

## Futbolcularda Ruminasyonun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Mehmet Kara<sup>1\*</sup>, Emre Serin<sup>2</sup>, Mehmet Çağrı Çetin<sup>3</sup>, Emre Sarıca<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye, mehmetkara@mersin.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9454-5164>

<sup>2</sup> Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye, emreserin1@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9596-2912>

<sup>3</sup> Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye, mccetin@mersin.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-7667-2143>

<sup>4</sup> Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, emre.srca@outlook.com, <https://orcid.org/0009-0004-2721-6474>

### Özet

Bu araştırmanın amacı, aktif futbolcularda ruminatif düşünceye dayalı baskı türlerinin psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemek ve bu baskı kaynaklarının psikolojik sağlık üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemektir. Özellikle sporda sık karşılaşılan ruminasyonun, saha içi, sosyal ve kariyer baskısı gibi alt boyutları üzerinden futbolcularda psikolojik dayanıklılığı nasıl etkilediği araştırılmıştır. Futbolun, yüksek rekabet, sürekli performans değerlendirmesi ve yoğun sosyal beklentiler içeren yapısı nedeniyle ruminatif düşüncelerin daha belirgin şekilde ortaya çıkabildiği bir spor branşı olması, çalışma grubunun futbolculardan seçilmesinde etkili olmuştur. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımına dayalı betimsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüş olup yalnızca futbol branşına özgü ruminasyon-sağlık ilişkisini ele alması açısından özgün bir katkı sunmaktadır. Araştırmanın evrenini, Türkiye'nin farklı bölgelerinde aktif olarak lisanslı futbol oynayan 18-45 yaş aralığındaki sporcular oluştururken, örneklemini bu evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 424 sporcu oluşturmaktadır. Veriler, Sporda Ruminasyon Ölçeği (SPRÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılarak toplanmıştır. Korelasyon analizinde, psikolojik sağlık ile saha içi baskı ( $r = -.381$ ), sosyal baskı ( $r = -.427$ ) ve kariyer baskısı ( $r = -.436$ ) arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $p < .01$ ). Bu bulgular, futbolcuların maruz kaldıkları farklı baskı türlerinin psikolojik sağlık düzeyleriyle sistematik biçimde ilişkili olduğunu ve baskı düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığını ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal ve kariyer baskısının daha yüksek korelasyon değerleri üretmesi, bu iki baskı türünün diğerlerine kıyasla daha belirgin bir etki alanına sahip olabileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, baskı türleri arasındaki ilişkilerin de yüksek düzeyde bütüncül bir etki yarattığını düşündürmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre model anlamlı bulunmuş ( $F_{(3,420)} = 39.128, p < .001$ ) ve toplam varyansın %21.8'ini açıkladığı tespit edilmiştir ( $R^2 = .218$ ). Araştırma sonuçları, sosyal baskı ( $\beta = -.217$ ) ve kariyer baskısının ( $\beta = -.231$ ) psikolojik sağlamlığı anlamlı ve negatif yönde yordadığını göstermiştir. Buna karşın saha içi baskının modele anlamlı bir katkı sunmaması, bu baskı türünün tek başına belirleyici olmaktan ziyade diğer baskılarla birlikte etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, futbolcularda psikolojik sağlamlığın daha çok süreklilik gösteren ve bireyin kontrolü dışında gelişen baskı türlerinden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, futbolcularda özellikle sosyal çevre ve kariyer beklentileri kaynaklı ruminatif baskıların psikolojik sağlamlığı zayıflattığını açık biçimde göstermektedir. Bu doğrultuda, sosyal değerlendirme, dışsal beklentiler ve gelecek odaklı belirsizliklerin sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerinde kritik bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Çalışmanın sonuçları, spor psikolojisi uygulamalarında yalnızca performans odaklı yaklaşımların yeterli olmadığını; sporcuların maruz kaldığı sosyal ve yapısal baskıların da sistematik biçimde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik müdahale programlarında özellikle sosyal baskı ve kariyer baskısına yönelik stratejilerin önceliklendirilmesi, daha etkili ve sürdürülebilir sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbolcu, Ruminasyon, Psikolojik Sağlık, Sosyal Baskı, Kariyer Baskısı, Saha içi Baskı

## The Predictive Role Of Rumination On Psychological Resilience In Football Players

### Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between rumination-based pressure types and psychological resilience among active football players, and to determine the predictive effects of these pressure sources on psychological resilience. In particular, the study investigates how rumination, which is frequently encountered in sports, affects psychological resilience in football players through its sub-dimensions, namely on-field, social, and career-related pressures. Football was selected as the focus of this study due to its structure characterized by high competition, continuous performance evaluation, and intense social expectations, which make ruminative thoughts more likely to emerge prominently. The study was conducted using a descriptive survey model based on a quantitative research approach and provides a unique contribution by addressing the rumination–resilience relationship specifically within the context of football. The population of the study consisted of licensed football players aged between 18 and 45 who actively compete in different regions of Türkiye, while the sample comprised 424 athletes selected from this population using a convenience sampling method. Data were collected using the Sport Rumination Scale (SRS) and the Brief Resilience Scale (BRS). Correlation analysis revealed that psychological resilience was moderately, negatively, and significantly associated with on-field pressure ( $r = -.381$ ), social pressure ( $r = -.427$ ), and career pressure ( $r = -.436$ ) ( $p < .01$ ). These findings indicate that different types of pressure experienced by football players are systematically related to their levels of psychological resilience, and that psychological resilience decreases as pressure increases. The relatively higher correlation coefficients for social and career pressure suggest that these two types of pressure may exert a more pronounced influence compared to on-field pressure. Moreover, the strong relationships among pressure types indicate that football players tend to experience these pressures simultaneously, which may create a cumulative effect on their psychological processes. According to the multiple linear regression analysis, the model was statistically significant ( $F_{(3,420)} = 39.128$ ,  $p < .001$ ) and explained 21.8% of the total variance ( $R^2 = .218$ ). The results showed that social pressure ( $\beta = -.217$ ) and career pressure ( $\beta = -.231$ ) significantly and negatively predicted psychological resilience. In contrast, the lack of a significant contribution of on-field pressure suggests that this type of pressure may not act as an independent determinant, but rather exerts its influence in conjunction with other forms of pressure. This finding indicates that psychological resilience in football players is more strongly affected by persistent and less controllable sources of pressure. Overall, the findings clearly demonstrate that ruminative pressures, particularly those stemming from social environments and career expectations, weaken psychological resilience in football players. In this context, social evaluation, external expectations, and future-oriented uncertainties appear to play a critical role in shaping athletes' mental resilience. The results also suggest that performance-focused approaches alone are insufficient in sport psychology practices, and that the social and structural pressures experienced by athletes should be systematically addressed. Accordingly, prioritizing strategies targeting social and career-related pressures in intervention programs aimed at enhancing psychological resilience may contribute to more effective and sustainable outcomes.

**Keywords:** Footballer, Rumination, Psychological Resilience, Social Pressure, Career Pressure, On-Field Pressure

## Giriş

Sporun, ilk çağlardan bu yana insan yaşamında önemli bir yer edindiği ifade edilmektedir. Önceleri avlanmak ve zorlu yaşam koşulları ile mücadele etmek amacıyla gerçekleştirildiği düşünülen bedensel hareketler, temelde hayatta kalma ve ihtiyaçların karşılanmasına yönelik gerçekleştirilmekteydi (Tanrıverdi, 2012). Ancak toplumların modernleşmesi ve teknolojik gelişmeler ile sporun anlamında ve fonksiyonunda büyük bir değişim yaşandığı görülmektedir. Günümüzde ise spor, yalnızca bir hayatta kalma aracı olmaktan çıkarak, belirli kurallar çerçevesinde bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen; rekabet, eğlence ve sağlıklı yaşam unsurlarını içeren bir etkinlik bütünü olarak ifade edilebilir. Ayrıca spor, fiziksel sağlığı geliştirmenin yanı sıra bireyin sosyal becerilerini ve psikolojik iyi oluşunu da destekler (Weinberg ve Gould, 2023). Spora bağlı düzenli fiziksel aktiviteler, stresin azalmasına, özgüvenin artmasına ve duygu durumunun iyileşmesine katkı sağlar (Biddle ve Mutrie 2007). Bu etkiler, spor psikolojisinin ilgi alanına girmesi sebebiyle bireyin performansını, motivasyonunu ve zihinsel dayanıklılığını artırma süreçleriyle yakından ilişkili olarak görülmektedir.

Pek çok alanla ilişkili görülen spor, farklı bilim alanları ile etkileşim halinde, multidisipliner bir alan olarak ifade edilmektedir. Bunlardan biri olan psikoloji bilimi içerisinde psikolojik evreler ve zihnin tekrarı olan ruminatif düşünceler gibi bilişsel beceriler de dahil olmak üzere sayısız alt küme barındırmaktadır. Bu bağlamda spor psikolojisi, sporun içinde aktif olarak yer alan hem bireysel hem de takım sporcularının performanslarını en üst seviyeye nasıl çıkarabileceklerini bulmayı hedefler (Azboy ve ark., 2012). Çünkü sporcu başarısında yalnızca fiziksel beceriler değil, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon gibi olumsuz düşünce kalıpları da belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Gould ve ark., 2002). Bu çerçevede sporcuların psikolojik sağlamlıklarının geliştirilmesi hedefi, atletik performansın bir bileşeni olarak ifade edilebilir. Nitekim psikolojik sağlamlık; sporcunun olumsuz durum ve zor koşullarla başa çıkması, uyum sağlaması ve bu koşulların üstesinden başarılı bir şekilde çıkmasını tanımlar (Masten ve ark., 1998). Ruminasyon ise sporcuların geçmiş performansları, yetersizlik duyguları ya da gelecekteki olası sonuçlarla ilgili olarak tekrarlayan ve genellikle uyumsuz düşünce süreçlerini belirtir (Tahtinen ve ark., 2019).

Psikolojik dayanıklılık, sadece doğuştan gelen bir özellik olarak görülmemesi sebebiyle destekleyici ilişkiler yoluyla psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonundan etkilebilir (Ai ve Hu, 2016; Matsumoto ve ark., 2022). Bu sebeple sporcuların psikolojik dayanıklılığının tespiti önemli görülmektedir. Araştırmalar, daha yüksek dayanıklılık seviyesine sahip bireylerin daha az psikolojik sorun yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Zhou ve ark., 2021; Wang ve ark., 2022). Kuşkusuz sporcular da farklı olumsuz durumlar ve zor koşullarla başa çıkma hedefi güderler. Ancak sporun doğal yapısında yer alan antrenör, hakem ve seyirci gibi farklı paydaşların, yüksek performans elde

edilmesi ve bunun sürdürülmesi adına sporcuya çeşitli şekilde baskı oluşturabilmektedir (Sivri ve ark., 2023). Bu doğrultuda sporcularda stres, aşırı mükemmeliyetçilik, başarı veya başarısızlıkları durumunda öz saygı problemleri gibi sorunlar yaşayabilirler. Bu durum ise sporcuların müsabaka ya da antrenman dışı süreçlerinde mevcut durumları konusunda aşırı düşüncelerine sebebiyet verebilir. Eğer sporcunun bu düşünceleri olumsuz seviyede ise sporcu performansı da olumsuz yönde etkilenebilir. Sporcu psikolojisi bağlamında, sporcuların psikolojik durumunu negatif etkileyebilen bu aşırı düşünme hali ise ruminasyon olarak ifade edilebilir.

Genel çerçevede ruminasyon, bireyin yaşadığı olumsuz durumlarda verdiği tepkilerin birer cevabı olarak şeklinde tanımlanabilmektedir. Nitekim bireyin yaşamış olduğu bu olumsuz durumları, zihninde sürekli olarak düşünme eğiliminde olması olarak ifade edilen ruminasyon (Kara ve ark., 2022), spor ortamında yaygın bir şekilde karşılaşılabilen ve sporcuların müsabaka sırasında performansını optimum düzeyde gerçekleştirememesi şeklinde sonuçlanır (Karafil ve ark., 2023). Sporda ruminasyon geçmiş performans ya da gelecek performans üzerine sıkıntı verici bir biçimde tekrarlayan düşünceler olarak ifade edilebilir. Araştırmalar ruminasyonun genellikle anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkili olduğunu ve bu durumun da atletik performansı engelleyebileceğini ortaya koymaktadır (Kröhler ve Berti, 2019; Zhao ve ark., 2023; Sun ve ark., 2020). Yüksek düzeyde ruminasyonla meşgul olan sporcular, kendilerini umutsuz olarak ifade ederken kendilerini sıkıntılı duygularını şiddetlendirebilecek bir olumsuz düşünce döngüsüne hapsedebilirler.

Gerçekleştirilen spor branşlarında yer alan sporcular farklı psikolojik özelliklere sahip olabilirler. Bu branşlardan biri olan futbol, içerisinde çok fazla dinamiği aynı anda taşımaktadır. Bu bağlamda araştırmada 18 yaş ve üstü aktif futbolcular çalışma grubunu olarak tercih edilmiştir. Temelde futbolun diğer sporlardan farklı olarak hem bireysel hem de takım temelli yüksek baskı içeren yapısının olduğu düşünülmektedir. Sürekli karar verme, hata sonrası toparlanma, performans baskısı, taraftar ve medya beklentileri gibi unsurlar futbolcularda ruminatif düşünceleri tetikleyebilecek yoğun bir bilişsel ve duygusal yük yaratmaktadır (Andersen ve Williams, 1988; Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyon, bireyin olumsuz yaşantılar üzerinde sürekli düşünmesiyle karakterize olup, futbolcularda özgüven kaybı, motivasyon azalması ve performans düşüklüğü gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Bununla birlikte, bu stresörlere karşı koyabilme ve psikolojik dengeyi sürdürebilme kapasitesi, psikolojik sağlamlık kavramı ile açıklanabilir. Takım içi rol çatışmaları, rekabet ve dışsal beklentilere rağmen işlevsel kalabilen futbolcular, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler olarak tanımlanabilir (Sarkar ve Fletcher, 2014; Richardson, 2002). Dayanıklılık Kuramı bağlamında, bireylerin stresli yaşam olayları karşısında sergiledikleri uyum süreçlerinin anlaşılması açısından

futbolcular, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık gibi psikolojik değişkenlerin birlikte incelenmesi için uygun ve anlamlı bir ortam sunmaktadır (Holt ve Dunn, 2004).

Pozitif Psikoloji Kuramı, bireyin güçlü yönlerine odaklanarak psikolojik sağlamlığı artırabileceğini savunurken (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), Stresle Başa Çıkma Teorisi, bireyin stres kaynaklarına verdiği bilişsel ve duygusal tepkilerin olumsuz düşünce tekrarlarını ve dayanıklılığı etkilediğini öne sürmektedir (Folkman, 2020). Sporcularda olumsuz düşünce tekrarlarını betimleyen ruminatif davranışlar ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu düşünce çalışmanın motivasyonunu oluşturmaktadır. Nitekim araştırmalar, olumsuz olaylara ya da duygulara, ulaşılması zor hedeflere ve ilerlemenin önündeki engellere pasif odaklanma olarak tanımlanan ruminasyonun, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyesi ile negatif ilişki içerisinde olabileceğini belirtmektedir (Li ve ark., 2018). Benzer şekilde Ye ve arkadaşları (2020) daha genel kapsamda depresyon durumları ile olumsuz düşünceler arasında döngüsel bir ilişki olduğunu belirterek artan depresif belirtilerin olumsuz düşünce seviyesini artırdığını ne sonuç olarak bireylerin psikolojik sağlamlık durumlarının azalabileceği belirtmektedir (Ye ve ark., 2020). Bu bağlamda ruminasyon ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki yalnızca korelatif düzeyde değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçler üzerinden açıklanabilir.

Ruminatif düşünce, bireyin dikkatini sürekli olarak olumsuz yaşantılara yönlendirerek bilişsel kaynakların tükenmesine, problem çözme becerilerinin zayıflamasına ve duygu düzenleme süreçlerinin bozulmasına neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin stresli durumlara uyum sağlama kapasitesini azaltarak psikolojik sağlamlığını zayıflatmaktadır. Buna karşılık, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin olumsuz düşünce döngülerinden daha hızlı çıkabildiği ve ruminatif süreçleri daha etkili şekilde yönetebildiği ifade edilmektedir. Bununla birlikte, mevcut literatürde ruminasyon ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte, bu ilişkinin spor bağlamında, özellikle futbolcular özelinde ve ruminatif düşüncenin alt boyutları çerçevesinde ele alındığı araştırmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

Bu bilgi ve gerekçelerle araştırmanın amacı, 18 yaş üstü aktif futbolcularda ruminatif düşünce alt boyutlarının psikolojik sağlamlık ile ilişkisini incelemek ve bu alt boyutların psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemektir. Yalnızca futbolcular özelinde ruminasyon ile psikolojik sağlamlık durumunu araştıran bir çalışmaya rastlanılmamış olması, çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda çalışmanın hipotezleri;

*H<sub>1</sub>*: Futbolcuların ruminatif düşünceleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

*H<sub>2</sub>*: Futbolcuların ruminatif düşüncelerine bağlı alt boyutları; psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı şekilde yordamaktadır. Şeklindedir.

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan ilişkiel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. İlişkiel tarama modeli, değişkenler arasındaki mevcut ilişkilerin düzeyini, yönünü ve anlamlılığını ortaya koymayı amaçlayan betimsel bir araştırma desenidir. Bu model, yalnızca değişkenler arasındaki korelasyonları tespit etmekle kalmaz, aynı zamanda bu ilişkiler üzerinden teorik çıkarımlar yapılmasına da olanak tanır (Karasar, 2007). İlişkiel tarama modeli, özellikle sosyal bilimlerde karmaşık yapıların çözümlemesinde ve çok yönlü veri kaynakları arasında anlamlı ilişkilerin keşfedilmesinde etkin bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Franco ve Maitra, 2023). Bu bağlamda, modelin kullanımı araştırmacılara geleneksel betimsel yöntemlerin ötesinde, nedensellik içermeyen ancak açıklayıcı nitelikte bulgular elde etme imkânı sunmaktadır (Gauthier ve ark., 2010). Araştırma kapsamında bu modelin tercih edilmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin hem istatistiksel olarak hem de kuramsal bağlamda daha kapsamlı biçimde analiz edilmesini mümkün kılmıştır.

### ***Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu***

Araştırmanın evrenini, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde aktif olarak lisanslı şekilde futbol oynayan, farklı performans düzeylerine sahip (amatör ve profesyonel), 18–45 yaş aralığındaki sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılım sağlayan ve kolay ulaşılabilirlik ile araştırmacıya coğrafi yakınlık kriterlerine göre seçilen toplam 424 futbolcu oluşturmaktadır. Gönüllü katılımcılardan gözlemler 04/06/2025 ile 10/06/2025 tarihleri arasında elde edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen bu futbolcuların 227'si kadın (%53.5), 197'si erkek (%46.5) bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, 327'sinin (%77.1) 18–25 yaş aralığında, 97'sinin (%22.9) ise 26–45 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Ayrıca katılımcıların futbol lisansı süresi bakımından dağılımı incelendiğinde; 103'ünün (%24.3) 1–5 yıl, 179'unun (%42.2) 6–10 yıl ve 142'sinin (%33.5) 11 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu belirlenmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırma kapsamında gözlemler iki ölçme aracı ile elde edilmiştir.

***Sporla Ruminasyon Ölçeği (SPRÖ):*** Sporcularda var olan ruminasyon düzeyini ölçmek amacıyla Genç ve Katkat (2024) tarafından geliştirilen SPRÖ, her biri 4 maddelik 3 alt boyutu olan toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 11’li derecelendirilmeden (0:Hiçbir Zaman, 10: Her Zaman) oluşmaktadır. Alt boyutları ayrı birer ölçek gibi değerlendirme yapabilen, toplam puan veya ortalama puan üzerinden sonuç alınabilir bir ölçme aracı olarak kullanılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek skorlar yüksek ruminasyonu belirtmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Saha içi baskısı alt boyutuna ait maddeler (1, 3, 6, 10) sporcuların müsabakalardaki kötü anıları, saha içi olayları, pozisyon pişmanlıkları gibi durumlar ile ilgili yaşadıkları ruminatif düşünceleri belirlemeye yöneliktir. Sosyal baskı alt boyutuna ait maddeler (4, 7, 9, 12) sporcuların hakem ya da jüri, seyirciler, antrenörler veya yöneticilerle ilgili yaşadıkları ruminatif düşünceleri ölçmeye yöneliktir. Kariyer baskısı alt boyutuna ait maddeler ise (2, 5, 8, 11) ise genel sportif performans, sportif kariyer baskısı ve alınan eleştirilerle ilgili yaşanan ruminasyonları tespit etmeye yöneliktir.

***Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ):*** Ölçek, bireylerin psikolojik sağlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türk Kültürü’ne ise Doğan (2015) tarafından uyarlanmıştır. KPSÖ, 5’li likert tipinde (1: Hiç Uygun Değil, 5: Tamamen Uygun), 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte 2-4 ve 6. maddeler ters kodlanmıştır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlığa işaret etmektedir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık katsayısı güvenilirlik katsayısı .83 ve varyansın %54’ünü açıklamaktadır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur.

### ***Verilerin Analizi***

Veri analizi sürecinden önce, ulaşılan 459 gözlem üzerinden uç değer ve sayılı analizleri gerçekleştirilmiştir. Eksik ya da hatalı veriye rastlanmazken, 11 gözlem uç değer ürettiği gerekçesiyle analiz dışında bırakılmıştır. Tekli aykırı değerlerin belirlenmesinde Z skorları, çoklu aykırı değerlerin belirlenmesinde ise Mahalanobis uzaklıkları kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait toplam 18 madde üzerinden hesaplanan Mahalanobis uzaklıkları, ( $\chi^2_{18;0,001} = 42.312$ ) tablo değeri ile karşılaştırılmış ve bu değer üzerinde kalan 24 gözlem veri setinden çıkarılmıştır. Z skorları için  $\pm 3$  aralığı kritik değer olarak kabul edilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2013); tüm Mahalanobis değerlerinin 1.20 ile 41.49, Z skorlarının ise -2.90 ile 2.77 arasında olduğu görülmüştür (Kline, 2023).

Çoklu bağlantı (multikolinearite) problemi olasılığına karşı değişkenler arası ilişkiler incelenmiş; Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerleri hesaplanmıştır. VIF değerlerinin 1.43 ile 3.42, Tolerans değerlerinin ise 0.69 ile 0.92 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Tüm VIF değerlerinin

< 5 ve tüm Tolerans değerlerinin > .20 olması, çoklu bağlantı sorununun bulunmadığını göstermektedir (Luo ve ark., 2019; Oh, 2023). Ayrıca modelde otokorelasyon riskini değerlendirmek amacıyla Durbin-Watson katsayısı hesaplanmış ve 1.75 değeri elde edilmiştir. Bu değer, değişkenler arasında bağımsızlık varsayımının karşılandığını ve modelin güvenilirliğini desteklediğini göstermektedir (Field, 2024). Sonuç olarak, 459 gözlemden çıkarılan toplam 35 aykırı gözlem sonrası doğrulayıcı faktör analizi (DFA) 424 gözlem üzerinden gerçekleştirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Veri Toplama Araçları için Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	CMIN/DF ( $\chi^2/df$ )	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Sporda Ruminasyon	413/151=2.73	.88	.85	.065	.082
Kısa Psikolojik Sağlamlık	106/26=4.07	.87	.86	.061	.076

Tablo 1’e göre, Sporda Ruminasyon Ölçeği için model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (CMIN/DF = 2.73; CFI = .88; TLI = .85; SRMR = .065; RMSEA = .082). Hu ve Bentler’in (1999) belirttiği kritik değer aralıklarına göre CFI ve TLI değerlerinin .90’a yakın olması, SRMR’nin .08’in altında ve RMSEA’nin .08 sınırında değer üretmesi, modelin orta düzeyde uygunluğa sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) için ise model uyum indekslerinin (CMIN/DF = 4.07, CFI = .87, TLI = .86, SRMR = .061 ve RMSEA = .076) karşılandığı görülmektedir. Bu değerlerden, CFI ve TLI’nin .90’ın altında kalmasına rağmen, RMSEA ve SRMR’nin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Kline, 2023). Dolayısıyla hem SRÖ hem de KPSÖ’nün DFA sonuçları da yeterli düzeyde uyum göstermektedir. Tablo 2’de ise Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre alt boyutların normallik dağılımı analiz edilmiştir.

Tablo 2. Ölçme Araçlarına Ait Normallik Testi Sonuçları

		Kolmogorov-Smirnow			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	p	Statistic	df	p
Sporda Ruminasyon	Saha İçi Baskısı	.039	424	.129	.988	424	.002
	Sosyal Baskı	.043	424	.054	.986	424	.000
	Kariyer Baskısı	.060	424	.001	.989	424	.003
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlamlık	.115	424	.000	.981	424	.000

Tablo 2’de verilen Kolmogorov-Smirnov testi,  $n > 50$  olan örneklemelerde yaygın olarak tercih edilen bir yöntem olup, Sporda Ruminasyon alt boyutları (Saha İçi Baskısı:  $p = .129$ ; Sosyal Baskı:  $p = .054$ ) normal dağılıma uygunluk gösterirken ( $p > 0.05$ ), Kariyer Baskısı ( $p = .001$ ) ve KPSÖ ( $p = .000$ ) için anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir ( $p > 0.05$ ). Ancak, normallik testlerinde örneklem

büyükliğünün fazla olması durumunda ( $n > 300$ ) küçük sapmaların bile anlamlı çıkabileceği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu nedenle normalliği değerlendirirken sadece anlamlılık düzeyine değil, ek kanıtlar sunmak amacıyla çarpıklık (skewness), basıklık (kurtosis) ve özellikle standartlaştırılmış z-değerlerine de bakılması önerilmektedir. Bu gerekçe ile Tablo 3'te standartlaştırılmış z-değerleri verilmiştir.

Tablo 3. Ölçme Araçlarına Ait Normallik Testi Sonuçları

		N	$\bar{X}$	Çarpıklık	Std. Hata	Std. Z
Sporda Ruminasyon	Saha İçi Baskısı	424	4.85	0.017	0.119	0.143
	Sosyal Baskı	424	4.02	0.177	0.119	1.487
	Kariyer Baskısı	424	4.59	0.131	0.119	1.101
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlık	424	3.27	0.059	0.309	1.191

Tablo 3'te verilen standartlaştırılmış z-değerleri, çarpıklık katsayısının standart hataya oranı olarak hesaplanmıştır. Tüm alt boyutların z-değerleri  $\pm 1.96$  sınırının altında yer almıştır (Saha İçi Baskısı:  $z = 0.143$ ; Sosyal Baskı:  $z = 1.487$ ; Kariyer Baskısı:  $z = 1.101$ ; KPSÖ:  $z = 0.191$ ), bu da normal dağılıma işaret etmektedir. Ulaşılan bu değerler, dağılımın normal kabul edilebileceğini göstermektedir (George, 2011). Her üç tablo birlikte değerlendirildiğinde, DFA sonuçlarının ölçme araçları açısından yeterli yapısal geçerlik sunduğu ve normallik varsayımının sağlandığı görülmektedir. Özellikle örneklem büyüklüğünün yüksek olması nedeniyle yalnızca anlamlılık değerlerine dayanılarak normallik varsayımının ihlal edildiği söylenemez. Standartlaştırılmış z-değerleri ve çarpıklık katsayıları dikkate alındığında, veri seti parametrik testlerin gerektirdiği normallik varsayımını karşılamaktadır.

### *Araştırmanın Etiği*

Araştırma kapsamında gerekli etik izin, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu'ndan 03/06/2025 tarih ve 058 sayılı karar ile alınmıştır. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Ayrıca araştırma sürecinde, katılımcı haklarının korunmasına özen gösterilmiş ve çalışmanın tüm aşamalarında Helsinki Bildirgesi'nde belirtilen etik ilkeler gözetilmiştir.

### **Bulgular**

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılarak Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Faktörlere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

N=424	$\bar{X}$	SD	1	2	3	4	Cronbach's Alpha ( $\alpha$ )
-------	-----------	----	---	---	---	---	-------------------------------

1.Psikolojik Sağlık	3.27	0.72	1	-.381**	-.427**	-.436**	0.78
2.Saha İçi Baskısı	4.85	2.32		1	.667**	.738**	0.85
3.Sosyal Baskı	4.02	2.13			1	.721**	0.75
4.Kariyer Baskısı	4.59	2.20				1	0.82

\*\*p<0,01 düzeyinde anlamlı, \*p<0,05 düzeyinde anlamlı.

Tablo 4 incelendiğinde, psikolojik sağlık ile sporda ruminasyona ait: saha içi baskısı ( $r = -0.381$ ,  $p < .01$ ), sosyal baskı ( $r = -0.427$ ,  $p < .01$ ) ve kariyer baskısı ( $r = -0.436$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Cohen'e (2013) göre 0.30 ile 0.49 arasındaki korelasyonlar orta düzeyde; Hinkle ve ark., (2003) göre ise 0.30 ile 0.50 arasındaki değerler orta düzeyde ilişki olarak sınıflandırılmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların maruz kaldığı baskı türlerinin, psikolojik sağlık düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı ve orta şiddette olumsuz etkilediği söylenebilir. Saha içi baskısı ile sosyal baskı arasında ( $r = 0.667$ ,  $p < 0.01$ ) ve kariyer baskısı arasında ( $r = 0.738$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyli anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal baskı ile kariyer baskısı arasında ( $r = 0.721$ ,  $p < 0.01$ ) yine pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim psikolojik araştırmalarda 0.5'lik bir korelasyon değeri genellikle güçlü olarak yorumlanmaktadır (Lahajnar ve Rožanec, 2020). Bu bulgular, sporcuların maruz kaldığı farklı türdeki baskıların psikolojik sağlık düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ve baskı faktörlerinin de ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları, futbolcuların ruminatif düşünce düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç,  $H_1$  hipotezinin istatistiksel olarak desteklendiğini göstermektedir.

Tablo 5. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	±	(β)	T	p	Toleranca	VIF	P=0.000
Constant	4.015	0.077		52.179	0.000			$F_{(3,420)}=39.128$
Saha İçi Baskısı	-0.02	0.021	-0.066	-0.987	0.324	0.418	2.393	D-W=1.801
Sosyal Baskı	-0.07	0.022	-0.217	-3.341	0.001	0.440	2.271	R=0.467
Kariyer Baskısı	-0.07	0.023	-0.231	-3.216	0.001	0.362	2.765	$R^2=0.218$
								Adj.R <sup>2</sup> =0.213

*Bağımlı Değişken: Psikolojik Sağlık*

Korelasyon bulgularının ardından, saha içi baskısı, sosyal baskı ve kariyer baskısının psikolojik sağlık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 5'te yer alan sonuçlara göre, regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ( $F_{(3, 420)} = 39.128$ ,  $p < 0.001$ ,  $p < 0.01$ ). Model, psikolojik sağlıktaki varyansın yaklaşık %22'sini açıklamaktadır ( $R^2 = 0.218$ , Adj.  $R^2 = 0.213$ ). Regresyon katsayıları incelendiğinde, sosyal baskı ( $\beta = -0.217$ ,  $p = 0.001$ ,  $p < 0.01$ ) ve kariyer baskısının ( $\beta = -0.231$ ,  $p = 0.001$ ,  $p < 0.01$ ) psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı, ancak saha içi baskısının anlamlı bir yordayıcı olmadığı ( $\beta = -0.066$ ,  $p > 0.05$ ) görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizinde, bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı (multicollinearity) düzeyini değerlendirmek amacıyla araştırmacılara önemli ölçütler sunan Varyans Şişirme Faktörü (VIF) ve Tolerans değerleri incelenmiştir. Literatürde, bu iki göstergenin birlikte değerlendirilmesinin daha güvenilir ve açıklayıcı sonuçlar sunduğu ifade edilmektedir (Marcoulides ve Raykov, 2019; Raheem ve ark., 2019). Bu bağlamda, VIF değerlerinin 4 ya da 5'in üzerinde olması ile Tolerans değerlerinin 0.10'un altında bulunması, yüksek düzeyde çoklu doğrusal ilişki bulunduğuna işaret etmektedir (Makrakis ve ark., 2024). Araştırma kapsamında her iki modele ilişkin yapılan analizlerde, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemine rastlanmamıştır (Reinhart, 2017). Bunun yanı sıra, otokorelasyon durumunu belirlemek amacıyla incelenen Durbin-Watson (D-W) katsayısının 1.5 ile 2.5 aralığında yer almasının uygun kabul edildiği dikkate alındığında (Kalaycı, 2006), ilgili modelde elde edilen D-W değeri (1.801) otokorelasyon sorununa işaret etmemektedir. Bu doğrultuda regresyon denklemi şu şekilde ifade edilebilir:

$$\text{Psikolojik Sağlık} = 4.015 + (-0.066 \times \text{Saha İçi Baskısı}) + (-0.217 \times \text{Sosyal Baskı}) + (-0.231 \times \text{Kariyer Baskısı})$$

Bu bulgular, sporcularda özellikle sosyal çevrelerinden ve kariyer beklentilerinden kaynaklanan baskıların psikolojik sağlık üzerinde daha belirgin olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Ayrıca bulgular, spor psikolojisi literatüründe baskı türlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerine ilişkin önceki çalışmalarla da uyum göstermektedir (Gustafsson ve ark., 2008; Fletcher ve Sarkar, 2012). Elde edilen bulgular, futbolcuların ruminatif düşüncelerine ilişkin alt boyutların, psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, H<sub>2</sub> hipotezi ampirik verilerle desteklenmiştir.

## **Tartışma ve Sonuç, Öneriler**

Araştırmanın birinci hipotezi olan (H<sub>1</sub>) "Futbolcuların ruminatif düşünceleri ile psikolojik sağlıkları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır" hipotezi, elde edilen bulgular doğrultusunda istatistiksel olarak desteklenmiştir. Tablo 4'te verilen korelasyon analizine göre, psikolojik sağlık ile saha içi baskı ( $r = -0.381$ ,  $p < 0.01$ ), sosyal baskı ( $r = -0.427$ ,  $p < 0.01$ ) ve kariyer baskısı ( $r = -0.436$ ,  $p < 0.01$ ) arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, futbolcularda ruminatif düşüncenin kaynağını oluşturan baskı türlerinin, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini zayıflattığını göstermektedir. Cohen'e (2013) göre 0.30 ile 0.49 aralığında yer alan korelasyon katsayıları orta düzeyde ilişkiye işaret ederken; Hinkle ve arkadaşları (2003), bu düzeydeki ilişkilerin davranışsal bilimlerde anlamlı psikolojik etkileşimleri yansıtabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bulgular sadece istatistiksel olarak değil, aynı zamanda uygulamalı psikoloji açısından da önemli çıkarımlar ortaya koymaktadır.

Futbolcuların saha içindeki performans baskıları ile psikolojik sağlamlıkları arasında saptanan negatif ilişki ( $r = -0.381$ ), futbolcuların sahadaki hata yapma kaygısı, teknik ekip beklentileri, rekabet ortamı gibi stresörlere maruz kalmasının ruminatif düşüncüyü tetiklediğini göstermektedir. Yüksek performans beklentisi altında kalmak, sporcunun bilişsel kaynaklarını tüketerek dayanıklılık düzeyini azaltabilir (Kristjánsdóttir ve ark., 2018). Nitekim, saha içi baskının özellikle genç yaştaki sporcularda psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği çeşitli araştırmalarla da desteklenmektedir (Sheridan ve ark., 2014).

Sosyal baskı ile psikolojik sağlamlık arasındaki negatif ilişki ( $r = -0.427$ ), sosyal çevrenin (aile, medya, taraftarlar) oluşturduğu dışsal beklentilerin, sporcularda ruminatif düşüncelerin artmasına neden olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal medya aracılığıyla sürekli değerlendirmeye maruz kalan futbolcular gibi odakta yer alan sporcuların zihinsel olarak daha kırılgan hale geldikleri belirtilmektedir (Rice ve ark., 2016). Futbolcular açısından psikolojik sağlamlık, bu tür sosyal etkilere karşı bireyin zihinsel esnekliğini ve iyilik halini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlansa da ruminatif düşünce biçiminin, bu kapasitenin zayıflamasına neden olduğu görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Futbolcular tarafından algılanan kariyer baskısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki negatif ilişki ( $r = -0.436$ ), futbolcularda geleceğe yönelik belirsizliklerin (sözleşme yenileme, transfer, sakatlık riski vb.) zihinsel dayanıklılığı zedelediğine kanıt olarak sunulabilir. Özellikle elit sporcuların kariyer geçiş dönemlerinde daha fazla psikolojik yıpranma yaşadıkları bilinmektedir (Park ve ark., 2013). Bu tür baskıların sürekli zihinsel meşguliyet durumu yaratık futbolcularda zihinsel geniş getirme ortaya çıkararak ve onların endişe halini tetikleyerek psikolojik sağlamlığın baskıladığı anlaşılmaktadır.

Tüm ikili ilişkiler birlikte değerlendirildiğinde futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin dışsal stres faktörlerinden önemli ölçüde etkilendiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, Kröhler ve Berti, (2019) gerçekleştirdiği çalışmalarında, baskı altındaki sporcuların ruminasyon düzeylerinin arttığı, bunun da psikolojik sağlamlık düzeylerini doğrudan azalttığını bildirmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın birinci hipotezini oluşturan futbolcuların ruminatif düşünceleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki negatif yönlü ilişki öngörüsünün, hem istatistiksel bulgular hem de önceki araştırmalarla tam uyum içerisinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, futbolcularda psikolojik sağlamlığı artırmayı hedefleyen müdahale programlarında, ruminatif düşüncüyü doğuran baskı türlerinin tanımlanmasının ve hedeflenmesinin gerekli olduğunu kanıtlar niteliktedir. Futbolcularda özellikle saha içi, sosyal ve kariyer baskısının yönetilmesi, psikolojik sağlamlığın desteklenmesi açısından kritik derecede önem taşımaktadır.

Tablo 5'te verilen çoklu doğrusal regresyon analizi, sporda ruminasyonun üç alt boyutunun (saha içi baskısı, sosyal baskı ve kariyer baskısı) futbolcularda psikolojik sağlık düzeyini yordayıp yordamadığını ortaya koymaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $F_{(3,420)} = 39.128$ ,  $p < 0.001$ ). Bağımsız değişkenler modelde psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın %21.8'ini açıklamaktadır ( $R^2 = 0.218$ ;  $Adj. R^2 = 0.213$ ). Bu durum, sporda ruminatif düşüncenin farklı kaynaklarının, futbolcuların psikolojik dayanıklılığı üzerinde anlamlı ve açıklayıcı bir etkiye sahip olduğunu kanıtlamaktadır. Dolayısıyla, araştırmanın ilgili hipotezi ( $H_2$ ) olan "Futbolcuların ruminatif düşüncelerine bağlı alt boyutları; psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı şekilde yordamaktadır" öngörüsü, hem istatistiksel hem de kuramsal düzeyde güçlü biçimde desteklenmiştir.

Sadece modelde yer alan saha içi baskısı değişkeni, modele anlamlı bir katkı sunmamıştır ( $\beta = -0.066$ ,  $p = 0.324$ ). Bu bulgu, korelasyon analizinde elde edilen orta düzeyde negatif ilişkiye rağmen, saha içi baskısının diğer baskı türleri kontrol altına alındığında psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermektedir. Bu durum, saha içi baskının etkisinin daha çok sosyal ya da kariyer baskısı gibi yapısal baskılarla birlikte değerlendirildiğinde anlam kazandığını düşündürmektedir. Benzer şekilde, Kristjánsdóttir ve arkadaşları (2018), saha içi stresörlerin sporcuların psikolojik sağlamlıklarını yalnız başına etkilemediğini, ancak diğer çevresel baskı unsurlarıyla birleştiğinde daha yıpratıcı hale geldiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, saha içi baskısı ruminatif düşüncüyü destekleyici bir unsur olsa da, futbolcunun genel dayanıklılığını tek başına belirlemede yeterli görülmemektedir.

Öte yandan sosyal baskı değişkeni, psikolojik sağlamlığın anlamlı ve negatif bir yordayıcısı olarak modele katkı sağlamıştır ( $\beta = -0.217$ ,  $p = 0.001$ ). Bu bulgu, sosyal çevrelerden (aile, medya, taraftarlar) gelen baskının futbolcularda psikolojik dayanıklılığı zayıflattığını ve ruminatif düşüncüyü tetiklediğini ortaya koymaktadır. Rice ve arkadaşları (2016), elit düzeydeki sporcuların sosyal medya ve kamuoyu baskısı nedeniyle zihinsel sağlık sorunlarına daha açık hale geldiklerini ve psikolojik sağlamlıklarının zedelendiğini belirtmiştir. Özellikle genç sporcuların sosyal onay ihtiyacının yüksek olması, eleştiriye karşı daha duyarlı olmalarına ve bu durumun psikolojik sağlamlık üzerinde yıkıcı bir etki yaratmasına sebep olabilir (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Modelde yer alan diğer faktör olarak kariyer baskısı değişkeni de futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordayan bir diğer faktör olarak öne çıkmıştır ( $\beta = -0.231$ ,  $p = 0.001$ ). Kariyer geçişleri, performans değerlendirmeleri, sakatlıklar, kulüp sözleşmeleri gibi faktörler, sporcuların zihinsel esnekliklerini ve stresle başa çıkma kapasitelerini doğrudan etkileyebilir (Park ve ark., 2013). Bu bulgu, ruminasyonun özellikle gelecek odaklı tehditlerle beslenen bir bilişsel süreç olduğunu, dolayısıyla kariyer belirsizliklerinin bu süreci daha da derinleştirdiğini vurgulamaktadır.

Kröhler ve Berti (2019) da kariyer baskısının, ruminatif düşünme biçimlerini artırarak psikolojik sağlamlığı zayıflattığını belirtmektedir.

Model birlikte değerlendirildiğinde, sosyal ve kariyer baskısının psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülürken, saha içi baskısının bu modele anlamlı bir katkı sunmaması dikkat çekicidir. Bu bulgu, bireyin psikolojik sağlamlığının daha çok dışsal, kalıcı ve yapısal stres kaynakları tarafından belirlendiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, ruminatif düşünceye yol açan baskıların doğrudan değil, bilişsel aracı mekanizmalar yoluyla etki ettiği görülmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

Bununla birlikte, bazı çalışmalarda saha içi baskının doğrudan psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği ileri sürülmektedir. Örneğin, Sheridan ve arkadaşları (2014), antrenör baskısı ve takım içi çatışmaların bireysel esnekliği azalttığını ve psikolojik tükenmişliğe yol açtığını belirtmiştir. Ancak mevcut çalışmada bu durum regresyon analizinde desteklenmemiştir; bu farklılık, örneklem grubunun yapısı, sporculuk düzeyi (profesyonel vs. amatör) ya da ölçüm aracının alt boyut duyarlılıkları ile açıklanabilir.

## **Sonuç**

Bu çalışma, futbolcularda ruminatif düşünceye dayalı baskı türlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini hem korelasyon hem de regresyon analizleriyle ortaya koymuştur. Korelasyon sonuçları incelendiğinde, saha içi baskı, sosyal baskı ve kariyer baskısının psikolojik sağlamlıkla anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, sporcularda ruminasyonun temel kaynakları olan çevresel baskıların, futbolcuların psikolojik sağlamlık kapasitesini zayıflattığını ortaya koymaktadır. Sosyal ve kariyer baskısı gibi kalıcı ve dışsal stresörlerin, sporcuların psikolojik sağlamlıkları üzerinde daha tahrip edici bir etkiye sahip olduğu, önceki çalışmalarla da uyumludur (Rice ve ark., 2016; Sarkar ve Fletcher, 2014). Özellikle sosyal onay ihtiyacı ve kariyer belirsizliği gibi faktörlerin, futbolcularda olumsuz kalıplara sahip ruminatif döngüyü beslediği ve psikolojik sağlamlığı baskıladığı görülmektedir (Kröhler ve Berti, 2019).

Regresyon analizinde ise sosyal ve kariyer baskısı, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı ve negatif yordayıcılar olarak öne çıkarken, saha içi baskısının modele anlamlı katkı sunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuç, bireyin psikolojik sağlamlığını belirleyen etkenlerin daha çok yapısal ve uzun süreli stres kaynaklarına bağlı olduğunu kanıtlamaktır. Ruminatif düşünce, özellikle sosyal değerlendirme kaygısı ve kariyer güvencesizliği gibi tehditlerle karşılaşıldığında bireyin psikolojik direncini zayıflatmakta, bilişsel esnekliğini sınırlandırmaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008; Park ve ark., 2013). Ulaşılan bulgular, futbolcularda psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahale programlarında ruminasyon kaynaklarının (özellikle sosyal ve kariyer odaklı baskılar)

hedeflenmesinin önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, araştırmanın temel hipotezleri istatistiksel ve kuramsal düzeyde desteklenmiş, ruminatif baskıların psikolojik sağlık üzerindeki belirleyici rolü ampirik olarak ortaya konmuştur. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen temel çıkarım; futbolcularda ruminatif düşünceye dayalı baskıların, özellikle sosyal çevre ve kariyer beklentileri kaynaklı olanlarının, psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicileri arasında yer aldığıdır. Bu durum, sporcularda psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahalelerde yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda sosyal ve yapısal baskı kaynaklarını hedef alan bütüncül yaklaşımların gerekliliğine işaret etmektedir.

## Öneriler

Bu araştırma, futbolcularda ruminatif düşünceye dayalı baskı türlerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini ortaya koyarak hem uygulamalı spor psikolojisi alanına hem de literatüre önemli katkılar sunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda farklı paydaşlara yönelik bazı öneriler geliştirilebilir.

Sporcular için: Futbolcularda sosyal ve kariyer baskısı gibi ruminatif düşünceyi besleyen dışsal stres kaynaklarına yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi önemlidir. Bu kapsamda, psikolojik sağlamlığı destekleyici bilişsel yeniden yapılandırma, farkındalık temelli stres azaltma (mindfulness) ve bilişsel esneklik eğitimlerinin uygulanması, özellikle sosyal değerlendirme kaygısı ve geleceğe ilişkin belirsizliklerle başa çıkmada etkili olabilir (Sarkar ve Fletcher, 2014; Park ve ark., 2013). Ayrıca, sporcuların öz farkındalık, duygu düzenleme ve stres yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik bireysel psikolojik destek süreçlerine katılımlarının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Antrenörler ve uygulayıcılar için: Sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarına ruminasyonla başa çıkmaya yönelik bileşenlerin dâhil edilmesi önemlidir. Sosyal ve kariyer baskısının psikolojik sağlık üzerindeki belirleyici rolü dikkate alınarak, spor ortamında destekleyici iletişim, etkili geri bildirim süreçleri ve psikolojik güven ikliminin oluşturulması önerilmektedir. Bununla birlikte, saha içi baskı doğrudan anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıkmamış olsa da, bireysel farklılıklarla birlikte uzun vadeli etkiler yaratabileceği göz önünde bulundurulmalı ve performans süreçlerinde sporcuların psikolojik ihtiyaçları dikkate alınmalıdır.

Araştırmacılar için: Bu çalışmanın yalnızca futbolcularla sınırlı olması nedeniyle farklı branşlardaki sporcular üzerinde yürütülecek benzer araştırmaların bulguların genellenebilirliğini artıracak düşünülmemektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak çalışmalarda ruminasyon ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide moderatör ve aracı değişkenlerin incelenmesi daha derinlemesine açıklamalar sağlayabilir. Bununla birlikte, boylamsal araştırma desenlerinin kullanılması, baskı türleri ile

psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin zamana yayılı etkilerini ortaya koymak açısından literatüre önemli katkılar sunacaktır.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 03.06.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 03.06.2025-058

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmacıların yazar katkı oranları eşittir.

### **Çatışma Beyanı**

Yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

## Kaynakça

- Ai, H., & Hu, J. (2016). Psychological resilience moderates the impact of social support on loneliness of “left-behind” children. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 1066–1073. <https://doi.org/10.1177/1359105314544992>
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3), 294–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Milli Eğitim Yayınları.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. routledge.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 93–102. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi-toad.pdf>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Folkman, S. (2020). Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 2177-2179). Cham: Springer International Publishing.
- Franco, C., & Maitra, P. (2023). Combining surveys in small area estimation using area-level models. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Computational Statistics, 15*(6), e1613. <https://doi.org/10.1002/wics.1613>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Gauthier, J. A., Widmer, E. D., Bucher, P., & Notredame, C. (2010). Multichannel sequence analysis applied to social science data. *Sociological Methodology, 40*(1), 1–38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9531.2010.01227.x>
- Genç, M. (2024). *Sporcuların ruminatif düşünceleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(6), 800–816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Hinkle, D. E., Wiersma, W., & Jurs, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (Vol. 663). Boston: Houghton Mifflin.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(3), 199–219. <https://doi.org/10.1080/10413200490437949>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal, 6*(1), 1-55.
- Kalaycı, Ş., Albayrak, A. S., Eroğlu, A., Küçüksille, E., Ak, B., Karaltı, M., & Antalya, Ö. L. (2006). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*, Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti, S, 116.
- Kara, M., Akın, M., & Çetin, M. Ç. (2022). Beden eğitimi ve sporda ruminatif düşünceler ve üst biliş ilişkisi. In H. Yılmaz (Ed.), *Sağlık ve spor bilimleri alanında güncel araştırmalar* (pp. 205–220). Spor Bilimleri Yayıncılık.
- 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. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences, 134*, 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
- Kröhler, A., & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology, 10*, 576. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00576>
- Lahajnar, S., & Rožanec, A. (2020). Korelacije vrednosti najpomembnejših kripto valut. *Revija za ekonomske in poslovne vede, 7*(1), 79–95. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-LOYRG9DT>

- Li, T., Liu, T., Han, J., Zhang, M., Li, Z., Zhu, Q., & Wang, A. (2018). The relationship among resilience, rumination and posttraumatic growth in hemodialysis patients in North China. *Psychology, Health & Medicine*, 23(4), 442–453. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1339851>
- Luo, X., Lin, F., Zhu, S., Yu, M., Zhang, Z., Meng, L., & Peng, J. (2019). Mine landslide susceptibility assessment using IVM, ANN and SVM models considering the contribution of affecting factors. *PLOS ONE*, 14(4), e0215134. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215134>
- Makrakis, V., Biasutti, M., Kostoulas-Makrakis, N., Ghazali, M., Othman, W., Ali, M., ... Mavrantoni, K. (2024). ICT-enabled education for sustainability justice in South East Asian Universities. *Sustainability*, 16(10), 4049. <https://doi.org/10.3390/su16104049>
- Marcoulides, K. M., & Raykov, T. (2019). Evaluation of variance inflation factors in regression models using latent variable modeling methods. *Educational and Psychological Measurement*, 79(5), 874–882. <https://doi.org/10.1177/0013164419847415>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Matsumoto, N., Sugimoto, T., Kuroda, Y., Uchida, K., Kishino, Y., Arai, H., & Sakurai, T. (2022). Psychological resilience among older Japanese adults with mild cognitive impairment during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 898990. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.898990>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Oh, V. Y. (2023). Direct versus indirect measures of mixed emotions in predictive models: A comparison of predictive validity, multicollinearity, and the influence of confounding variables. *Frontiers in Psychology*, 14, 1231845. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231845>
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Raheem, M. A., Udoh, N. S., & Gbolahan, A. T. (2019). Choosing appropriate regression model in the presence of multicollinearity. *Open Journal of Statistics*, 9(2), 159–169. <https://doi.org/10.4236/ojs.2019.92012>
- Reinhart, J. W. (2017). *Advanced and Multivariate Statistical Methods Practical Application and Interpretation*.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198–228. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999>
- Sivri, S., Kiratlı, E., & Karaca, A. A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 78–90. <https://doi.org/10.38021/asbid.1214318>
- Sun, G., Zhao, J., Tian, S., Zhang, L., & Jia, C. (2020). Psychological strain and suicidal ideation in athletes: The multiple mediating effects of hopelessness and depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8087. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218087>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). MA: Pearson.
- Tahtinen, R., McDougall, M., Feddersen, N., Tikkanen, O., Morris, R., & Ronkainen, N. J. (2019). Me, myself, and my thoughts: The influence of brooding and reflective rumination on depressive symptoms in athletes in the United Kingdom. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(3), 285–304. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0030>
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071–1093. <https://jasss.com.tr/DergiTamDetay.aspx?ID=266>
- Wang, B., Ye, L., Lv, L., Liu, W., Liu, F., & Mao, Y. (2022). Psychological resilience among left-behind children in a rural area of eastern China. *Children*, 9(12), 1899. <https://doi.org/10.3390/children9121899>

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Ye, B., Zhou, X., Im, H., Liu, M., Wang, X. Q., & Yang, Q. (2020). Epidemic rumination and resilience on college students' depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The mediating role of fatigue. *Frontiers in Public Health*, 8, 560983. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560983>
- Zhao, X., Liu, Z., Zhao, L., & Zhang, L. (2023). Exploring the relationship between distress rumination, resilience, depression, and self-injurious behaviors among Chinese college athletes infected with COVID-19: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1219867. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1219867>
- Zhou, C., Lv, Q., Yang, N., & Wang, F. (2021). Left-behind children, parent-child communication and psychological resilience: A structural equation modeling analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5123. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105123>