



Yüzücülerde Müsabaka Ruminasyonu ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi

The Examining Of Competition Rumination and Self-Efficacy Levels in Swimmers

Cihat KORKMAZ¹, Dođukan DEMİR²

¹Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi, Kahramanmaraş/TÜRKİYE

ORCID: 0000-0002-3677-6682

Mail: korkmaz.cihat68@gmail.com

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor

Anabilim Dalı, Kahramanmaraş/TÜRKİYE

ORCID: 0009-0009-1891-4170

Mail: demirdogukan079@gmail.com

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi / Received : 23.04.2025

Kabul Tarihi / Accepted :03.06.2025

Online Yayın Tarihi / Published : 30.06.2025

<https://doi.org/10.71243/dksbd.1682416>

ÖZET

Bu araştırmada yüzücülerin müsabaka ruminasyon seviyeleriyle öz yeterlik seviyeleri arasındaki bağlantıların gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmamıza gönüllü olarak yaş ortalaması $18 \pm 2,65$ olan 60 kadın ve yaş ortalaması $19 \pm 2,18$ olan 91 erkek olmak üzere toplam 151 yüzücü katılmıştır. Çalışmamızda bilgi toplama aracı olarak “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği”, “Genel Öz Yeterlik Ölçeği” ile araştırmanın yürütücüleri aracılığıyla oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırmamızda betimsel tarama modelinden faydalanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde SPSS yazılımından faydalanılmıştır. Araştırmaya dahil edilen yüzücülerin müsabaka ruminasyonu ve öz yeterlikleri puan ortalamalarındaki değişimlerin karşılaştırılmasında puanların normal dağılıma uyumunu belirlemek amacıyla Shapiro-Wilk (S-W) testi, QQ grafiği ve ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık (skewness-kurtosis) değerleri ile araştırılmıştır. Veriler normal dağılmayıp non-parametrik test varsayımları sağlandığından ötürü iki grup arasındaki kıyaslamalarda Mann-Whitney U testi, birden çok grupların karşılaştırılmalarında da Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır. Gruplar arasındaki farkların analizi için Post Hoc Testleri uygulanmıştır. Homojen verilerde Tukey testi uygulanırken homojen olmayan verilerde Games-Howell testi uygulanmıştır. 9-12 yıl lisanlı olarak yüzen sporcuların öz yeterlik başlama, 13 yıl ve üzeri yüzen sporcularında öz yeterlik ısrar puanları arttıkça öz yeterlik düzeylerinin arttığı görülmüştür. 18-19 yaş yüzücülerin öz yeterlik ve öz yeterlik başlama, 20 yaş ve üstü yüzücülerinde öz yeterlik ısrar puan ortalamaları arttıkça öz yeterlik düzeylerinin arttığı görülmüştür. Yüzücülerin lisanlı olarak yüzdükleri takıma göre, gençlik ve spor il müdürlüğü sporcularının ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Sonuç olarak yüzücülerin spor ortamında ruminasyon düzeyleri arttıkça olumsuz takıntı düşüncelerinin arttığı ve öz yeterlik inançlarının artması durumunda ise başarı oranlarının arttığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Yüzücüler, Müsabaka Ruminasyonu, Öz Yeterlik

ABSTRACT

The aim of this study is to review the connections between competition rumination levels and self-efficacy levels of swimmers. A total of 151 swimmers, 60 females with an average age of 18 ± 2.65 years and 91 males with an average age of 19 ± 2.18 years, participated voluntarily in our study. In our study, “Sports Competition Rumination Scale”, “General Self-Efficacy Scale” and “Personal Information Form” created by the conductors of the study were applied as information collection tools. Descriptive scanning model was used in our study. SPSS 22.0 software was used in the data analysis process. In order to determine the normal distribution compliance of the scores in the comparison of the changes in the competition rumination and self-efficacy score averages of the swimmers included in the study, Shapiro-Wilk (S-W) test, QQ plot and skewness and kurtosis values of the scale scores were investigated. Since the data were not normally distributed and non-parametric test assumptions were met, the Mann-Whitney U test was used in comparisons between two groups, and the Kruskal-Wallis test was used in comparisons of multiple groups. Post Hoc Tests were applied to analyze the differences between groups. While the Tukey test was applied to homogeneous data, the Games-Howell test was applied to inhomogeneous data. It was calculated as a 5% margin of error in a 95% confidence interval. It was observed that as the self-efficacy starting scores of athletes who had been swimming with a license for 9-12 years and the self-efficacy persistence scores of athletes who had been swimming for 13 years and above increased, their self-efficacy levels increased. It was observed that as the self-efficacy and self-efficacy starting scores of 18-19 year old swimmers and the self-efficacy persistence scores of swimmers who were 20 years and above increased, their self-efficacy levels increased. It was observed that there was a significant difference in the rumination levels of youth and sports provincial directorate athletes according to the team in which the swimmers swam with a license. As a result, it is seen that as swimmers' rumination levels increase in the sports environment, their negative obsessive thoughts increase and their success rates increase when their self-efficacy beliefs increase.

Keywords: Swimming, Swimmers, Competition Rumination, Self-Efficacy



Giriş

Yüzme sporu sporcunun bedensel gelişimine yardımının yanında psikolojik destek sağlayarak zihinsel olarak ta sporcunun gelişmesine imkan sağlayan spor branşlarından bir tanesi olduğunu dile getirebiliriz. İnsanı tanımlayan bedensel ölçümlerin doğru gelişmesinde de bayağı etkili olan yüzme; insanın özgüven duygusunu ve kendini doğru şekilde ifade edebilme becerisine de olumlu katkı sağlamaktadır (Urartu, 1995).

Sportif verim pek çok faktörden etkilenmektedir. Bilhassa sportif olarak tecrübe edinen negatif deneyimler, verimin azalmasına sebebiyet verebilmektedir. Hatta sporcuların aklında muvaffakiyetsiz olma veya yarışma endişesine benzer fikirlerin meydana gelmesi ile neticelenebilmektedir (Birrer ve ark., 2012). Üzerinde konuşulan fikirlerin spor dünyasındaki, mazideki tecrübelerle ilişkili biçimde kendini düzenli olarak güncellemesi ise “ruminasyon” ibaresi ile tanımlanmaktadır (Roy ve ark., 2016). Başka bir söyleyişle ruminasyon, “insanların bir fikri düzenli şekilde hatırlaması” şeklinde belirtilmektedir (Joormann, 2005). İnsan, aklında tekrarlanan bir dizi negatif fikirleri düzenli olarak düşünmektir (Kierkegaard-Thomsen, 2006).

Ruminasyon, kişinin makul fikirler veya hisler üzerinde düzenli olarak durması, sürekli aynı konuyu muhakeme etmesi ve bu düşüncelerden kurtulamaması halini belirtir. Ruminasyon ekseriyetle olumsuz vakalar veya hisler üzerinde durur. Kişinin fikirleri işlemlerini çıkar yolu bulmasını güçleştirir. Bu olay endişe, bunalım ve stres gibi ruhsal sıkıntıların çoğalmasına sebep olabilmekle bireyin işlevselliğini ve yaşam kalitesini azaltabilir (Nolen-Hoeksema, 2000).

Bilhassa genç yaşlardaki sporcuların yaptıkları bir yanlışın ardından tekrarlanan “hatayı tekrerr etme endişesi” mazide yitirilmiş olan bir yarışmanın getirdiği hüzn ve endişe, ileriki yarışmaları da doğrudan etkileyerek sporcunu performansında olumsuzluk yaratabilir (Beckmann ve Kossok, 2018). Belirtilen fikirlere mani olmak ise, sporcular ve koçlar aracılığıyla sürecin etkili olarak yürütülmesiyle muhtemel olacaktır (Karafil ve Pehlivan, 2023).

Teori çerçevesinde öz yeterlik bireyin gereksinim duymuş olduğu, onun ihtiyacı olan ve motive olduğu davranış olarak ifade etmesindeki inancı şeklinde tabir edilmektedir. Birey bu inanç ile sağlığını geliştirmek için ruhsal ve sosyal yönden kendini geliştirebilir. Bu nedenle, tavır ve alışkanlıkların geliştirilmesiyle birey hem keyif alabilir hem de kaliteli bir yaşam sürdürebilir (Bandura, 1977).

Öz-yeterlik ile genel öz-yeterlik nosyonları, sportif performansı tespit eden ciddi unsurlardır. Mesela, bir sporcu, branş tekniklerini harikalaştıracığına ve de yarıştan galip geleceğine dair kuvvetli bir inanç durumu hissediyorsa, sporcunun bu hali onun kendisinin öz-yeterlik algısını aksettirir. Benzer olarak, bir tenis sporcusu, çekişmeli bir oyunda başarı gösterebileceğine dair kuvvetli bir itimata haiz ise, bu da genel öz-yeterlik algısını aksettirir (Moritz, Feltz, Fahrbach ve Mack, 2000; Vealey ve Chase 2008).

Literatür çalışması yaptığımız zaman genel öz yeterlik ile alakalı yapılmış olan araştırmalara rastlanılmış olsa da spor müsabakası ruminasyonuna dair araştırmaların sınırlı olduğu sanılmaktadır. Literatür incelendiğinde spor müsabakası ruminasyonu ve öz yeterlik arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara denk gelinmemiştir. Bu açıdan baktığımızda mevcut çalışmamızın benzersiz bir araştırma olacağı ve de literatüre katkı sağlayacağı sanılmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Türkiye’de yüzme sporu ile ilgilenen yüzücülerin müsabaka ruminasyonları ve öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet, kaç yıldır lisanlı olarak yüzme branşı ile ilgilendikleri, yaş kategorileri, lisanslarında hangi takım adına yüzdükleri, TOHM (Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi) sporcusu olup



olmadıkları gibi değişiklikleri inceleyen çalışmamızda tarama türü betimsel araştırma modeli tercih edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmamızın evrenini Türkiye genelinde yüzme sporu ile ilgilenen 18 yaş ve üstü yüzücüler oluşturmaktadır. Araştırmamızın örneklemini ise 18 yaş ve üzeri lisanslı ve aktif olarak Türkiye Yüzme Federasyonu müsabakalarına katılan yüzücüler oluşturmaktadır. Araştırmaya 60 kadın, 91 erkek toplam 151 yüzücü katılmıştır.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmaya başlanılmadan önce Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi tıbbi araştırmalar etik kurulunun 24.02.2025 tarihli 2025/07 oturumu ve 06 karar numarası ile izin alınmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Hazırlanan ölçekler anket şeklinde olup kişisel bilgi formu, spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile genel öz yeterlik ölçeği şeklinde hazırlanmıştır. Hazırlanan ölçekler Türkiye genelindeki yüzücülere dağıtılarak bireysel şekilde cevaplandırmaları istenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel Bilgi Formu” cinsiyet, kaç yıldır lisanslı olarak yüzme branşı ile ilgilenildiği, yaş kategorisi, lisanslarda hangi takım adına yüzüldüğü, TOHM (Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi) sporcusu olup olmadığı gibi 5 soruyu içeren değişkenlerden oluşmaktadır.

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor müsabakası ruminasyon ölçeğini, Michel-Kröhler, Krys ve Berti (2021) geliştirmişlerdir.

Karafil ve Pehlivan (2023) aracılığıyla geçerlik ve güvenilirliği test edilerek Türkçeye uyum sağlanmıştır. Ölçek toplam altı soru içermekte ve tek bir faktöre sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6 en yüksek 30 puan alınabilmektedir. Ölçek 5’li likert tipindedir. 1 ve 5 aralığında (1=Kesinlikle Katılmıyorum 5=Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirilmiştir. Alınabilecek sonuçların yükselmesi, kişilerin spor dünyasında olumsuz obsesyonlarının arttığını göstermektedir. Çalışmada ölçek puanlaması toplam puanın madde sayısına bölünmesiyle hesaplanmıştır. Ölçek iç tutarlık kat sayısı $\alpha=0.87$ şeklinde saptanmıştır (Karafil ve Pehlivan, 2023). Bizim çalışmamızda da ölçeğin iç tutarlık kat sayısı 0,88 olarak bulunmuştur.

Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Sherer ve arkadaşları (1982) ile oluşturulan, (Magaletta ve Oliver 1999) vasıtasıyla tasarlanan, Yıldırım ile Özgür İlhan (2010) aracılığıyla geçerlik ile güvenilirlik analizi gerçekleştirilen “Genel Öz Yeterlik Ölçeğinden” faydalanılmıştır.

Genel öz yeterlik ölçeği: Ölçeğin 23 maddeden oluşan orijinal versiyonu Sherer ile arkadaşları (1982) şekillendirilmiştir. Orijinalinde genel öz yeterlik (açıklanan varyans %26.5, Cronbach alfa=0.86) ve sosyal öz yeterlik (açıklanan varyans %8.5, Cronbach alfa=0.71) kaydıyla 2 faktörden oluşmaktadır. Birinci faktöre yüklenen ait maddeler özgün bir hareket alanı göstermediği için bu etkene “genel öz yeterlik” adı verilmiştir. Sosyal öz yeterlik etkeni ise sosyal durumlar karşısındaki yeterlik ümidini aksettirmektedir. Orijinal formda 14 dereceli olan ölçek, daha sonra 5 dereceli likert tipinde ölçeğe dönüştürülmüştür (Sherer ve Adams, 1983). Çalışmamızda, ölçek “Sizi ne kadar tanımlıyor?” suallerine verilen yanıtların 5 dereceli likert formatındaki hali “hiç” ve “çok iyi” şeklinde değişmekte olan yanıt seçenekleri ile kullanılmıştır.



Çalışmamızda çoğunlukla tercih edilen 17 soruluk genel öz yeterlik ölçeği (Magaletta ve Oliver 1999) üstünde çalışılma yapılması yeğlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu için, ölçeği geliştiren yazarlardan birisi ile iletişime geçilmiş ve olur istenmiştir. Ölçek, türlü dallarda (psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, dilbilim) öğretim üyesi olan 5 birey aracılığıyla Türkçeye dönüştürülmüştür. Ayriyeten tercüme yapan gruplardan ayrı beş öğretim görevlisinden oluşmakta olan bir hakem grubunun, ölçeğin kültüre kabul edilebilirlik, anlaşılabilirlik ve hedefe uygunluk açısı ile değerlendirilmesiyle ölçeğe son şeklinin verildiği tebliğ edilmiştir (Yıldırım ve Özgür İlhan, 2010). Soruların puanı 1-5 arasında değişir. Ölçek kapsamındaki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. sorular aksi yönde puanlamaya tabi tutulmaktadır. Ölçeğin toplam puanı 17-85 aralığında değişiklik gösterir; puanın artmış olması, öz yeterlik itaatinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçek 3 tane alt boyuttan ve 17 sorudan meydana gelmektedir. Başlama (zorluklarla yüzleşmekten kaçınırım), 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 17. sorular, Yılmama (kolayca pes ederim) 3, 13, 14, 15, 16. sorular ve Sürdürme Çabası-Israr (Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir) 1, 8, 9. sorulardır.

Yıldırım ile Özgür İlhan (2010) faaliyetinde, Cronbach alfanın iç tutarlılık katsayısı 0.81, test-tekrar test güvenirliği 0.92 şeklinde tespit edilmiş. Yüzücüler üzerine yaptığımız bu faaliyette ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,60 olarak tespit edilmiştir.

Ayriyeten ölçeğin Türkçe şekli on sekiz yaş ve üstündeki, asgari olarak ilkokulu tamamlamış bireylerin genel öz yeterliklerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu beyan edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemine başlanılmadan yüzücülere araştırmanın mevzuatı ile ilişkili olacak şekliyle gereken açıklamalara yer verilmiştir. Yapılan anketlerde yanlış cevaplandırılmış ve boş bırakılmış cevaplar anketimizden çıkarılmıştır. Veriler toplanırken 18-19 yaş kategorisindeki katılımcı sayımızın fazla olmasının sebebi: genel öz yeterlik ölçeğinde belirtildiği üzere ölçeğin 18 yaş ve üstü katılımcılara uygun olması sebebi hem de ülkemizdeki genç sporcuların sayısının 20 yaş ve üstündeki sporcu sayılarına istinaden fazla olmasından ötürü anketimizi dağıtırken özellikle 18 yaş ve üstü genç sporcuları olan kulüplere anketimizi dağıtmamızdan kaynaklanmıştır.

Süreç/Uygulama

Araştırmamızda yapacağımız çalışmalardan önce Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinden etik kurul onayı aldıktan sonra Türkiye genelinde ki yüzücülere google formlar aracılığıyla uygulanmıştır. Yüzücülerin anket içerisinde bulunan sorulara yanıt vermeleri istenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada sağlanan verilerin istatistiksel analizine yönelik IBM sosyal bilimler için istatistik paketi (SPSS) 22.0 yazılımı kullanılmıştır. Araştırmanın kapsamında bulunan katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı frekans analizi ile belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan yüzücülerin müsabaka rüminasyonu ve öz yeterlikleri puan ortalamalarındaki değişimlerin karşılaştırılmasında puanların normal dağılıma uyup uymama durumu Shapiro-Wilk (S-W) testi, QQ grafiği ve ölçek puanlarına ait çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleriyle tetkik edilmiştir. Veriler normal dağılmayıp non-parametrik test varsayımları sağlandığı için iki grup karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, birden çok grupların kıyaslanmasında da Kruskal Wallis testi uygulamaya konulmuştur. Gruplar arasındaki farkların analizi için Post Hoc Testleri uygulanmıştır. Homojen verilerde Tukey testi uygulanırken homojen olmayan veriler için Games-Howell testi uygulanmıştır. %95 güven aralığında %5 hata payı olarak hesaplanmıştır.

$P < 0,05$ anlamlılık seviyesi kabul edilmiştir.

BULGULAR



Çalışmanın problem durumu ile alt problemlerine göre bulgular katılımcıların sorulara vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda tablolar şeklinde özetlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerinin yüzdelik ve frekans analizi

		N	%
Cinsiyetiniz	Kadın	60	39,7%
	Erkek	91	60,3%
Kaç yıldır lisanslı olarak yüzme	1-4 yıl	49	32,5%
	5-8 yıl	42	27,8%
branşı ile ilgileniyorsunuz?	9-12 yıl	28	18,5%
	13 yıl ve üstü	32	21,2%
Yaş Kategoriniz (Federasyon yarışlarında en son ki girmiş olduğunuz yaş kategorinizi seçiniz)	18-19 yaş	109	72,2%
	20 yaş ve üstü	42	27,8%
Lisansızda hangi takım adına yüzüyorsunuz?	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Gençlik	46	30,5%
	Özel Kulüp	84	55,6%
	Belediye Kulübü	7	4,6%
	Ferdi	14	9,3%
TOHM sporcusu musunuz? (Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi)	Evet	65	43,0%
	Hayır	86	57,0%

Katılımcıların cinsiyet durumları incelendiğinde; %60,3'ü erkek, %39,7'si ise kadındır. Yüzücülerin kaç yıldır lisanslı olarak yüzme sporu yapma durumları %32,5'i 1-4 yıl, %27,8'i 5-8 yıl, %18,5'i 9-12 yıl ve %21,2'si 13 yıl ve üstü olarak gözlemlenmiştir. Yaş kategorisine göre yüzücüler %72,2'i 18-19 yaş ve %27,8'i 20 yaş ve üstü olarak incelenmiştir. Katılımcıların lisanslı olarak yüzdüğü takıma göre durumları incelendiğinde; %30,5'i Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü), %55,6'sı Özel Kulüp, %4,6'sı Belediye Kulübü ve %9,3'ü Ferdi olarak görülmektedir. Katılımcıların %43'ü TOHM sporcusu (Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi) iken %57'si TOHM sporcusu değildir.

Tablo 2. Cinsiyete göre yüzücülerin müsabaka ruminasyonu ve öz yeterlikleri puan ortalamalarındaki değişimlerin karşılaştırılması

Müsabaka Ruminasyonu	Kadın	60	22,50	5,694	0,416
	Erkek	91	22,09	5,098	
Öz Yeterlik	Kadın	60	45,40	4,465	0,521
	Erkek	91	46,37	7,001	
Öz Yeterlik Başlama	Kadın	60	18,18	5,296	0,874
	Erkek	91	18,84	6,727	
Öz Yeterlik Yılmama	Kadın	60	16,12	1,795	0,928
	Erkek	91	16,13	2,450	
Öz Yeterlik Israr	Kadın	60	11,10	1,884	0,427
	Erkek	91	11,41	2,181	

Cinsiyete göre yüzücülerin Müsabaka Ruminasyonu puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin cinsiyet puan ortalamasındaki değişimde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).

Cinsiyete göre yüzücülerin öz yeterlikleri puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin cinsiyet puan ortalamasındaki değişimde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).



Tablo 3. Yüzücülerin lisanslı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma durumlarına göre müsabaka ruminasyonu ve öz yeterlikleri puan ortalamalarındaki değişimlerin karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	
Müsabaka Ruminasyonu	1-4 yıl	49	22,88	5,089	0,357
	5-8 yıl	42	22,64	5,112	
	9-12 yıl	28	22,21	4,459	
	13 yıl ve üstü	32	20,81	6,513	
Öz Yeterlik	1-4 yıl	49	46,35	5,513	0,193
	5-8 yıl	42	45,62	5,017	
	9-12 yıl	28	47,79	8,883	
	13 yıl ve üstü	32	44,34	5,116	
Öz Yeterlik Başlama	1-4 yıl	49	19,08	6,238	0,020*
	5-8 yıl	42	18,74	5,935	
	9-12 yıl	28	20,75	6,862	
	13 yıl ve üstü	32	15,69	4,908	
Öz Yeterlik Yılmama	1-4 yıl	49	16,00	2,217	0,892
	5-8 yıl	42	16,14	1,842	
	9-12 yıl	28	16,04	2,646	
	13 yıl ve üstü	32	16,38	2,297	
Öz Yeterlik İsrar	1-4 yıl	49	11,27	1,977	
	5-8 yıl	42	10,74	2,108	
	9-12 yıl	28	11,00	1,866	
	13 yıl ve üstü	32	12,28	2,052	

Yüzücülerin lisanslı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma durumlarına göre Müsabaka ruminasyonu puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin lisanslı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma puan ortalamasındaki değişiminde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).

Yüzücülerin lisanslı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma durumlarına göre öz yeterlik ve öz yeterlik yılmama puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin lisanslı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma puan ortalamasındaki değişiminde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).

Yüzücülerin lisanslı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma durumlarına göre öz yeterlik başlama ve öz yeterlik ısrar puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin lisanslı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma puan ortalamasındaki değişimde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmiştir ($p=0,020<0,05$) ($p=0,020<0,05$). 9-12 yıl lisanslı olarak yüzme sporu yapan yüzücülerin öz yeterlik başlama puan ortalamasının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. 13 yıl ve üstü lisanslı olarak yüzme sporu yapan yüzücülerin öz yeterlik ısrar puan ortalamasının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.



Tablo 4. Yaş kategorisine göre yüzücülerin müsabaka ruminasyonu ve öz yeterlikleri puan ortalamalarındaki değişimlerin karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	
Müsabaka Ruminasyonu	18-19 yaş	109	22,88	4,80	0,050
	20 yaş ve üstü	42	20,62	6,26	
Öz Yeterlik	18-19 yaş	109	46,57	6,48	0,032*
	20 yaş ve üstü	42	44,48	4,81	
Öz Yeterlik Başlama	18-19 yaş	109	19,63	6,37	0,001*
	20 yaş ve üstü	42	15,83	4,71	
Öz Yeterlik Yılmama	18-19 yaş	109	16,04	2,24	0,470
	20 yaş ve üstü	42	16,36	2,12	
Öz Yeterlik Israr	18-19 yaş	109	10,90	2,01	0,001*
	20 yaş ve üstü	42	12,29	1,87	

Yüzücülerin yaş kategorisine göre müsabaka ruminasyonu puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin yaş kategorisine göre puan ortalamasındaki değişiminde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).

Yüzücülerin yaş kategorisine göre öz yeterlik yılmama puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin yaş kategorisine göre puan ortalamasındaki değişiminde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).

Yüzücülerin yaş kategorisine göre öz yeterlik, öz yeterlik başlama ve öz yeterlik ısrar puanlarının ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin yaş kategorisine göre puan ortalamasındaki değişimde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmiştir ($p=0,032<0,05$) ($p=0,001<0,05$) ($p=0,001<0,05$). 18-19 yaş kategorisinin öz yeterlik puan ortalamalarının daha fazla olduğu gözlenmiştir. 18-19 yaş kategorisindeki yüzücülerin öz yeterlik başlama puan ortalamasının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. 20 yaş ve üstüne göre yüzücülerin öz yeterlik ısrar puan ortalamasının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 5. Lisanslı olarak yüzdüğü takıma göre yüzücülerin müsabaka ruminasyonu ve öz yeterlikleri puan ortalamalarındaki değişimlerin karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	p
Müsabaka Ruminasyonu	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü)	46	23,93	4,369	0,019*
	Özel Kulüp	84	22,14	5,193	
	Belediye Kulübü	7	20,71	4,231	
	Ferdi	14	18,14	7,177	
Öz Yeterlilik	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü)	46	45,89	6,233	0,681
	Özel Kulüp	84	46,19	6,485	
	Belediye Kulübü	7	46,71	4,152	
	Ferdi	14	44,71	4,375	



Öz Yeterlilik Başlama	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü)	46	19,35	7,050	0,505
	Özel Kulüp	84	18,46	5,924	
	Belediye Kulübü	7	19,14	4,100	
	Ferdi	14	16,43	5,529	
Öz Yeterlilik Yılmama	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü)	46	15,70	2,075	0,629
	Özel Kulüp	84	16,31	2,260	
	Belediye Kulübü	7	15,86	2,193	
	Ferdi	14	16,57	2,311	
Öz Yeterlilik İsrar	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü)	46	10,85	2,270	0,356
	Özel Kulüp	84	11,42	1,934	
	Belediye Kulübü	7	11,71	2,059	
	Ferdi	14	11,71	2,128	

Yüzücülerin lisanlı olarak yüzdüğü takıma göre müsabaka ruminasyonu puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin lisanlı olarak yüzdüğü takıma göre puan ortalamasındaki değişiminde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmiştir ($p=0,019<0,05$). Lisanslı olarak yüzdüğü takıma göre gençlik ve spor il müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü) yüzücülerinin müsabaka ruminasyonu puan ortalamasının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Yüzücülerin lisanlı olarak yüzdüğü takıma göre öz yeterlik, öz yeterlik başlama, öz yeterlik yılmama ve öz yeterlik ısrar puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin lisanlı olarak yüzdüğü takıma göre puan ortalamasındaki değişiminde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).

Tablo 6. TOHM sporcusu (Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi) olma durumuna göre yüzücülerin müsabaka ruminasyonu ve öz yeterlikleri puan ortalamalarındaki değişimlerin karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	
Müsabaka Ruminasyonu	Evet	65	22,58	5,365	0,421
	Hayır	86	22,00	5,318	
Öz Yeterlik	Evet	65	45,31	4,633	0,585
	Hayır	86	46,50	7,026	
Öz Yeterlik Başlama	Evet	65	18,38	5,384	0,949
	Hayır	86	18,72	6,759	
Öz Yeterlik Yılmama	Evet	65	16,00	2,372	0,782
	Hayır	86	16,22	2,083	
Öz Yeterlik İsrar	Evet	65	10,92	1,995	0,099
	Hayır	86	11,56	2,090	

TOHM (Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi) sporcusu olma durumuna göre yüzücülerin müsabaka ruminasyonu puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin TOHM sporcusu olma durumuna göre puan ortalamasındaki değişiminde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).



Yüzücülerin TOHM sporcusu olma durumuna göre öz yeterlik, öz yeterlik başlama, öz yeterlik yılmama ile öz yeterlik ısrar puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin TOHM sporcusu olma durumuna göre puan ortalamasındaki değişiminde istatistiki açıdan önemli bir varyasyon tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın amacı Türkiye genelinde yüzme sporu ile ilgilenen 60 kadın, 91 erkek toplam 151 yüzücünün müsabaka ruminasyonları ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırılıp yüzücülerin cinsiyet, kaç yıldır lisanslı olarak yüzme branşı ile ilgilendikleri, yaş kategorileri, lisanslarında hangi takım adına yüzdükleri, Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM) sporcusu olup olmadıkları gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık olup olmadığının araştırılmasıdır. Araştırmamızın hedefi yönünde elde edilen sonuçlar analiz edildi, bulgular yorumlandı ve sırası ile tartışılmıştır.

Yapılan istatistiksel analizler neticesinde cinsiyete göre yüzücülerin müsabaka ruminasyonu puan ortalamaları kıyaslanmıştır. Yüzücülerin cinsiyet puan ortalamasındaki değişiminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Konu ile ilgili olarak (Cevahircioğlu vd. 2023) ile (Yılmaz vd. 2024) tarafından yapılan çalışmalar neticesinde cinsiyet değişkenlerinin göre spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki farklılık araştırılmış ve anlamlı farklılığa rast gelinmediği meydana konulmuştur. Yine başka bir çalışmada ise (Belli ve Başoğlu 2024) tarafından sporculara yönelik gerçekleştirilmiş çalışmada kadın katılımcılarının erkek katılımcılara göre ruminasyon bulgularının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yapılan çalışmalar neticesinde cinsiyet faktörünün müsabaka sonrası ruminasyona dair anlamlı bir tesiri olduğu görülse de herhangi bir farklılığın olmadığı çalışmaları olduğu tespit edilmektedir.

Yine cinsiyete göre yüzücülerin öz yeterlikleri puan ortalamaları karşılaştırılmış ve cinsiyet puan ortalamasındaki değişiminde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur. Konu ile alakalı olarak (Sandıkçı, 2017) tarafından yapılan doktora çalışmasında, genel öz yeterlik ve cinsiyet değişkenleri arasında istatistiki olarak manidar farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Öte yandan (Şahin, 2016) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, farklı cinsiyet gruplarının arasında öz yeterlik yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu meydana çıkarmıştır. Yine konu ile ilgili literatür taramasında futbolcuların cinsiyet değişkenleri gözlemlendiğinde erkeklerin lehine öz yeterlik seviyelerinde manidar seviyede farklılık olduğu tespit edilmiştir (Aydın ve ark., 2020).

Yapılan çalışmamızda neticesinde ve daha önceki literatür çalışmalarında cinsiyet faktörünün anlamlı farklılığa neden olmadığı ve anlamlı farklılığın görüldüğü çalışmaları olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızda yüzücülerin lisanlı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma durumlarına göre müsabaka ruminasyonu puan ortalamaları kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yılmaz (2023), futbol oynayan kişilere yönelik ortaya koyduğu çalışmada araştırma grubunun spor müsabakası ruminasyon seviyelerinin spor yapma yılında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık olmadığını bildirmiştir.

Çalışmamızın bu bulgusu, müsabakadan sonraki geçen zamanda sporcuların ruminasyon süreçlerinin spor yapma yılından ve tecrübeden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcular, spor yapma yılına göre veya deneyimlerinden bağımsız olarak müsabakadan sonraki performanslarını değerlendirme ve de bu süreçte takılma veya takılmama yöneliminde olabilirler. Bu hususta, ruminasyonun spor yaşından ayrı olarak kişisel ve bilişsel eğilimlerle ilişkili olabileceğinin kanısına



varılabilir. Bu sonuç ile sporcuların branşlarındaki spor yılına göre müsabaka ruminasyon puanlarına yönelik tutumlarının değişmiyor olduğunun da kanısına varılabilir.

Yüzücülerin lisanlı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma durumlarına göre öz yeterlik ve öz yeterlik yılmama puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin lisanlı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma puan ortalamasındaki değişiminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Yüzücülerin lisanlı olarak ne kadar süredir yüzme sporu yapma durumlarına göre öz yeterlik başlama ve öz yeterlik ısrar puan ortalamaları kıyaslanmış. Puan ortalamasındaki değişimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. 9-12 yıl lisanslı olarak yüzme sporu yapan yüzücülerin öz yeterlik başlama puan ortalama değerlerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. 13 yıl ve üstü lisanslı olarak yüzme sporu yapan yüzücülerinde öz yeterlik ısrar puan ortalama değerlerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmamızda ortalama 10 yıl ve üzeri yüzme branşı ile ilgilenen sporcuların öz yeterliklerinin, tecrübelerin ve yarışmış olduğu müsabakaların sonucunda deneyimlerinin artması ve yılların vermiş olduğu branşa özgü spesifik bilgilerinde artması neticesinde öz yeterliklerinde anlamlı farklılık olduğu kanısına varılabilir.

Araştırmada yüzücülerin yaş kategorisine göre müsabaka ruminasyon puan ortalamaları kıyaslandığında yüzücülerin yaşa kategorisine göre puan ortalamasındaki değişimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Konu ile ilgili olarak literatür taraması yapıldığında Karadağ (2023), Akyol ve Taşkiran (2023) aracılığıyla yapılan akademik çalışmalarda yaş ile ruminasyon arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır. Yaptığımız literatür taramalarıyla yapılmış olan çalışmalar bulgularımızı desteklemektedir.

Araştırmamızda yüzücülerin yaşa kategorisine göre öz yeterlik yılmama puan ortalama değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Yüzücülerin yaş kategorisine göre öz yeterlik, öz yeterlik başlama ve öz yeterlik ısrar puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise yüzücülerin yaş kategorisine göre puan ortalamasındaki değişimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Yüzücülerin yaş kategorisine göre öz yeterlik, öz yeterlik başlama ve öz yeterlik ısrar puan ortalama değerleri karşılaştırılmıştır. 18-19 yaş kategorisinde ki yüzücülerin öz yeterlik ve öz yeterlik başlama puan ortalamasının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. 20 yaş ve üstü yaş kategorisinde ki yüzücülerin de öz yeterlik ısrar puan ortalamasının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında Gökkaya (2017) yapmış olduğu çalışmada milli boksörlerin yaşlarıyla öz yeterlik seviyeleri arasında istatistiki olarak manidar farklılık tespit etmiştir.

Çalışmamız sonucunda çıkan anlamlı farklılığı elit düzeyde spor hayatına devam eden sporcuların daha bilinçli şekilde spora hayatını sürdürüyor olması ve kendi kapasitesine yönelik algı, tutum ve davranışların bilinçli bir şekilde gelişmiş olmasına bağlayabiliriz. Öz yeterlik ile ilgili yapılan literatür taramasında boks sporcuları ile yapılan çalışmada bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yapılan istatistiksel analizler neticesinde spor müsabakası ruminasyon puan ortalamaları karşılaştırıldığında yüzücülerin lisanslı olarak yüzdükleri takıma göre puan ortalama değerleri kıyaslanmış ve istatistiki olarak manidar farklılığın olduğu saptanmıştır. Yaptığımız analizlerin neticesinde gençlik ve spor il müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü) adına yüzen yüzücülerin müsabaka ruminasyonu puan ortalamasının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Gençlik ve spor il müdürlüğü (Gençlik ve Spor Kulübü) adına yüzen yüzücülerin müsabaka ruminasyon puan ortalamalarının fazla olmasının nedenini sporcuların gençlik ve spor kulüplerinde, özel kulüplere nazaran spor psikologlarının ve mentörlük desteğinin olmaması gibi kısıtlı imkanların

sağladığı zorluklar neticesinde müsabaka şartlarının psikolojik ve fizyolojik olarak daha zorlu şekilde geçmesinden ve de bu durumların müsabaka sonrası süreçte olumsuz etkilemesinden ötürü puan ortalamalarının fazla çıkmasına bağlayabiliriz.

Yine araştırmamızda yüzücülerin lisanslı olarak yüzdükleri takıma göre öz yeterlik, öz yeterlik başlama, öz yeterlik yılmama ile öz yeterlik ısrar puan ortalama değerleri kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır.

TOHM (Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi) sporcusu olma durumuna göre yüzücülerin müsabaka ruminasyonu puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin puan ortalamasındaki değişiminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Yine araştırmamızda yüzücülerin TOHM sporcusu olma durumuna göre öz yeterlik, öz yeterlik başlama, öz yeterlik yılmama ile öz yeterlik ısrar puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yüzücülerin puan ortalamasındaki değişiminde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ruminasyon, bireyin zihninde tekrar eden takıntı düşünceleri belirtmek için kullanılır. Sporcunun veya sporcuların müsabaka anındaki bu olumsuz takıntı düşünceleri müsabakadan sonraki süreçlerde tekrar etmesi sporcunun daha sonraki müsabakalarında da aynı süreci tekrar etmesine ve yaşamasına imkan sağlamaktadır. Yukarıda spor müsabakası ruminasyonu ile yaptığımız çalışmamızda sporcuların ruminasyon puan değerlerinin yüksek çıkması sporcuların spor ortamında olumsuz takıntı düşüncelerinin arttığını göstermektedir.

Öz Yeterlik ise sporcunun bir görevi yapabilmek için yeteneklerine, kendisine olan algı inancı ve yargılarından bir aya gelmekte olan kabiliyetine denmektedir. Bu özelliğini spor alanına yayması ise sporcunun müsabaka ve antrenman şartlarında daha iyi performans göstermesini sağlamaktadır. Yukarıda öz yeterlik düzeyleri ile ilgili yaptığımız çalışmamızda sporcuların öz yeterlik inançları arttıkça spor ortamındaki başarısının da arttığı görülmektedir.

ÖNERİLER

Bundan sonraki çalışmalarda, aynı çalışmalar ile yüzücülerin ve takım sporcularının karşılaştırılması önerilmektedir.

Farklı örneklem grupları ile çalışma yapılması ve çıkan neticeler ile çalışmamızın karşılaştırılması önerilmektedir.

Yüzücülerin müsabaka ruminasyon düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi ve karşılaştırılması önerilebilir.

Olimpik sporcuların ruminasyon düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi ve karşılaştırılması önerilebilir.

Sporcuların spor müsabakası ruminasyon seviyelerinin yüksek çıkmaması için spor psikologları ile düzenli olarak çalışmaları önerilebilir.

Etik Kurul Belgesi Bilgileri

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi tıbbi araştırmalar etik kuruluna 16.01.2025 tarihinde “Yüzücülerde Müsabaka Ruminasyonu ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmamızın izin başvurusu yapılmış olup, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi etik kurulunun 24.02.2025 tarihli 2025/07 oturumu ve 06 karar numarası ile çalışmamıza izin alınmıştır.

KAYNAKLAR

- 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.
- Aydın, F., Sunay, H., Bal, E., & Ayyıldız, E. (2020). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (Ankara Province example). *Universal Journal of Management*, 8(2).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Beckmann, J., & Kossak, T. (2018). Motivation and volition in sports. *Motivation and action*, 853-889.
- 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.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- 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.
- Gökkaya, D., & Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks millî takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28.
- Joormann, J. (2005). Inhibition, Rumination, and Mood Regulation in Depression. In R. W. Engle, G. Sedek, U. von Hecker, & D. N. McIntosh (Eds.), *Cognitive limitations in aging and psychopathology* (pp. 275–312). *Cambridge University Press*.
- Karadağ, C. C. (2023). Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi (Master's thesis, *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*).
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Kirkegaard Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, 55(5), 539-551.
- Michel-Kröhler, A., Kryś, S., & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 265-283.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fabbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.
- 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.
- Sandıkçı, M. B. (2017). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılımın fiziksel aktivite düzeyi ve genel öz yeterlilik inancı ile ilişkisinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Elazığ*.
- Sherer, M., & Adams, C. H. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological reports*, 53(3), 899-902.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), 663-671.
- Şahin, M. (2016). Konya ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendini sevme ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya*.
- Urartu, Ü. (1995). Yüzme bilim ve teknoloji. *Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Teknolojisi ve Yüksekokulu*, 6(2).
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, T. (2023). Amatör küme liglerinde futbol oynayan bireylerin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 263.