülürken, 18-21 yaş arası katılımcıların oranı %41,3 iken 26 yaş ve üzeri katılımcıların oranının %11,3 olduğu görülmektedir. Gelir düzeylerini incelediğimizde katılımcılardan en yüksek yüzdenin gelir düzeyi Orta %46,9 olan bireylerin oluşturduğu görülürken, gelir düzeyi Düşük olanlar %30,2 iken gelir düzeyi Yüksek olanların oranı ise %22,9 olduğu görülmektedir. Spor yapma yılı değişkeni açısından katılımcıların incelendiğinde 5 yıl ve üzeri olanların %35,9 ile en çok ortana sahip olduğu görülürken, 1 yıldan az olanların %33,4 olduğu ve 1-5 yıl arası olanların ise %30,7 olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	p
Ruminasyon Ölçeği	Kadın	170	27,20	8,65	6,884	0,00*
	Erkek	237	21,61	7,63		

p<0,05*

Bireylerin cinsiyet değişkeni ve ruminasyon puanı arasındaki t testi sonuçları incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Ortalama ölçek puanların incelendiğinde Kadın katılımcıların ortalama ruminasyon puanlarının Erkek katılımcıların ruminasyon puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Yapılan Spor Türü Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	p
Ruminasyon Ölçeği	Bireysel	152	26,65	9,02	5,081	0,00*
	Takım	255	22,34	7,79		

p<0,05*

Bireylerin yaptıkları spor türü değişkeni ve ruminasyon puanı arasındaki t testi sonuçları incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Ortalama ölçek puanların incelendiğinde Bireysel (Ferdî) spor branşı yapanların ortalama puanlarının Takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	A.18-21 yaş	168	23,73	7,90	2,467	,086	-
	B.22-25 yaş	193	24,68	9,21			
	C.26 yaş ve üzeri	46	21,65	7,37			

p<0,05*

Katılımcıların yaş değişkenine ile ruminasyon ölçeği arasında istatistiksel farklılığa bakıldığında anlamlı bir istatistiksel farklılaşmaya rastlanmamıştır (p>0,05). Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde yaşları 22-25 arasında olanların en yüksek ruminasyon puanlarına sahip olduğu görülürken, en düşük ruminasyon puanlarının ise 26 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Aktif Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Gelir Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	A-Düşük	123	23,07	7,85	1,099	0,33	-
	B-Orta	191	24,53	8,86			
	C-Yüksek	93	23,91	8,66			

p<0,05*

Bireylerin gelir değişkeni ile ruminasyon ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır (p>0,05). Gelir değişkeni ortalama puanları incelendiğinde gelir düzeyi orta olan kişilerin diğer gruplara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Aktif Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Spor Yılı Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	A.1 yıldan az	136	32,88	6,58	250,033	0,00*	A-B A-C
	B.1-5 yıl arası	125	19,87	4,86			
	C.5 yıl ve üzeri	146	19,12	5,50			

p<0,05*

Bireylerin yaptıkları spor yılı değişkeni ve ruminasyon puanı arasındaki sonuçlar incelendiğinde ise istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Bu anlamlı farklılığın A-B ve A-C grupları arasında olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından ruminatif düzeylerinin incelendiği bu çalışmada literatürde yer alan diğer çalışmalarla olan karşılaştırmalarda ortaya çıkan sonuçlar aşağıda görüldüğü gibidir.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından ruminatif düzeylerine bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Kadın üniversite öğrencilerinin ruminatif düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut literatür tarandığında Kathryn ve Compas (1995) kadınların ruminasyon değerlerinin erkeklerden fazla olduğu sonucunu ulaşılmıştır. Yıldırım (2022) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre, kişilerin tecrübe edindiği motivasyon düzeylerinin bireylerin yaklaşımında önemli bir yere sahip olduğuna değinmiştir. Neziroğlu (2010) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada kadın öğrencileri ruminatif düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Belli ve Başoğlu (2024) tarafından yapılan araştırmada benzer şekilde kadınların ruminatif değerlerinin yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bizim bulgularımızın aksine Yılmaz ve arkadaşları (2024) cinsiyete göre ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılık bulamamıştır. Literatüre bakıldığında çalışmamızdaki sonuçları destekleyen birçok çalışmanın olduğu görülmektedir.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin yaptıkları spor türü değişkeni açısından ruminatif düşünce düzeyleri incelendiğinde bireysel spor yapan bireylerin ruminatif düşüncelerinin takım sporu yapanlara oranla daha fazla olduğu varsayımına ulaşılabilir. Literatür incelendiğinde Aksoy ve Beyaz (2021) yaptıkları araştırma da yapılan spor branşı ile ruminasyon arasından anlamlı farklılık bulmuştur. Yine aynı şekilde Koç (2023) yılında yapılan araştırmada benzer sonuç görülmüştür. Bu bulguların aksine Karaağaç ve Şahan (2021) yılında yine Erman ve ark., (2023) yılında ve bunlara ek olarak Cevahircioğlu ve ark., (2023) tarafından yapılan araştırmalar da spor türü ve ruminasyon arasında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Söz konusu çalışmalar incelendiğinde çalışmamızı destekleyen çalışmaların olduğu görülmekle birlikte farklı çalışmalarında olduğu görülmektedir.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni açısından ruminatif düşünce düzeyleri incelendiğinde araştırma gurubumuzda yaşlar

arasından istatistiksel olarak herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Literatürdeki mevcut çalışmalar taradığında Kaya (2022) yapmış olduğu çalışmada, Karadağ (2023) ve Akyol ve Taşkiran (2023) tarafından yapılan çalışmalarda yaş ile ruminasyon arasından herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır bu bakımdan yapılan çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir. Bizim bulgularımızın aksine Demir (2021) yaşa göre ruminasyon düzeylerinde farklılık bulmuştur. Mevcut literatür içerisinde bu yönde yapılan çalışmalar sınırlı olsa da yapılan birçok çalışmanın çalışmamızın sonuçlarını doğruladığı görülmektedir.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin gelir durumu değişkeni açısından ruminasyon düzeyleri incelendiğinde herhangi bir istatistiksel anlamlılığa rastlanmamıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Vatansever ve İlhan (2020) gelir durumu ve ruminasyon arasında herhangi bir anlamlılığa ulaşamamışlardır. Yine benzer olarak Yılmaz (2023) spor yapma durumu ve gelir değişkeninin ruminasyona etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer yandan Johar ve ark., (2015) yapmış oldukları çalışmada düşük gelirli bireylerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Yüksel (2019) tarafından yapılan çalışmada da düşük gelirli bireylerde ruminatif ortalama puanların daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yılı değişkeni açısından ruminatif düzeylerine bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Spor yapma yılı daha az kişilerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Mevcut literatürdeki diğer çalışmalarla kıyaslamalara bakıldığında, Macar (2022) fitness sporu yapma yılına göre anlamlılık bulmuştur. Abakay ve ark., (2018) sportif faaliyetlere katılımın atılganlık düzeyini olumlu yönde etkileyeceğini düşünmektedir. Bu bulguların aksine Yılmaz (2023) amatör futbolcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada spor yılı ve ruminasyon arasında anlamlı ilişkiye ulaşmamıştır. Aksoy ve Aşçı (2021) yaptıkları araştırmada spor yapma yılı ile ruminasyon değerlerini incelediklerinde herhangi bir anlamlılığa ulaşmamışlardır.

Sonuç olarak; aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelendiği bu araştırmada, cinsiyete göre Kadınların Erkeklerle göre ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor türü değişkeni açısından Bireysel spor branşı yapanların Takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Spor yılı

değişkeni ve ruminasyon düzeyi incelendiğinde spor yapma yılı daha az kişilerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynaklar

- Abakay, U., Biçer, M., Özdal, M., & Yıldırım, A. (2018). Aerobik Antrenman Programının 12-14 Yaş Erkek Hokeycilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 155–162.
- Aksoy, H.F. & Aşçı, H. (2021). Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63.
- Aksoy, R., Beyaz, M.M. (2021). Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- 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>
- Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayer R, Eken Ö. (2021). Some variations of anaerobic performance from morning to night: massage affects performance and diurnal variation. *Online Journal of Educational Policy and Management*, Araraquara, v. 25, no. 3, p. 2459–2474.
- Bayer, R., & Eken, Ö. (2021). The acute effect of different massage durations on squat jump, countermovement jump and flexibility performance in muay Thai athletes. *Physical Education of Students*, 25(6), 353-358. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0603>
- Belli, E., & Başoğlu, Ö. E. (2024). Curling Sporcularının Ruminasyon Düzeyleri ile Uyku Davranış Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918-925. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1410160>

- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 325–246.
- Bozkurt, O., (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması. Güllü Mehmet (Ed.). Duvar Yayınları.
- Cevahirioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda Zihinsel Antrenman ile Müsabaka Ruminasyonu Arasındaki İlişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Demir, B. (2021). Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Eken Ö, Bozkurt O, Türkmen M, Kurtoglu A, Alotaibi M.H., Elkholi S.M. (2024). Post-Lunch Napping as a Strategy to Enhance Physiological Performance and Cognitive Function in Elite Volleyball Players. *Medicina*.; 60(10):1698. <https://doi.org/10.3390/medicina60101698>.
- Feldman, G. C., Joormann, J. & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A selfreport measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507. <https://doi.org/10.1007%2Fs10608-006-9083-0>
- Grant Kathryn E. & Compas B. E. (1995). 'Stress and Anxious-Depressed symptoms Among Adolescents: Searching for Mechanisms of Risk', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), S.1015-1021.
- Ito, T., Takenaka, K., Tomita, T. & Agari, I. (2006). Comparison of ruminative responses with negative rumination as a vulnerability factor for depression. *Psychological Reports*, 99(3), 763-772. <https://doi.org/10.2466/pr0.99.3.763-772>
- Johar, G., Meng, R. & Wilcox, K. (2015). Thinking about financial deprivation: Rumination and decision making among the poor. *ACR North American Advances*. 43, 208-211.
- 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 Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2023, 28(1), 8-15.
- 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.*
- Koç, İ. (2023). Elit sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3) , 55-69.
- Macar, H. (2022). Fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi+. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Martin, L. J., & McCulloch, K. (2006). The Effects of Rumination on Sport Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2), 109-119. doi:10.1260/174795406778901353
- Martin, L.L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances In Social Cognition*, 9(1996), 1-47.
- Michel-Kröhler, A., Kryz, S. & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Neziroğlu G. (2010). Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999). " Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. doi:10.1037/0021-843X.109.3.504
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Development of the Athlete Burnout Questionnaire. *The Sport Psychologist*, 18(1), 49-68. doi:10.1123/tsp.18.1.49
- Schempp, P. G., & Grasten, A. (2018). Mindfulness and Rumination in Athletes: A Conceptual Analysis. *Sport Psychology*, 32(2), 179-189. doi:10.1123/tsp.2017-0037

- Suh, D. Y. (2016). Effects of negative self-evaluation bias on depression, rumination, and distractibility. *Yale Review of Undergraduate Research in Psychology*, 49, 49-59.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Vatansever, M. & İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255-264.
- Whitmer, A. J. & Gotlib, I.H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036.
- Yang, H., Wang, Z., Song, J., Lu, J., Huang, X., Zou, Z. ve Pan, L. (2018). The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation. *Current Psychology*. DOI:10.1007/s12144-018-9950-3
- Yıldırım, A. (2022). Hokey Sporcularına Uygulanan Sekiz Haftalık Aerobik Egzersizin Başarı Motivasyonu Düzeylerine Olan Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 128-136.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., vd. (2024). Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, T. Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, Ed. Mehmet Şerif ÖKMEN, Mehmet SARIKAYA, 263-274, Duvar Yayınları, 2023.
- Yıldırım, A. (2022). Investigation of the Effect of 8-Week Life Kinetic Training on Self-Confidence, Attention and Psychological Skill Levels in Sedentary Men Students. *Education Quarterly Reviews*, 5(3), 152-158.
- Yüksel, C. G. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.