



Elit Kadın Futbolcularda Maç Öncesi ve Sonrası Ruminasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlık ve İyi Oluş Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Mehmet BAKAY¹ , Cengiz ARSLAN²

Özet

Amaç: Kadın futboluna yönelik araştırmalar artmasına rağmen, kadın futbolcularda psikolojik faktörleri inceleyen çalışmalar hâlâ sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı, elit kadın futbolcularda maç öncesi ve maç sonrası ruminasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek ve bu değişkenlerin yaş, spor deneyimi, menstrüasyon durumu ile lig düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

Yöntem: Bu çalışma, ilişkisel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. Araştırmada, farklı liglerden 172 kadın futbolcunun psikolojik iyi oluş, ruminasyon, kısa psikolojik sağlık ve spora bağlılık düzeyleri yaş, spor deneyimi, menstrüasyon durumu ve lig düzeyine göre incelenmiş; ayrıca maç öncesi ve maç sonrası ölçümler karşılaştırılmıştır.

Bulgular: Ölçümlerde psikolojik iyi oluş ön-test puanları, ruminasyon son-test puanları ile spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma alt boyutlarında ligler arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($p<0,05$). Maç öncesi ve maç sonrası karşılaştırmalarda yalnızca psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı bir artış saptanmıştır ($p<0,05$). Korelasyon analizinde yaş ile spor yaşı arasında güçlü pozitif ilişki saptanmıştır ($r=0,769$; $p<0,001$). Ayrıca menstrüasyon durumu ile spora bağlılığın maç öncesi dinç olma ve odaklanma alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak, Süper Lig futbolcularının psikolojik iyi oluş ön-test puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, kadın futbolcularda psikolojik özelliklerin lig düzeyine göre farklılaşabileceğini ve sporcuların psikolojik değerlendirme ve destek süreçlerinde lig düzeyinin dikkate alınmasının önemli olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın Futbolcular, Menstrüasyon, Psikolojik Faktörler, Psikolojik Sağlık, Ruminasyon.

Evaluation of Pre- and Post-Match Rumination, Sports commitment, Psychological Resilience and Well-Being Levels in Elite Female Football Players

Abstract

Aim: Although research on women's football has grown rapidly, studies examining psychological factors in female football players remain limited. The aim of this study was to evaluate the levels of pre- and post-match rumination, sports commitment, psychological resilience, and psychological well-being in elite female football players, and to determine whether these variables differ according to age, sports experience, menstrual status, and league level.

Method: This study was conducted using a correlational survey design. Psychological well-being, rumination, brief psychological resilience, and Sport commitment levels of 172 female football players competing in different leagues were examined with respect to age, sports experience, menstrual status, and league level. Additionally, pre-match and post-match measurements were compared.

Results: Significant differences across league levels were observed in baseline psychological well-being scores, post-match rumination scores, and the vigor and dedication subscales of athletic engagement ($p<0.05$). Pre-to-post-match comparisons revealed a statistically significant increase only in psychological well-being scores ($p<0.05$). Correlation analysis indicated a strong positive relationship between age and athletic experience ($r=0.769$; $p<0.001$). Furthermore, significant negative correlations were identified between menstrual status and the pre-match vigor and dedication subscales of athletic engagement.

Conclusion: Baseline psychological well-being scores were found to be higher in Super League football players. These findings suggest that psychological characteristics in female football players may vary depending on the league level, highlighting the importance of considering league level in psychological assessment and support programs for female athletes.

Keywords: Female Football Players, Menstruation, Psychological Factors, Psychological Resilience, Rumination.

Gönderim Tarihi : 16.05.2026

Kabul Tarihi : 15.08.2026

Online Yayın Tarihi

: 17.08.2026

<https://doi.org/10.18826/usecabd.1952497>

GİRİŞ

Futbol, tarihi geçmiş binlerce yıl öncesine dayanan ve sürekli olarak gelişen günümüzde her alanda artan ilgiyle medya, ekonomi ve siyaset gibi alanları etkileyerek hayatımızın önemli bir parçası hâline gelmiştir. Küresel çapta milyonlarca insan tarafından oynanan, izlenen ve ilgi ile takip edilen geniş bir alana sahip futbol, erkek hakimiyetinin ön planda olduğu ve kadınların uzun süre dezavantajlı bir şekilde faaliyet gösterdiği bir alan olmuştur (Bozlu, 2019). Bu geniş katılım, futbolun yalnızca fiziksel

¹ Sorumlu Yazar: Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, Mehmetbakay76@gmail.com

² Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, Carslan23@gmail.com

*Bu çalışma, daha önce 7. Uluslararası Dicle Bilimsel Araştırmalar Kongresi (26–27 Ekim 2024, Diyarbakır/Türkiye)*de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.



performans açısından değil, aynı zamanda psikolojik süreçler ve performans belirleyicileri açısından da yoğun şekilde araştırılmasına zemin hazırlamıştır (Dvorak ve ark., 2004; Kirkendall, 2020). Kadın futbolundaki sporcu sayısı ve takım sayısının dünya genelinde hızla arttığı ve 2026 yılında bu sayının yaklaşık 60 milyon sporcuya ulaşmasının öngörüldüğü belirtilmektedir (Griffin ve ark., 2021).

Kadın futboluna ilginin artmasıyla beraber yapılan yatırımlar ve bu alanda yapılan araştırmaların çoğalması, son yıllarda kadın futbolcuların performans seviyelerinde önemli gelişmelere sebep olmuştur. Literatürde kadın futbolcuların performans ölçümleri'nin daha çok antropometrik özellikler, kuvvet, hız, dayanıklılık, güç, yön değiştirme ve tekrarlı sprint yeteneği gibi fiziksel ve fizyolojik faktörlerle yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Datson ve ark., 2014). Ayrıca bu özelliklerin oyuncuların oyun bilgisi, yaş ve rekabet seviyesine göre değişebildiği bildirilmektedir. Özellikle üst seviyede yarışan sporcuların atletik performans seviyeleri açısından daha yüksek değerler ortaya koydukları belirtilmektedir. Bu özelliklerin tespiti, antrenman uygulayıcılarının programlarını ve fiziksel değerlendirme süreçlerini daha iyi planlayarak oyuncuların performans gelişimini optimize etmesine katkı sağlayabilir (Griffin ve ark., 2021).

Mevcut çalışmalar genellikle oyunun fiziksel, taktiksel ve teknik yönlerine odaklanmaktadır. Performans ölçümleri, şut atma, pas verme, gol atma ve asist yapma gibi teknik uygulama performanslarının yanı sıra, sprint mesafeleri, kat edilen toplam mesafe ve maçlarda ulaşılan en yüksek hız gibi fizyolojik parametrelere dayanmaktadır (Yi ve ark., 2020; Krusturp ve ark., 2005; Baptista ve ark., 2022; Griffin ve ark., 2021). Ancak son yıllarda kadın oyunculara yönelik araştırmaların artmasıyla birlikte bu alanda olumlu gelişmeler yaşanmış olsa da erkek futbolcular üzerine yapılan araştırmalarla kıyaslandığında bu durum hâlâ yetersiz kalmaktadır (Okholm Kryger ve ark., 2022; Rodrigues Alves ve ark., 2022). Bununla birlikte, sporcuların performansında zihinsel gücün etkisi hakkında bir fikir birliği olmasına rağmen, psikolojik faktörlere yönelik araştırmalar sınırlı kalmıştır. Kadın sporcularda psikolojik testler, yalnızca performansı açıklamak için değil, aynı zamanda ruh sağlığı ve iyi oluşun anlaşılması açısından da önem taşımaktadır. Araştırmalar özgüven, motivasyon, psikolojik sağlık, odaklanma, pozitif kişilik ve algılanan sosyal destek gibi faktörlerin, sporcularda stres oluşturacak sebeplerle daha rahat bir şekilde baş etmelerine yardımcı olduğunu ve performansı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Fletcher & Sarkar, 2012; Roothman ve ark., 2003).

Son yarım yüzyılda kadınların atletik katılımındaki artış, kadın sporcuların psikolojisini daha iyi anlama ihtiyacını gündeme getirmiştir. Fiziksel yeterlilikler performansın temel etmenlerinden biri olsa da psikolojik özelliklerin ve davranışların performans üzerindeki etkisi yadsınamaz. Özellikle dayanıklılık, farkındalık ve uyku düzeni gibi faktörler performansın optimize edilmesi ve sakatlanma riskinin azaltılmasıyla yakından ilişkilidir. Kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi psikolojik olumsuzlukların kadın sporcularda sıklıkla görüldüğü ve bu durumların performansı olumsuz etkileyerek iyileşme sürecini zorlaştırdığı bildirilmektedir (Herrero ve ark., 2021). Pettersen ve ark. (2022) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme, kadın futbolcularda performans ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğunu göstermektedir. Ayrıca, elit seviyedeki kadın futbolcularda spor psikolojisini ele alan çok az makale bulunmaktadır. Bu durum, kadın sporcuların psikolojik özelliklerinin daha duyarlı şekilde değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Son yıllarda artan araştırmalara rağmen bu alandaki boşluğun devam ettiği belirtilmektedir (Kirkendall & Krusturp, 2022). Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin yalnızca yaşam doyumunu veya mutluluk düzeyi ile değil, aynı zamanda kişisel gelişim, yaşamın anlamı ve bireyin yaşamındaki zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eden çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal işlevselliğini kapsayan çok boyutlu bir yapı olup, cinsiyete bağlı farklılıklar gösterebilmektedir (Roothman ve ark., 2003).

Bireyler yaşamları boyunca birçok olumsuz durumla karşılaşabilmekte ve bu olumsuz yaşantılarla başa çıkma stratejileri bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bazı bireyler anksiyete ve depresyon gibi sıkıntılar yaşarken, diğerleri olumsuz durumlarla başa çıkmada daha başarılı olabilmektedir. Bu bağlamda, kişilerin kendini toplama ve normal hayata dönüş becerisi, pozitif psikoloji yaklaşımında psikolojik sağlık kavramıyla açıklanmaktadır (Doğan, 2015). Psikolojik sağlık, bir bireyin stresli durumlarla başa çıkma yeteneğini tanımlamaktadır. Diğer bir deyişle stresli durumlara uyum sağlama, olumsuzluklara rağmen işlevsel olma gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Carver, 1998; Smith ve ark., 2008). Spor bağlamında yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın performans ve ruh sağlığıyla

yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Hosseini & Besharat, 2010). Sportif sağlık, bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini ve geçmişteki deneyimlerine dayanarak süreci öğrenmesini ifade etmektedir (Podsakoff ve ark., 2016). COVID-19'un ardından, sporların sürekliliğinde psikolojik sağlamlığın önemi daha da artmıştır. COVID-19 pandemi sürecinde sporcular; antrenman kısıtlılıkları, organizasyon iptalleri ve artan belirsizlik gibi birçok psikolojik zorlukla karşı karşıya kalmıştır. Bu süreçte psikolojik sağlamlığın koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Gupta & McCarthy, 2021).

Spor bağlamında bağlılık; bağlılık, adanmışlık ve dinçlik olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır (Lonsdale ve ark., 2007). Bağlılık, sporcunun yaptığı spora duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak sürekli katılım gösterme isteğini ifade eder. Adanmışlık, sporcunun spora duygusal bağ kurması, hedefleri için güçlü bir istek ve tutku duymasındır. Dinç olma kavramı ise yapılan fiziksel aktivitede pozitif bir zihinsel süreç olarak tanımlanır (Schaufeli ve ark., 2002). Ruminasyon ise sporcuların performansını etkileyen unsurlardan biridir. Ruminasyon, bir olayı veya durumu zihinde tekrar tekrar yaşama olarak tanımlanmakta ve bu durum ruhsal sıkıntılara neden olabilmektedir (Joormann, 2005; Chen ve ark., 2013). Ruminasyon, bireyin olumsuz duygu, olay ya da düşünceler üzerinde tekrarlayıcı biçimde zihinsel olarak durması şeklinde tanımlanmakta ve özellikle kaygı ve depresif belirtilerle ilişkili bulunmaktadır (Thomsen, 2006). Ruminatif düşünceler, sporcuların başarıya ulaşmasının en büyük engellerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu düşüncelerin üstesinden gelme veya yönetme becerisi ise bireyden bireye değişiklik göstermektedir (Kröhler & Berti, 2019).

Futbol sadece dünya genelinde en fazla katılımcıya sahip spor dalı olmakla kalmayıp aynı zamanda bilimsel açıdan en çok araştırılan sporlardan biridir (Kirkendall, 2020). Kadın futbolu, son yıllarda giderek popülerleşmekle birlikte, sporcuların spora katılım motivasyonları ve psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkileri hâlen yeterince araştırılmamıştır. Özellikle spor deneyimi, yaş, biyolojik etkenler ve futbolcuların oynadıkları lig düzeyi gibi değişkenlerin bu motivasyon ve psikolojik faktörler üzerindeki etkileri sınırlı sayıda çalışmada incelenmiştir.

Kadın sporcular ve özellikle kadın futbolcular üzerine yapılan çalışmalar, psikolojik sağlık, kaygı, ruminasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin sportif performans ve spor deneyimi ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, kadın sporculara ilişkin psikolojik araştırmaların hâlen sınırlı oluşu, bu alanda daha fazla bilimsel veriye ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır (Kristjánsdóttir ve ark., 2019; Pettersen ve ark., 2022). Bu bağlamda, kadın sporcularda psikolojik testlerin kullanımı; psikolojik özelliklerin değerlendirilmesi, psikolojik gereksinimlerin belirlenmesi, koruyucu faktörlerin anlaşılması ve uygun psikolojik destek programlarının planlanması açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Bu araştırmanın amacı, elit kadın futbolcularda maç öncesi ve maç sonrası ruminasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek; ayrıca bu değişkenlerin yaş, spor deneyimi, menstrüasyon durumu ve lig düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

METHOD

Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2016). Bu çalışmada kadın futbolcuların psikolojik iyi oluş, ruminasyon, spora bağlılık ve psikolojik sağlık düzeyleri mevcut durumları ortaya konulmuş; ayrıca bu değişkenlerin lig düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, maç öncesi ve sonrası değişimleri ile değişkenler arasındaki ilişkiler uygun istatistiksel analizler kullanılarak incelenmiştir. Ön-test ölçümleri müsabakadan yaklaşık 24 saat önce, sporcular dinlenik durumdayken alınmış, son-test ölçümleri ise müsabakanın tamamlanmasını takip eden yaklaşık 24 saat içerisinde gerçekleştirilmiştir.

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de Süper Lig (n = 16 takım), 1. Lig (n = 18 takım) ve 2. Lig'de (n = 32 takım), mücadele eden kadın futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun (kolayda) örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2020; Etikan ve ark., 2016).

Veri toplama sürecinde toplam 213 kadın futbolcuya ulaşılmıştır. Yalnızca maç öncesi veya yalnızca maç sonrası ölçüme katılan 41 sporcu değerlendirme dışında bırakılmış ve araştırmanın nihai örneklemini 172 kadın futbolcu oluşturmuştur. Nihai örneklemin istatistiksel duyarlılığı G*Power 3.1 programı kullanılarak değerlendirilmiştir (Faul ve ark., 2009). Kruskal–Wallis testinin parametrik karşılığı olan tek yönlü varyans analizi temel alınarak gerçekleştirilen duyarlılık analizinde; $\alpha = 0,05$, güç = 0,80, toplam örneklem büyüklüğü = 172 ve üç grup için saptanabilir minimum etki büyüklüğü Cohen's $f = 0,24$ olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar, Google Form aracılığıyla araştırmanın amacı, kapsamı, verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve gizlilik esaslarına uygun olarak değerlendirileceği konusunda bilgilendirilmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırmada veriler, Demografik Bilgi Formu ile Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, Spora Bağlılık Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile katılımcıların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, spor deneyimi (spor yaşı), menstrüasyon durumu ve lig düzeyi gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgiler toplanmıştır. Maç günü menstrüasyon durumu sporcuların öz bildirimine göre "menstrüasyonu olan" ve "menstrüasyonu olmayan" şeklinde sınıflandırılmış ve istatistiksel karşılaştırmalarda gruplandırma değişkeni olarak değerlendirilmiştir.

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği: Ölçek, Michel-Kröhler, Krys ve Berti (2023) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu yapıda olup 6 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipinde (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar müsabakaya ilişkin ruminatif düşünce düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = 0,872$ olarak rapor edilmiştir.

Spora Bağlılık Ölçeği: Ölçek, Guillén ve Martínez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kayhan ve ark. (2020) tarafından yapılmıştır. Türkçe form 10 maddeden oluşmakta olup Dinç Olma ve Odaklanma olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Maddeler 7'li Likert tipinde (1 = Hiçbir Zaman, 7 = Her Zaman) puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar spora bağlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin toplam Cronbach alfa katsayısı 0,918 olarak rapor edilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği: Ölçek, Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu yapıda olup 6 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipinde (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun) puanlanmaktadır. Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler ters puanlanmakta olup, ters kodlama sonrasında elde edilen yüksek puanlar bireyin psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Ölçek, Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu yapıda olup 8 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7'li Likert tipinde (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = 0,80$ olarak rapor edilmiştir.

Veri analizi

Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS programı yardımıyla analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınarak değerlendirilmiştir (George & Mallery, 2024). Psikolojik değişkenlere ilişkin puanların önemli bir bölümünde çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılımdan sapma gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, maç öncesi ve maç sonrası ölçümlere ait fark puanlarının dağılımları incelenmiş ve fark puanlarının normal dağılım varsayımını karşılamadığı görülmüştür. Bu doğrultuda analizlerde parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

Lig düzeylerine (Süper Lig, 1. Lig ve 2. Lig) göre maç öncesi ve maç sonrası psikolojik test puanları her bir ölçüm zamanı için ayrı ayrı değerlendirilmiş ve gruplar arasındaki farklılıklar Kruskal–Wallis H

testi ile incelenmiştir. Katılımcıların menstrüasyon durumlarına göre psikolojik test puanları Mann–Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Aynı sporcuların maç öncesi ve maç sonrası psikolojik test puanlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Yaş, spor yaşı, BKİ ve psikolojik test puanları arasındaki ilişkiler Spearman sıra korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri ve menstrüasyon durumunun lig düzeylerine göre dağılımı

Değişken	Süper Lig (n=49)	1. Lig (n=71)	2. Lig (n=52)	Toplam (n=172)
Yaş (yıl)	24,61 ± 4,89	18,75 ± 4,34	19,10 ± 3,49	20,52 ± 4,98
Boy (m)	1,650 ± 0,054	1,628 ± 0,061	1,622 ± 0,055	1,632 ± 0,058
Vücut ağırlığı (kg)	57,12 ± 4,96	53,59 ± 6,57	53,90 ± 6,09	54,69 ± 6,17
BKİ (kg/m ²)	21,00 ± 1,83	20,22 ± 2,14	20,47 ± 1,90	20,52 ± 2,00
Spor yaşı (yıl)	8,49 ± 3,96	4,75 ± 3,36	3,85 ± 2,22	5,54 ± 3,76
Menstrüasyon – Var, n (%)	12 (24,5)	25 (35,2)	25 (48,1)	62 (36,0)
Menstrüasyon – Yok, n (%)	37 (75,5)	46 (64,8)	27 (51,9)	110 (64,0)

BKİ = Beden kitle indeksi. Sürekli değişkenler ortalama ± standart sapma (Ort. ± SS), kategorik değişkenler sayı (n) ve yüzde (%) olarak sunulmuştur.

Araştırmaya katılan kadın sporcuların demografik özellikleri, lig düzeyleri ve menstrüasyon durumlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur (bkz. Tablo 1).

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri, normallik ve güvenirlik sonuçları

Ölçek	Ön-test Ort. ± SS	Son-test Ort. ± SS	Ön-test Çarpıklık/Basıklık	Son-test Çarpıklık/Basıklık	α
Psikolojik İyi Oluş	44,79 ± 9,71	45,79 ± 9,75	-1,591 / 2,646	-1,831 / 3,976	0,895
Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği	24,67 ± 5,00	25,27 ± 4,98	-1,416 / 2,779	-1,401 / 2,101	0,833
Spora Bağlılık – Dinç Olma	45,36 ± 4,74	45,34 ± 4,96	-1,863 / 4,351	-1,780 / 3,226	0,759
Spora Bağlılık – Odaklanma	18,44 ± 3,31	18,50 ± 3,06	-1,467 / 2,020	-1,316 / 1,116	0,842
Kısa Psikolojik Sağlık	19,00 ± 4,20	18,98 ± 4,09	-0,148 / 0,562	0,325 / 0,580	0,654

SS = Standart sapma; α = Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğu çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir

Ölçeklerin güvenirlik katsayıları araştırmada kullanılabilir düzeydedir. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, bazı değişkenlerde normal dağılımdan sapmalar olduğu görülmüştür. Bu nedenle, grup karşılaştırmaları ve ilişkisel analizlerde parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır (bkz. Tablo 2).

Tablo 3. Lig düzeylerine göre kadın futbolcularda maç öncesi ve maç sonrası ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Ölçekler	Dönem	Süper Lig (n=49) Ort. ± SS	1. Lig (n=71) Ort. ± SS	2. Lig (n=52) Ort. ± SS	Toplam (n=172) Ort. ± SS
PIO	Ön-Test	47,65 ± 7,25	43,42 ± 11,24	44,04 ± 8,97	44,81 ± 9,68
	Son-Test	48,24 ± 7,21	43,62 ± 10,91	46,63 ± 9,66	45,85 ± 9,75
SMR	Ön-Test	24,96 ± 4,08	24,85 ± 5,20	24,23 ± 5,53	24,69 ± 4,99
	Son-Test	24,51 ± 4,38	25,23 ± 5,00	25,94 ± 5,46	25,24 ± 4,98
KPS	Ön-Test	19,31 ± 5,02	18,83 ± 3,94	18,98 ± 3,69	19,01 ± 4,19
	Son-Test	19,98 ± 4,85	18,52 ± 3,87	18,56 ± 3,52	18,95 ± 4,10
SBÖ	Ön-Test	61,16 ± 6,73	63,62 ± 7,43	66,52 ± 5,74	63,80 ± 7,03
	Son-Test	62,00 ± 7,01	63,17 ± 8,03	66,50 ± 6,00	63,84 ± 7,37
SBD	Ön-Test	44,14 ± 4,30	45,10 ± 5,44	46,92 ± 3,59	45,38 ± 4,73
	Son-Test	44,35 ± 4,79	44,87 ± 5,51	46,98 ± 3,86	45,36 ± 4,95
SBO	Ön-Test	17,02 ± 3,85	18,52 ± 3,12	19,60 ± 2,48	18,42 ± 3,31
	Son-Test	17,65 ± 2,85	18,30 ± 3,33	19,52 ± 2,58	18,48 ± 3,05

PIO = Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; SMR = Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği; KPS = Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği; SBÖ = Spora Bağlılık Ölçeği (toplam puan); SBD = Spora Bağlılık Ölçeği Dinç Olma alt boyutu; SBO = Spora Bağlılık Ölçeği Odaklanma alt boyutu. Veriler ortalama ± standart sapma (Ort. ± SS) olarak sunulmuştur.

Tablo 3'te farklı lig düzeylerinde mücadele eden kadın futbolcuların psikolojik iyi oluş, spor müsabakası ruminasyonu, kısa psikolojik sağlık ve spora bağlılık ölçeği ile alt boyutlarına ilişkin maç öncesi ve maç sonrası tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarında maç sonrasında genel düzeyde artış görülürken, ruminasyon puanlarında hafif bir artış gözlenmiştir. Kısa psikolojik sağlık ile spora bağlılık toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin

ortalamalarda ise maç öncesi ve maç sonrası ölçümler arasında belirgin bir değişim gözlenmemiştir. Lig düzeyleri incelendiğinde, Süper Lig sporcularının psikolojik iyi oluş puanlarının, 2. Lig sporcularının ise spora bağlılık ve alt boyutlarına ilişkin puanlarının genel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Maç öncesi ve maç sonrası ölçümlerde lig düzeyine göre psikolojik değişken puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Süper Lig Ortanca (25. çeyrek – 75. Ortanca çeyrek)	1. Lig Ortanca (25. çeyrek – 75. Ortanca çeyrek)	2. Lig Ortanca (25. çeyrek – 75. Ortanca çeyrek)	χ^2	sd	p
PİO Ön-test	49,00 (45,00–52,00)	47,00 (39,00–50,00)	45,00 (41,00–50,00)	6,663	2	0,036*
PİO Son-test	49,00 (47,00–52,00)	47,00 (37,00–52,00)	48,00 (43,25–53,75)	5,421	2	0,066
SMR Ön-test	25,00 (22,00–29,00)	26,00 (24,00–28,00)	26,00 (22,25–28,00)	0,301	2	0,860
SMR Son-test	26,00 (20,00–27,50)	26,00 (24,00–29,00)	28,00 (24,00–30,00)	6,049	2	0,049*
SBD Ön-test	45,00 (41,50–48,00)	47,00 (43,00–49,00)	49,00 (46,25–49,00)	16,030	2	<0,001*
SBD Son-test	46,00 (42,00–48,00)	47,00 (43,00–49,00)	49,00 (46,00–49,00)	15,799	2	<0,001*
SBO Ön-test	18,00 (15,00–20,50)	20,00 (16,00–21,00)	21,00 (19,00–21,00)	17,356	2	<0,001*
SBO Son-test	18,00 (16,00–20,00)	20,00 (16,00–21,00)	21,00 (19,00–21,00)	16,457	2	<0,001*
KPS Ön-test	19,00 (16,50–23,00)	19,00 (17,00–21,00)	19,00 (17,00–21,00)	0,561	2	0,755
KPS Son-test	19,00 (17,50–23,00)	18,00 (16,00–21,00)	18,00 (17,00–21,00)	4,604	2	0,100

Değerler Ortanca (Q1–Q3) olarak sunulmuştur. χ^2 : Kruskal–Wallis test istatistiği; sd: serbestlik derecesi. * $p < 0,05$. PİO = Psikolojik İyi Oluş; SMR = Ruminasyon; SBD = Spora Bağlılık–Dinç Olma; SBO = Spora Bağlılık–Odaklanma; KPS = Kısa Psikolojik Sağlık.

Kruskal–Wallis testi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre lig düzeyleri arasında PİO ön-test ($\chi^2 = 6,663$, $p = 0,036$), SMR son-test ($\chi^2 = 6,049$, $p = 0,049$), SBD ön-test ($\chi^2 = 16,030$; $p < 0,001$), SBD son-test ($\chi^2 = 15,799$; $p < 0,001$), SBO ön-test ($\chi^2 = 17,356$; $p < 0,001$) ve SBO son-test ($\chi^2 = 16,457$; $p < 0,001$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Buna karşılık PİO son-test ($\chi^2 = 5,421$, $p = 0,066$), SMR ön-test ($\chi^2 = 0,301$; $p = 0,860$), KPS ön-test ($\chi^2 = 0,561$; $p = 0,755$) ve KPS son-test ($\chi^2 = 4,604$; $p = 0,100$) puanlarında lig düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ortalama sıra değerleri dikkate alındığında, PİO ön-test puanlarının Süper Lig sporcularında daha yüksek olduğu, SMR son-test puanlarının ise 2. Lig sporcularında daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, SBD ve SBO'nun hem maç öncesi hem de maç sonrası ölçümlerinde en yüksek ortalama sıra değerlerinin 2. Lig sporcularına ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Kadın futbolcuların maç öncesi ve maç sonrası psikolojik değişken puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Ön-test Ortanca (25. çeyrek – 75. çeyrek)	Son-test Ortanca (25. çeyrek – 75. çeyrek)	Z	p
PİO	48,00 (41,25–51,00)	48,00 (42,25–53,00)	-2,144	0,032*
SMR	25,50 (23,00–28,00)	26,50 (23,00–29,00)	-1,898	0,058
SBD	47,00 (43,00–49,00)	47,00 (43,00–49,00)	-0,125	0,901
SBO	20,00 (17,00–21,00)	20,00 (17,00–21,00)	-0,069	0,945
KPS	19,00 (17,00–22,00)	18,00 (17,00–21,00)	-1,074	0,283

PİO = Psikolojik İyi Oluş; SMR = Ruminasyon; SBD = Spora Bağlılık–Dinç Olma; SBO = Spora Bağlılık–Odaklanma; KPS = Kısa Psikolojik Sağlık. $p < 0,05$.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların maç öncesi ve maç sonrası ölçümleri karşılaştırıldığında yalnızca psikolojik iyi oluş (PİO) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim belirlenmiştir ($Z = -2,144$; $p = 0,032$). Buna karşın ruminasyon ($Z = -1,898$; $p = 0,058$), spora bağlılık–dinç olma (SBD) ($Z = -0,125$; $p = 0,901$), spora bağlılık–odaklanma (SBO) ($Z = -0,069$; $p = 0,945$) ve kısa psikolojik sağlık ($Z = -1,074$; $p = 0,283$) puanlarında maç öncesi ve maç sonrası ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 6. Maç öncesi ve maç sonrası ölçümlerde menstrüasyon durumuna göre psikolojik değişken puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Var	Yok	U	Z	p
	Ortanca (25. çeyrek –75. çeyrek)	Ortanca (25. çeyrek –75. çeyrek)			
PİO Ön-test	47,00 (42,75–50,00)	48,00 (40,75–52,00)	3300,500	-0,350	0,726
PİO Son-test	47,00 (42,00–50,25)	49,00 (42,75–54,00)	2861,000	-1,754	0,079
SMR Ön-test	27,00 (23,75–30,00)	25,00 (22,00–28,00)	2806,500	-1,934	0,053
SMR Son-test	27,00 (24,00–29,25)	26,00 (23,00–29,00)	3139,000	-0,868	0,385
SBD Ön-test	48,00 (45,00–49,00)	46,50 (42,75–49,00)	2728,500	-2,247	0,025*
SBD Son-test	48,00 (45,00–49,00)	47,00 (43,00–49,00)	2943,500	-1,547	0,122
SBO Ön-test	21,00 (18,00–21,00)	19,00 (16,00–21,00)	2532,500	-2,949	0,003*
SBO Son-test	19,50 (17,00–21,00)	20,00 (17,00–21,00)	3372,000	-0,126	0,900
KPS Ön-test	19,00 (18,00–22,00)	19,00 (16,75–21,00)	2942,000	-1,500	0,134
KPS Son-test	18,00 (16,00–22,00)	18,00 (17,00–21,00)	3350,500	-0,191	0,849

Değerler Medyan (Q1–Q3) olarak sunulmuştur. U: Mann–Whitney U testi; * $p < 0,05$. PİO = Psikolojik İyi Oluş; SMR = Ruminasyon; SBD = Spora Bağlılık–Dinç Olma; SBO = Spora Bağlılık–Odaklanma; KPS = Kısa Psikolojik Sağlık; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Mann–Whitney U testi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre menstrüasyon durumuna bağlı olarak yalnızca SBD ön-test ($U = 2728,5$; $Z = -2,247$; $p = 0,025$) ve SBO ön-test ($U = 2532,5$; $Z = -2,949$; $p = 0,003$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Ortalama sıra değerleri incelendiğinde, menstrüasyonu olan sporcuların SBD ve SBO ön-test puanlarının menstrüasyonu olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşılık PİO ön ve son-test, SMR ön ve son-test, SBD son-test, SBO son-test ile KPS ön ve son-test puanlarında menstrüasyon durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 7. Demografik değişkenler ile psikolojik ölçek puanları arasındaki Spearman rho korelasyon analizi sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Yaş	1,000												
2. Spor Yaşı	0,769**	1,000											
3. BKİ	0,190*	0,078	1,000										
4. Menstrüasyon Durumu	0,091	0,122	0,068	1,000									
5. PİO Ön	0,215**	0,290**	0,102	0,027	1,000								
6. PİO Son	0,132	0,222**	0,001	0,134	0,560**	1,000							
7. SMR Ön	-0,099	0,018	-0,083	-0,148	0,201**	0,012	1,000						
8. SMR Son	-0,103	-0,035	-0,051	-0,066	0,036	0,198**	0,480**	1,000					
9. SBD Ön	-0,044	-0,090	0,072	-0,172*	0,226**	0,202**	0,115	0,145	1,000				
10. SBD Son	-0,097	-0,112	0,062	-0,118	0,194*	0,335**	0,084	0,238**	0,798**	1,000			
11. SBO Ön	-0,153*	-0,185*	0,138	-0,225**	0,146	0,044	0,112	0,134	0,594**	0,441**	1,000		
12. SBO Son	-0,197**	-0,186*	-0,008	-0,010	0,106	0,322**	0,083	0,340**	0,479**	0,640**	0,445**	1,000	
13. KPS Ön	0,171*	0,119	0,055	-0,115	0,088	0,084	-0,300**	-0,260**	0,111	0,128	-0,190*	-0,045	1,000
14. KPS Son	0,168*	0,187*	0,090	-0,015	0,240**	0,174*	-0,245**	-0,191*	0,049	0,015	-0,056	-0,104	0,543**

Değerler Spearman sıra korelasyon katsayısını (r_s) göstermektedir. PİO = Psikolojik İyi Oluş; SMR = Spor Müsabakası Ruminasyonu; SBD = Spora Bağlılık–Dinç Olma; SBO = Spora Bağlılık–Odaklanma; KPS = Kısa Psikolojik Sağlık; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Sporcu grubuna ait yaş, beden kitle indeksi (BKİ), spor yaşı, menstrüasyon durumu ve psikolojik test puanları arasındaki ilişkiler Spearman rho korelasyon analizi ile incelenmiştir (Tablo 7). Katılımcıların yaşı ile spor yaşı arasında güçlü düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r_s = 0,769$; $p < 0,001$). Ayrıca yaş ile BKİ ($r_s = 0,190$; $p = 0,012$), psikolojik iyi oluş ön-test ($r_s = 0,215$; $p = 0,005$), kısa psikolojik sağlık ön-test ($r_s = 0,171$; $p = 0,025$) ve son-test ($r_s = 0,168$; $p = 0,028$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Buna karşılık yaş ile spora bağlılık odaklanma ön-test ($r_s = -0,153$; $p = 0,045$) ve son-test ($r_s = -0,197$; $p = 0,010$) puanları arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Spor yaşı ile psikolojik iyi oluş ön-test ($r_s = 0,290$; $p < 0,001$), psikolojik iyi oluş son-test ($r_s = 0,222$; $p = 0,003$) ve kısa psikolojik sağlık son-test ($r_s = 0,187$; $p = 0,014$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanırken, spora bağlılık odaklanma ön-test ($r_s = -0,185$; $p = 0,015$) ve son-test ($r_s = -0,186$; $p = 0,015$) puanları ile düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Menstrüasyon durumu ile spora bağlılık dinç olma ön-test ($r_s = -0,172$; $p = 0,024$) ve spora bağlılık odaklanma ön-test ($r_s = -0,225$; $p = 0,003$) puanları arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. BKİ ile psikolojik test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada, elit kadın futbolcularda maç öncesi ve maç sonrası psikolojik iyi oluş, ruminasyon, spora bağlılık ve kısa psikolojik sağlamlık düzeyleri değerlendirilmiş; ayrıca bu değişkenlerin yaş, spor yaşı, menstrüasyon durumu ve lig düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları, lig düzeyine göre psikolojik iyi oluşun maç öncesi ölçümlerinde, ruminasyonun ise maç sonrası ölçümlerinde anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma alt boyutlarında hem maç öncesi hem de maç sonrası ölçümlerde lig düzeyine göre anlamlı farklılıklar belirlenirken, kısa psikolojik sağlamlık puanlarında lig düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte, spor yaşı ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Yıldırım (2021) spor deneyiminin artmasının sporcu motivasyonu ve psikolojik gelişime olumlu katkı sağladığını bildirmiştir. Benzer şekilde Wheatley ve ark. (2023) üst düzey liglerde mücadele eden futbolcuların psikolojik özelliklerinin yalnızca bireysel motivasyonla değil, aynı zamanda spor deneyimi, kulüp altyapısı ve destek mekanizmalarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kristjánsdóttir ve ark. (2019) ise ulusal takım düzeyindeki kadın futbolcuların psikolojik açıdan daha güçlü özellikler sergilediklerini ve daha düşük anksiyete düzeylerine sahip olduklarını rapor etmiştir. Bu bulgular, araştırmada Süper Lig sporcularının maç öncesi psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek bulunmasını destekler niteliktedir. Bununla birlikte, araştırmada 2. Lig sporcularının spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma alt boyutlarında hem maç öncesi hem de maç sonrası ölçümlerde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, alt liglerde mücadele eden sporcuların kendilerini kanıtlama, üst liglere yükselme ve takım içerisindeki rollerini güçlendirme motivasyonlarının spora bağlılık düzeylerini artırmış olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada 2. Lig sporcularının spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma alt boyutlarında daha yüksek puanlar elde etmesi, alt liglerde mücadele eden sporcuların spora yönelik motivasyonlarının ve katılım isteklerinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Kayhan ve ark. (2020) Spora Bağlılık Ölçeği'nin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu ve sporcuların spora katılım düzeylerini güvenilir biçimde değerlendirdiğini bildirmiştir. Benzer şekilde Küçük (2024) spora bağlılığın alt boyutlarının takım içi etkileşim, motivasyon ve spora devam etme isteği ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda, araştırmada 2. Lig sporcularında gözlenen yüksek dinç olma ve odaklanma puanları; sporcuların üst liglere yükselme hedefi, kendilerini geliştirme isteği ve spora yönelik yüksek motivasyonları ile ilişkili olabilir. Bununla birlikte, araştırmada kısa psikolojik sağlamlık puanları açısından lig düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, psikolojik sağlamlığın yalnızca lig düzeyiyle açıklanamayacağını, bireysel özellikler, çevresel destek ve sportif deneyim gibi farklı etmenlerden de etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Alan yazınında, psikolojik müdahale programlarının sporcuların psikolojik özelliklerini geliştirebildiği ve kaygı düzeylerini azaltabildiği bildirilmektedir. Nitekim Vella-Fondacaro ve ark. (2023) psikolojik müdahale programlarının sporcuların zihinsel becerilerini geliştirdiğini ve kaygı düzeylerini azalttığını belirtmiştir. Buna karşın Danielsen ve ark. (2017) elit düzeyde mücadele eden kadın futbolcuların özellikle güven boyutunda alt lig sporcularına göre daha yüksek puanlar elde ettiğini bildirmiştir. Benzer şekilde Wheatley ve ark. (2023) üst düzey kadın futbolcuların psikolojik özelliklerinin spor deneyimi, kulüp altyapısı ve sosyal destek mekanizmalarıyla yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Araştırmada ise lig düzeyleri arasında kısa psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir farklılık belirlenmemesine karşın, spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma alt boyutlarında 2. Lig sporcularının daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, spora bağlılığın lig düzeyinden farklı biçimde etkilenebileceğini ve bağlılığı etkileyen motivasyonel süreçlerin psikolojik sağlamlıktan bağımsız olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada lig düzeylerine (Süper Lig, 1. Lig ve 2. Lig) göre yapılan karşılaştırmalarda, maç sonrası ruminasyon puanlarının 2. Lig sporcularında daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Roy ve ark. (2016) elit sporcuların daha düşük ruminasyon düzeylerine sahip olduklarını ve bunun daha uzun ve başarılı spor kariyeriyle ilişkili olabileceğini bildirmiştir. Bu bulgu, araştırmada elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Süper Lig sporcularında maç sonrası ruminasyon puanlarının daha düşük olması, üst düzey rekabet ortamında mücadele eden sporcuların olumsuz düşüncelerini daha etkili

yönetebildiklerini ve müsabaka sonrasında yaşanan bilişsel yükü daha kolay düzenleyebildiklerini düşündürebilir. Buna karşılık, 2. Lig sporcularında gözlenen daha yüksek ruminasyon düzeyi; deneyim farklılıkları, performans baskısı, üst liglere yükselme hedefi ve müsabaka sonrasında yapılan öz değerlendirmelerin daha yoğun yaşanması ile ilişkili olabilir. Ancak bu yorumların nedensel bir ilişki göstermediği ve gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalarla desteklenmesi gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmada yaş ile BKİ arasında düşük düzeyde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna karşın BKİ ile psikolojik iyi oluş, ruminasyon, spora bağlılık ve kısa psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, BKİ'nin kadın futbolcularda psikolojik özellikleri açıklamada tek başına belirleyici bir değişken olmadığını düşündürmektedir. Sundgot-Borgen & Garthe (2011) de BKİ'nin özellikle elit kadın sporcularda vücut kompozisyonunu tam olarak yansıtmayabileceğini ve sporcuların değerlendirilmesinde tek başına yeterli bir gösterge olarak kullanılmaması gerektiğini belirtmiştir. Dolayısıyla psikolojik özelliklerin değerlendirilmesinde BKİ'nin yanı sıra antrenman geçmişi, spor deneyimi ve bireysel farklılıkların da dikkate alınması önem taşımaktadır.

Araştırmada lig düzeylerine göre yapılan karşılaştırmalarda, Süper Lig futbolcularının maç öncesi psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu; buna karşın 2. Lig sporcularının spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma alt boyutlarında hem maç öncesi hem de maç sonrası daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, spor yaşı ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu ilişki, spor deneyiminin psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Salguero ve ark. (2004) sporcuların spora katılım nedenlerinin ve spora bağlılıklarının yaş ve deneyimle birlikte değişebileceğini, özellikle deneyimli sporcuların spordan daha fazla kişisel doyum elde ettiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, uzun yıllar spor yapan bireylerin karşılaştıkları sportif stresörlerle baş etme konusunda daha fazla deneyim kazanmaları ve spor ortamına daha iyi uyum sağlamaları, psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olabilir. Bununla birlikte, bu araştırmada spor yaşı ile diğer psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilerin sınırlı düzeyde olması, psikolojik özelliklerin yalnızca spor deneyimiyle açıklanamayacağını; bireysel, çevresel ve sportif birçok faktörle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada menstrüasyon durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda, maç öncesinde spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma alt boyutlarında menstrüasyon gören sporcular lehine anlamlı farklılıklar belirlenirken, maç sonrasında incelenen psikolojik değişkenlerin hiçbirinde menstrüasyon durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu durum, menstrüasyon döneminin psikolojik değişkenler üzerindeki etkisinin özellikle müsabaka öncesinde spora bağlılığın bazı boyutları ile sınırlı olabileceğini düşündürmektedir. Findlay ve ark. (2020) hormonal değişimlerin psikolojik ve bilişsel süreçleri etkileyebileceğini belirtirken, Carmichael ve ark. (2021) ise menstrüel döngü boyunca algılanan performansta değişiklikler bildirilmesine rağmen objektif performans ölçümlerinde bu etkinin tutarlı olmadığını ifade etmişlerdir. Araştırmada da maç sonrası ölçümlerde psikolojik iyi oluş, ruminasyon, spora bağlılık ve kısa psikolojik sağlamlık puanlarında menstrüasyon durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmaması, menstrüasyonun psikolojik değişkenler üzerindeki etkisinin bireysel farklılıklara ve ölçüm zamanına bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçları, elit kadın futbolcularda psikolojik iyi oluş, ruminasyon ve spora bağlılığın lig düzeyine göre farklı eğilimler gösterebildiğini, psikolojik sağlamlığın ise lig düzeyine göre belirgin bir farklılaşma göstermediğini ortaya koymaktadır. Maç sonrasında psikolojik iyi oluşun yükselme eğilimi göstermesi, maç deneyiminin kadın futbolcuların iyi oluşu açısından dikkate alınabileceğini düşündürmektedir. Spor deneyimi arttıkça psikolojik iyi oluşun da yükselme eğilimi göstermesi, deneyimin iyi oluş açısından önem taşıyabileceğine işaret etmektedir. Menstrüasyon döneminde olan kadın futbolcularda maç öncesi spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma düzeylerinin daha yüksek olması, menstrüasyon durumunun bu boyutlar açısından maç öncesinde dikkate alınabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, kadın futbolcuların psikolojik iyi oluş, ruminasyon, spora bağlılık ve psikolojik sağlamlıklarının değerlendirilmesinde lig düzeyi, spor deneyimi, maç öncesi ve sonrası dönem ile menstrüasyon durumunun birlikte ele alınmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

ÖNERİLER

- Spor kulüpleri, kadın futbolcuların psikolojik iyi oluşunu ve spora bağlılığını desteklemeye yönelik psikolojik beceri geliştirme programları uygulamalıdır. Psikolojik sağlamlığı güçlendirmek amacıyla stres yönetimi, odaklanma ve motivasyon konularını içeren psikolojik destek uygulamaları planlanabilir.
- Antrenman ve performans planlamalarında yaş, spor deneyimi ve menstrüasyon durumu gibi bireysel özellikler dikkate alınmalıdır. Ayrıca antrenörlerin spor psikolojisi ve etkili iletişim konularında hizmet içi eğitimlere katılmaları, sporcuların psikolojik gereksinimlerinin daha iyi karşılanmasına katkı sağlayabilir.
- Menstrüasyon durumunun psikolojik faktörlerle olası ilişkileri göz önünde bulundurularak bireyselleştirilmiş antrenman stratejileri geliştirilmelidir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda hormon düzeyleri, antrenman şiddeti ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkiler ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
- Daha sonraki çalışmalarda, lig düzeyinin yanı sıra antrenman sıklığı, antrenman türü ve psikolojik destek alımı gibi faktörlerin incelenmesi, kadın futbolcularda psikolojik süreçlerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

SINIRLILIKLAR

Yapılan analizler lig düzeyi değişkeni üzerinden yürütülmüş olup, sporcuların antrenman sıklığı ve yoğunluğu, haftalık yüklenme seviyesi ve psikolojik destek alma durumları gibi psikolojik değişkenleri etkileyebilecek unsurlar değerlendirme kapsamına alınmamıştır. Bu durum bulguların değerlendirilmesinde bir sınırlılık olarak göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, menstrüasyon durumu yalnızca var/yok şeklinde değerlendirilmiş; menstrüel döngü fazı, hormonal düzeyler, menstrüel düzenlilik ve hormonal kontraseptif kullanımı gibi değişkenler değerlendirilmemiştir. Bu nedenle menstrüasyona ilişkin bulgular dikkatli yorumlanmalıdır. Araştırmada gönüllülük esasına dayalı uygun (kolayda) örnekleme yönteminin kullanılması nedeniyle, araştırma bulgularının genellenebilirliği sınırlıdır. Bu nedenle bulgular, çalışmaya katılan sporcular ve benzer özelliklere sahip kadın futbolcular kapsamında değerlendirilmelidir.

TEŞEKKÜR

Çalışmaya katılan tüm katılımcılara ve Merhum Doç. Dr. Mehmet Emin BAKAY'a çalışmaya verdikleri katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Etik Onay ve İzin Bilgileri

Etik Kurul: Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
Protokol/Numara: 2024/12

KAYNAKÇA

- Baptista, I., Winther, A. K., Johansen, D., Randers, M. B., Pedersen, S., & Pettersen, S. A. (2022). The variability of physical match demands in elite women's football. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 559–565. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2027999>
- Bozlu, B. (2019). Kadın futbol alanının ilişkisel analizi. *Sosyoloji Dergisi*, 39, 53–80.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Baskı). Pegem Akademi.

- Bakay M., & Arslan C. (2026). Elit Kadın Futbolcularda Maç Öncesi ve Sonrası Ruminasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlık ve İyi Oluş Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 12, 86-98. <https://doi.org/10.18826/useabd.1952497>
- Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1667. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245–266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x>
- Chen, J., Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2013). Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.10.008>
- Danielsen, L. D., Rodahl, S. E., Giske, R., & Høigaard, R. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 29(1), 77–85. <https://doi.org/10.24985/ijass.2017.29.1.77>
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). *Applied physiology of female soccer: An update*. *Sports Medicine*, 44(9), 1225–1240. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0199-1>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). *New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings*. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Dvorak, J., Junge, A., Graf-Baumann, T., & Peterson, L. (2004). Football is the most popular sport worldwide. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1 Suppl), 3S–4S. <https://doi.org/10.1177/0363546503262283>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Findlay, R. J., Macrae, E. H., Whyte, I. Y., Easton, C., & Forrest, L. J. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: Experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*, 54(18), 1108–1113. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101486>
- 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>
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 step by step: A simple guide and reference* (18th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032622156>
- Griffin, J., Horan, S., Keogh, J., Dodd, K., Andreatta, M., & Minahan, C. (2021). Contextual factors influencing the characteristics of female football players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(2), 218–232. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11537-2>
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975–984. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.sesa>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2021). Sporting resilience during COVID-19: What is the nature of this adversity and how are competitive elite athletes adapting? *Frontiers in Psychology*, 12, 611261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611261>
- Herrero, C. P., Jejuri, N., & Carter, C. W. (2021). The psychology of the female athlete: How mental health and wellness mediate sports performance, injury and recovery. *Annals of Joint*, 6. <https://doi.org/10.21037/aoj-20-53>
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 633–638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>

- Bakay M., & Arslan C. (2026). Elit Kadın Futbolcularda Maç Öncesi ve Sonrası Ruminasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlık ve İyi Oluş Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 12, 86-98. <https://doi.org/10.18826/useabd.1952497>
- 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. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511720413.012>
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8–15. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1158522>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (31. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905–2922. <https://doi.org/10.15869/itobiad.676854>
- Kirkendall, D. T. (2020). Evolution of soccer as a research topic. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(6), 723–729. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.06.011>
- Kirkendall, D. T., & Krusturup, P. (2022). Studying professional and recreational female footballers: A bibliometric exercise. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl. 1), 12–26. <https://doi.org/10.1111/sms.14019>
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609–615. <https://doi.org/10.1111/sjop.12571>
- Kröhler, A., & Berti, S. (2019). Taking Action or Thinking About It? State orientation and rumination in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00576>
- Krusturup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H., & Bangsbo, J. (2005). *Physical demands during an elite female soccer game: Importance of training status. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(7), 1242–1248. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000170062.73981.94>
- Küçük, H. (2024). Investigation of sport participation motivation and psychological resilience in football players. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(1), 30–40. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10876509>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). *Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471–492.
- Michel-Kröhler, A., Krys, S., & Berti, S. (2023). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 265–283. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1961921>
- Okholm Kryger, K., Wang, A., Mehta, R., Impellizzeri, F. M., Massey, A., & McCall, A. (2022). Research on women's football: A scoping review. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 549–558. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1868560>
- Pettersen, S. D., Adolfsen, F., & Martinussen, M. (2022). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl.1), 161–175. <https://doi.org/10.1111/sms.14043>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2016). Recommendations for creating better concept definitions in the organizational, behavioral, and social sciences. *Organizational Research Methods*, 19(2), 159–203. <https://doi.org/10.1177/1094428115624965>
- Rodrigues Alves, M. A., Oliveira, A. D. S., Paes, M. J., & Facco Stefanello, J. M. (2022). Psychological aspects of soccer and futsal players: A systematic review. *Suma Psicológica*, 29(1), 30–47. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2022.v29.n1.4>
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212–218. <https://doi.org/10.1177/008124630303300403>
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). *Rumination and Performance in Dynamic, Team Sport. Frontiers in Psychology*, 6, 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02016>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/01650254890120010>

Bakay M., & Arslan C. (2026). Elit Kadın Futbolcularda Maç Öncesi ve Sonrası Ruminasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlık ve İyi Oluş Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 12, 86-98. <https://doi.org/10.18826/useabd.1952497>

Salguero, A., González-Boto, R., Tuero, C., & Márquez, S. (2004). Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(3), 294–299.

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). *The measurement of engagement and burnout: A two-sample confirmatory factor analytic approach*. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). *The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

Sundgot-Borgen, J., & Garthe, I. (2011). Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body composition. *Journal of Sports Sciences*, 29(Suppl. 1), S101–S114. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.565783>

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384.

Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216–1235. <https://doi.org/10.1080/02699930500473533>

Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The impact of a psychological skills training and mindfulness-based intervention on the mental toughness, competitive anxiety, and coping skills of futsal players—a longitudinal convergent mixed-methods design. *Sports*, 11(9), 162. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>

Wheatley, C., Batey, M., Denovan, A., & Dagnall, N. (2023). Mental toughness in the Football Association Women's Super League: Relationships with playing experience, perceptions of club infrastructure, support mechanisms and self-esteem. *PLOS ONE*, 18(5), e0285594. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285594>

Yi, Q., Gómez-Ruano, M. Á., Liu, H., Zhang, S., Gao, B., Wunderlich, F., & Memmert, D. (2020). Evaluation of the technical performance of football players in the UEFA Champions League. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 604. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020604>

Yildirim, M. (2021). An Analysis of Students' Levels of Sports Commitment at a School of Physical Education and Sports. *African Educational Research Journal*, 9(2), 367–374. <https://doi.org/10.30918/AERJ.92.21.045>