

Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri ile Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examination Of The Relationship Between Boxers' Ruminative Thoughts and Their Self-Efficacy Perceptions

Rabia ORUÇLUOĞLU . Uğur AYDEMİR

*Correspondence:

Uğur Aydemir

ugur.aydmdr23@gmail.com

¹ rabiaorcoglu@icloud.com,
Orcid: 0009-0004-7803-825X

² Bayburt Üniversitesi,
ugur.aydmdr23@gmail.com ,
Orcid: 0000-0002-5051-7396



<https://doi.org/10.5281/zenodo.21261809>

Received / Gönderim: 30.02.2026

Accepted / Kabul: 10.06.2026

Published / Yayın: 23.06.2026

Volume 3, Issue 2, June, 2026

Cilt 3, Sayı 2, Haziran, 2026

How to Cite This Article

APA 7
Oruçoğlu, R., & Aydemir, U. (2026). Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri ile Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS), 3(2), 829–857.
<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-30.pdf>

Vancouver

Oruçoğlu R., & Aydemir U. Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri ile Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Int J Health Exerc Sport Sci (IJOSS). 2026;3(2):829–857. Available from: <https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-30.pdf>

Öz

Bu araştırmanın temel amacı, boksörlerin ruminatif düşünceleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma, 2024 yılında aktif olarak boks yapan 368 sporcu ile yürütülmüş ve nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde "Kişisel Bilgi Formu," "Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği" ve "Öz Yeterlik Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler, yüzde ve frekans dağılımları, Spearman ve Pearson korelasyon analizleri, t-testi, Mann-Whitney U testi ve regresyon analizi gibi istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği kapsamında cinsiyet, millilik durumu ve psikolojik destek alma değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, yaş ve spor yaşı değişkenleri ile ruminasyon arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz Yeterlik Ölçeği sonuçları incelendiğinde, cinsiyet ve psikolojik destek alma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı, buna karşılık milli sporcu olma durumunun öz yeterlik düzeylerini anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca yaş ve spor yaşı değişkenlerinin öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ölçekler arasındaki ilişki incelendiğinde, ruminatif düşünceler ile öz yeterlik arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçları da bu ilişkiyi destekler nitelikte olup, değişkenler arasında anlamlı bir yordayıcı ilişkinin bulunduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Boks, ruminasyon, öz yeterlik.

Abstract

The primary aim of this study is to examine the relationship between boxers' ruminative thoughts and their perceptions of self-efficacy, and to determine whether this relationship varies according to demographic variables. The study was conducted with 368 athletes actively involved in boxing in 2024, and a correlational cross-sectional model—one of the quantitative research methods—was employed. The data collection process involved the use of the 'Personal Information Form', the 'Sports Competition Rumination Scale' and the 'Self-Efficacy Scale'. The data obtained were analysed using statistical methods such as percentage and frequency distributions, Spearman and Pearson correlation analyses, the t-test, the Mann-Whitney U test and regression analysis. According to the research findings, no significant differences were detected in terms of gender, national team status and receipt of psychological support on the Sports Competition Rumination Scale. Similarly, no significant relationship was found between rumination and the variables of age and years of sporting experience. Upon examining the results of the Self-Efficacy Scale, it was determined that there were no significant differences based on gender and the receipt of psychological support; however, being a national athlete was found to have a significant effect on self-efficacy levels. Furthermore, it was observed that the variables of age and sporting tenure had no significant effect on self-efficacy. When the relationship between the scales was examined, a negative and low-level, yet statistically significant, relationship was found between ruminative thoughts and self-efficacy. Regression analysis results.

Keywords: Boxing, rumination, self-efficacy.

<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-30.pdf>

GİRİŞ

Spor ortamı; yüksek rekabet düzeyi, sürekli değişen performans beklentileri ve farklı stres kaynakları nedeniyle bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da önemli uyum süreçlerinden geçmesini gerektirmektedir. Sporcuların karar verme, motivasyonlarını sürdürme, stresle baş etme ve duygularını düzenleme gibi psikolojik becerileri etkili bir biçimde kullanabilmeleri, sportif başarı açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle sporcuların karşılaştıkları zorluklara uyum sağlayabilme becerileri, onların psikolojik dayanıklılıklarını ve performanslarını doğrudan etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Düzenli olarak spor faaliyetlerine katılan bireylerin, zaman içerisinde psikolojik uyum ve başa çıkma becerileri açısından sedanter bireylere göre daha gelişmiş özellikler sergiledikleri ifade edilmektedir. Bu doğrultuda, sporcular ile fiziksel olarak daha az aktif bireylerin kişilik özellikleri karşılaştırıldığında, iki grup arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu görülmektedir. Özellikle başarılı sporcuların sorumluluk ve dışadönüklük düzeylerinin daha yüksek, nevrotiklik düzeylerinin ise sporcu olmayan bireylere kıyasla daha düşük olduğu belirtilmektedir (Erpič vd., 2004). Sporcuların psikolojik uyum süreçlerini etkileyen bilişsel değişkenlerden biri de ruminatif düşünce biçimidir.

Spor psikolojisi alanında üzerinde önemle durulan kavramlardan biri de ruminasyondur. Ruminasyon, bireyin yaşadığı olumsuz duygular, hatalar veya başarısızlıklar üzerinde sürekli ve tekrarlayıcı biçimde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Ruminatif düşünce yapısına sahip bireyler, yaşadıkları sorunların çözümüne odaklanmak yerine, olumsuz duygularının nedenlerini sorgulayan düşüncelere yönelme eğilimindedirler. "Neden bu durumdan kurtulamıyorum?" veya "Neden kendimi daha iyi hissedemiyorum?" gibi sorgulamalar, kişinin olumsuz duygu durumunu sürdürmesine ve hatta derinleştirmesine neden olabilmektedir. Bu yönüyle ruminasyon, bireyin olumsuz ruh haline karşı geliştirdiği, ancak çoğu zaman işlevsel olmayan bir bilişsel başa çıkma biçimi olarak değerlendirilmektedir. Papageorgious ve Wells (2001a), ruminasyonu bireyin hatalarına ve yaşadığı olumsuzluklara sürekli odaklandığı, uzun süre devam eden bir düşünme biçimi olarak açıklamaktadır. Bu düşünce örüntüsüne sahip bireylerin problem çözme becerilerinde güçlük yaşadıkları ve ürettikleri çözüm yollarını uygulamakta zorlandıkları bildirilmektedir. Ayrıca ruminatif eğilimlerin, bireyin dikkatini olumsuz deneyimlere yönelterek bu deneyimlerin etkisini daha uzun süre sürdürmesine neden olduğu belirtilmektedir (Erdur-Baker ve Bugay, 2010).

Spor bağlamında değerlendirildiğinde ruminasyon, sporcuların hem zihinsel sağlıklarını hem de sportif performanslarını olumsuz etkileyebilen önemli psikolojik faktörlerden biridir. Sporcular geçmişte yaptıkları hatalar, kaçırdıkları fırsatlar veya gelecek performanslarına ilişkin kaygılar üzerinde yoğunlaşarak bu düşüncelerin etkisinden kurtulmakta güçlük yaşayabilirler. Bu durum yalnızca psikolojik iyi oluşu azaltmakla kalmamakta; aynı zamanda motivasyon kaybı, özgüven azalması, dikkat ve konsantrasyon sorunları ile performans düşüşüne de yol açabilmektedir. Örneğin, müsabaka sırasında yaptığı bir hata üzerinde uzun süre düşünen sporcu, benzer durumlarla tekrar karşılaştığında kendine olan güvenini kaybedebilir ve performansında düşüş yaşayabilir (Wang ve Dong, 2022).

Bu nedenle sporcuların ruminatif düşünceleri yönetebilmeleri ve daha işlevsel bilişsel stratejiler geliştirebilmeleri büyük önem taşımaktadır. Olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma, olumlu bakış açısı geliştirme, zihinsel antrenman uygulamaları ve dikkat kontrolü gibi yöntemler, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırarak zihinsel sağlıklarını korumalarına katkı sağlamaktadır. Sağlıklı bir zihinsel yapı, sporcuların yalnızca performanslarını yükseltmelerine değil, aynı zamanda motivasyonlarını sürdürmelerine ve karşılaştıkları zorluklarla daha etkili biçimde başa çıkmalarına da yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların fiziksel hazırlıklarının yanı sıra zihinsel sağlıklarını da korumaya yönelik uygulamalara önem vermeleri gerektiği vurgulanmaktadır (Hammer vd., 2019). Bu nedenle spor ortamı, bireyin yalnızca fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda öz yeterlilik ve bilişsel başa çıkma becerileri gibi zihinsel özelliklerini de geliştiren önemli bir yaşam alanı olarak görülmektedir.

Fiziksel becerilerin geliştirildiği spor ortamı, yalnızca bedensel kapasitenin artırılmasına değil, aynı zamanda bireyin psikolojik özelliklerinin şekillenmesine de önemli katkılar sağlamaktadır. Bu bağlamda, bireyin fiziksel yeterlikleri ile zihinsel yapısı arasında karşılıklı bir ilişkinin bulunduğu kabul edilmektedir (Frost, 1987). Spor psikolojisi alanında son yıllarda üzerinde yoğun olarak durulan kavramlardan biri de öz yeterlik algısıdır. Öz yeterlik, bireyin belirli bir görevi ya da davranışı başarıyla yerine getirebilme kapasitesine yönelik kendi değerlendirmesi ve inancı olarak ifade edilmektedir (Köksal, 2008).

Bandura'ya (1996) göre algılanan öz yeterlik, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında duyduğu kaygı ve çekingenliği azaltırken, aynı zamanda hedeflerine ulaşma konusunda gösterdiği çaba, kararlılık ve motivasyon düzeyini de olumlu yönde etkilemektedir. Yüksek öz yeterlik algısına sahip bireylerin, zorlu durumlarla daha etkin başa çıkabildikleri ve performanslarını sürdürme konusunda daha istekli oldukları belirtilmektedir. Bunun yanı sıra, bireyin geçmişte elde ettiği başarılı performans deneyimlerinin öz yeterlik algısını güçlendirdiği, artan öz güvenin ise gelecekteki performansın iyileştirilmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Valiante ve Morris, 2013; Holzberger ve ark., 2013). Bu nedenle öz yeterlik, sporcuların performanslarının açıklanmasında ve psikolojik dayanıklılıklarının anlaşılmasında temel kavramlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Bu bağlamda, ruminatif düşünceler ile öz yeterlilik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, sporcuların psikolojik uyum süreçlerini, performanslarını ve zihinsel sağlıklarını anlamak açısından önemli bir kuramsal ve uygulamalı çerçeve sunmaktadır. Literatür incelendiğinde, spor alanında ruminasyon konusunu ele alan birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Cevahircioğlu vd., 2023; Yılmaz ve Mayda, 2024; Yılmaz vd., 2024; Eskiyecek ve Sezan, 2025; Kara vd., 2026). Benzer şekilde, öz yeterlilik algısını ele alan birçok araştırma bulunmaktadır (Aslan, 2017; Güvendi ve Demir, 2019; Doğaner vd., 2020; Demir ve Kabakçı, 2023; Sağ vd., 2024). Diğer yandan, özellikle ruminasyon ile öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaların son derece az olduğu, yapılan tarama sonucunda bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ele alan yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır (Korkmaz ve Demir, 2025). Bu açıdan değerlendirildiğinde, mevcut araştırmanın ilgili literatürdeki sınırlı bilgi birikimine katkı sağlayacağı ve spor

müsabakası ruminasyonu ile öz yeterlilik arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmada betimsel tarama modellerinden biri olarak ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modelinin kullanımındaki temel amaç, mevcut olan ilişkileri tespit etmektir, özellikle de iki ya da daha fazla parametre arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu model sayesinde ilgili parametreler arasında varsa ilişkinin düzeyi ve yönü de belirlenebilir (Karasar, 2014).

ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın evreni, 2024 yılı itibarıyla aktif olarak boks yapmakta olan sporculardan oluşmaktadır. Örneklem grubu ise gönüllü katılımcılardan seçilmiş olup, toplamda 368 boksör bulunmaktadır. Bu boksörlerin 223'ü erkek ve 145'si kadındır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanması için katılımcılara üç ayrı form sunulmuştur: Bu formlar "Demografik Bilgi Formu", "Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği" ve "Öz Yeterlik Ölçeği" kullanılmıştır.

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Sporcuların müsabaka ruminasyonlarını belirlemek amacıyla Michel-Kröhler vd. 29 (2021) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından yapılmış olan "Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, altı madde içermektedir (Karanfil & Pehlivan, 2023). Bu ölçek tek boyuttan oluşmakta birlikte 5 likert tipi kullanılmıştır. Bu ölçekten en düşük 6 puan alınacağı gibi en yüksekte 30 puan alınabilir. Bu puanın yüksek olması kişinin sporda ruminatif düşüncelerinin artışı ifade etmektedir.

Öz Yeterlik Ölçeği

Bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını ölçmek amacıyla Riggs vd., (1994) tarafından geliştirilen ölçek, Öcel (2002) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, kişilerin kendi kapasitelerine duydukları güveni değerlendirmeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireyler, her bir maddeye ne kadar katıldıklarını ifade etmek için 5 dereceli Likert tipi bir ölçüt kullanmaktadır "kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum." Ayrıca, ölçekte bulunan (madde 2, 3, 4, 6, 8, 10) bazı maddeler ters kodlanmıştır.

VERİ ANALİZİ

Araştırmanın veri toplama araçlarıyla elde edilen ham veriler, Microsoft Office Excel yazılımında düzenlenmiş ve daha sonra SPSS (26. sürüm) istatistiksel paket programına aktarılmıştır. Verilerin analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla, skewness (basıklık) ve kurtosis (çarpıklık) değerleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar doğrultusunda, verilerin normal dağılım gösterdiği ve dolayısıyla parametrik testlerin uygulanabileceği sonucuna varılmıştır. Dağılımın normal olmadığı durumlarda ise, non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Veriler, ilk aşamada tanımlayıcı istatistiklerle

incelenmiş, ardından ikili gruplar arasındaki farkların analiz edilmesi için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Ayrıca, ilişkisel analizler kapsamında Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tüm testler için anlamlılık seviyesi “ $p<0,05$ ” olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamında toplanan ham verilerin istatistiki analiz sürecinin ardından elde edilen bulgular, bu bölümde tablolarla sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	Gruplar	f	%	Skewness	Kurtosis
Cinsiyet	Kadın	145	39,4	,436	-1,820
	Erkek	223	60,6		
Millilik Durumu	Milli Sporcu	124	33,7	-,693	-1,528
	Milli Sporcu Değil	244	66,3		
Psikolojik Destek Alma	Evet	38	10,3	-2,618	4,882
	Hayır	330	89,7		

Tablo 1’de araştırma grubunu oluşturan boksörlerin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak cinsiyet değişkeni incelendiğinde katılımcıların 145’inin (%39,4) kadın, 223’ünün (%60,6) ise erkekler oluşturmaktadır. Milli sporculuk durumuna göre katılımcıların 124’ü (%33,7) milli sporcu iken 244’ü (%66,3,0) milli sporcu değildir. Katılımcıları psikolojik destek alma durumlarına bağlı 38’inin (%10,3) evet, 330’nun (%89,7,0) hayır yanıtı verdiği görülmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde cinsiyet değişkeni ve millilik durumu değişkeninin normal dağılım sergilediği, psikolojik destek alma değişkenlerinin ise normal dağılım sergilemedikleri kabul edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak normal dağılım aralığında olduğu -2, +2 kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010).

Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik	n	X̄	Medyan	ss.	Skewness	Kurtosis	Mini.	Maks.
Yaş	368	23,17	22,00	4,596	1,248	1,802	18,00	40,00
Spor Yaşı	368	6,20	5,00	4,945	1,050	1,198	1,00	30,00

Tablo 2’ye göre katılımcıların yaş değişkeni ortalamasının 23,17 ve standart sapmasının 4,596; Spor yaşı değişkeni ortalamasının 6,20 ve standart sapmasının 4,945 olduğu görülmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde yaş değişkeni ve spor yaşı değişkeninin normal dağılım sergilediğini söyleyebiliriz (bkz. George ve Mallery, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Değişkenler	n	X̄	Medyan	ss.	Skewness	Kurtosis	Mini.	Maks.
Spor								
Müsabakası	368	22,28	23,00	5,255	-0,722	0,267	6,00	30,00
Öz Yeterlik	368	32,89	32,00	5,531	0,289	0,090	15,00	50,00

Tablo 3 incelendiğinde spor müsabakası ruminasyon ölçeğinin ortalaması 22,28 ve standart sapması 5,255 olduğu görülürken, öz yeterlik ölçeğinin ise ortalaması 32,89 ve

standart sapması 5,531 olduğu görülmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde ruminasyon ölçeği ve öz yeterlik ölçeğinin normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir (bkz. George ve Mallery, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Spor Müsabakası	Kadın	145	22,93	5,036	1,899	,058
	Erkek	223	21,87	5,363		
Ruminasyon	Kadın	145	32,84	5,061	,139	,889
	Erkek	223	32,92	5,827		
Öz Yeterlik						

Tablo 4'e göre cinsiyet değişkeni bağlamında katılımcıların spor müsabakası ruminasyon ve öz yeterlik puanlarının gruplar arasında farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Millilik	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Spor Müsabakası	Evet	124	22,83	4,945	1,435	,152
	Hayır	244	22,00	5,394		
Ruminasyon	Evet	124	34,08	5,558	2,969	,003*
	Hayır	244	32,28	5,428		
Öz Yeterlik						

* $p<0,05$

Tablo 5'e göre milli sporcu olma değişkeni bağlamında katılımcıların spor müsabakası ruminasyon puanlarının gruplar arasında farklılık göstermediği sonucuna ulaşılırken, öz yeterlik puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç evet diyenlerin lehinedir ($p>0,05$).

Tablo 6: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Spor Müsabakası Ruminasyon		Öz Yeterlik
	r	p	n
Yaş		-,067	,051
		,197	,333
		368	368

Tablo 6'ya göre katılımcıların yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon ve öz yeterlik puanlarının gruplar arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Spor Müsabakası Ruminasyon		Öz Yeterlik
	r	p	n
Spor Yaşı		-,019	-,004
		,716	,934
		368	368

Tablo 7'ye göre katılımcıların spor yaşı değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon ve öz yeterlik puanlarının gruplar arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarının Mann-Whitney U Testi Analizi Sonuçları

		Psikolojik					
Ölçekler		Destek	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Spor Müsabakası Ruminasyon	Evet	Evet	38	208,50	7923,00		
		Hayır	330	181,74	59973,00		
	Hayır	Evet	38	163,32	6206,00		
		Hayır	330	186,94	61690,00		

Tablo 8'e göre Mann-Whitney U Testi sonucunda psikolojik destek alma değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Psikolojik destek alma değişkeni bağlamında spor müsabakası ruminasyon puanlarında evet diyenlerin ortalamalarının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 9: Araştırma Grubunun Spor Müsabakası Ruminasyon Puanları ile Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Öz Yeterlik
Spor	r	-,102*
Müsabakası		,042
	n	368

* $p<0,05$

Tablo 9'a göre spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile öz yeterlik ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 10: Spor Müsabakası Ruminasyonun Öz Yeterlik Ölçeğini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan		Standart	t	p	Model		
			Katsayılar			Adjusted		
	B	Std. Hata	Beta			R ²	F	p
Constant	30,492	1,253		24,333	,000	,178	8,871	,047*
Öz Yeterlik	,108	,055	,102	1,967	,047*			

* $p<0,05$

Tablo 10'da yer alan regresyon analizi sonucunda; spor müsabakası ruminasyonun öz yeterlik ölçeğinin istatistiki açıdan anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Adjusted R²=0,178, F=8,871; $p<0,05$). Bu analiz neticesinde ilgili ölçeğin, boksörlerin ruminasyon puanlarındaki değişimin %18'ini açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin analiz sonuçlarına göre ise ruminasyonun öz yeterlik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, boksörlerin ruminatif düşünceleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, boksörlerin ruminasyon düzeyleri öncelikle cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmiş ve kadın ile erkek sporcuların ruminasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, cinsiyet ile ruminasyon arasındaki ilişkiye yönelik farklı araştırma sonuçlarının bulunduğu

görülmektedir. Belli ve Başoğlu'nun (2024) curling sporcuları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, kadın sporcuların ruminasyon düzeylerinin erkek sporculara kıyasla istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kara vd., (2022) tarafından yürütülen çalışmada da sporcuların ruminatif düşünce düzeylerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde cinsiyetin ruminasyon üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Bu araştırmaların sonuçları, mevcut çalışmadan elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Nitekim Yılmaz vd., (2024), farklı spor branşlarında faaliyet gösteren sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Aynı doğrultuda, Cevahircioğlu vd., (2023) çeşitli spor branşlarında gerçekleştirdikleri çalışmada da kadın ve erkek sporcuların ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, ruminasyon üzerine gerçekleştirilen hem ulusal hem de uluslararası araştırmaların önemli bir bölümünün mevcut araştırmanın bulgularını desteklediği görülmektedir. Elde edilen sonuçlardan hareketle, cinsiyet değişkeninin boksörlerin ruminasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir belirleyici olmadığı ve ruminatif düşüncelerin oluşumunda farklı psikolojik ve çevresel etkenlerin daha etkili olabileceği söylenebilir.

Araştırmada, boksörlerin öz yeterlik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, alanyazında yer alan çeşitli araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Kusan vd., (2024) tarafından masa tenisi sporcuları üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bildirilmiştir. Araştırmacılar, kadın ve erkek sporcuların bazı spor branşlarında benzer antrenman süreçlerinden geçmeleri ve birbirleriyle doğrudan rekabet etmemeleri durumunda, öz yeterlik algıları bakımından belirgin bir farklılığın ortaya çıkmayabileceğini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Kocaekşi ve Yıldırım (2020) güreşçiler üzerinde yürüttükleri çalışmada, cinsiyet değişkeninin öz yeterlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca Yıldırım'ın (2016) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada da kadın ve erkek katılımcıların öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde ise Bandura'nın (1977) öz yeterlik kuramı, bireylerin kendilerini yeterli hissetme düzeylerinin cinsiyetten çok, yaşantıları, başarı deneyimleri ve bireysel yeterlik algılarıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, mevcut araştırmadan elde edilen bulgular ile alanyazındaki çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkeninin boksörlerin öz yeterlik düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Başka bir ifadeyle, öz yeterlik algısının oluşumunda cinsiyetten ziyade bireysel deneyimler, sportif başarılar ve psikolojik özellikler gibi faktörlerin daha etkili olduğu düşünülmektedir.

Boksörlerin milli sporcu olma durumuna göre ruminasyon puanları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, alanyazında yer alan bazı araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Nitekim Yılmaz vd., (2024) tarafından farklı spor branşlarında faaliyet gösteren sporcular

üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da milli sporcu olma değişkenine göre ruminasyon düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, mevcut araştırmanın bulgularının ilgili literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

Bununla birlikte, literatürde farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Mousavi, vd., (2018) gerçekleştirdikleri derleme çalışmasında, milli sporcuların yüksek performans beklentisi, yoğun rekabet ortamı ve duygusal yük nedeniyle zaman zaman milli sporcu olmayan bireylere göre daha fazla ruminatif düşünce geliştirebilecekleri ifade edilmiştir. Öte yandan Roy vd., (2016), ruminatif düşüncelerin artışı bireyin yaşadığı olayları zihinsel olarak sürekli değerlendirmesi ve deneyimlerini içselleştirme biçimiyle ilişkilendirmiştir. Aynı araştırmada, sporla aktif olarak ilgilenmeyen bireylerin, günlük yaşamın getirdiği olumsuz düşüncelerle daha fazla zihinsel meşguliyet yaşayabildikleri ve bu nedenle ruminatif düşüncelere daha yatkın olabilecekleri de belirtilmiştir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, milli sporcuların sahip oldukları sportif deneyim, rekabet ortamına uyum sağlama becerileri ve karşılaştıkları zorluklarla baş etme stratejileri sayesinde olumsuz duygu ve düşünceleri yönetme konusunda daha etkili olabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle, milli sporcu olma durumunun tek başına ruminasyon düzeylerini belirleyen bir değişken olmadığı, ruminatif düşüncelerin bireysel ve çevresel birçok faktörün etkileşimi sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir.

Boksörlerin milli sporcu olma durumuna göre öz yeterlik puanları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, milli sporcuların öz yeterlik düzeylerinin milli sporcu olmayanlara kıyasla daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, alanyazında yer alan bazı araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Nitekim Şimşek (2022), araştırmasında milli sporcuların öz yeterlik puan ortalamalarının milli sporcu olmayan sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Özkan (2019) da milli sporcuların öz yeterlik düzeylerinin milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Kusan vd., (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öz yeterliğin alt boyutlarından biri olan profesyonel düşünme yeterliliği açısından milli sporcular lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Kocaekşi ve Yıldırım'ın (2020) güreşçiler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, milli sporcu olma durumu ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir. Bu durum, öz yeterlik düzeylerinin yalnızca sporcu statüsü ile açıklanamayacağını, bireyin sportif deneyimleri, başarı yaşantıları, psikolojik özellikleri ve çevresel etkenler gibi birçok değişkenden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, mevcut araştırmadan elde edilen bulgular ile literatürdeki çalışmaların önemli bir kısmı, milli sporcuların öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Milli düzeyde yarışma deneyimine sahip sporcuların daha fazla başarı yaşantısı edinmeleri, zorlu rekabet ortamlarında bulunmaları ve performanslarına yönelik güven geliştirmeleri, öz yeterlik algılarının güçlenmesinde etkili olmuş olabilir. Bu doğrultuda, milli sporcu olma durumunun

boksörlerin öz yeterlik düzeyleri ile ilişkili önemli değişkenlerden biri olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, boksörlerin yaş değişkeni ile ruminasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Elde edilen bu sonuç, alanyazındaki bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Nitekim Yılmaz (2023) tarafından futbolcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, yaş grupları açısından ruminasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Yılmaz vd., (2024), sporcuların ruminatif düşünceleri ile biyolojik yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu durum, yaş arttıkça ruminatif düşüncelerin azalabileceğine işaret etmektedir. Ancak literatürde yer alan bu farklı bulguların, bireysel özellikler ve psikolojik değişkenler arasındaki çeşitlilikten kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim Boz ve Aksoy (2023), derleme nitelikteki çalışmalarında, ruminasyon düzeylerinin yalnızca yaş değişkeni ile açıklanamayacağını; bireyin yaşam deneyimleri, psikolojik özellikleri ve çevresel faktörlerinin daha belirleyici olabileceğini ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda değerlendirildiğinde, mevcut araştırmada yaş değişkeninin boksörlerin ruminasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, boksörlerin yaş değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuç, bazı araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Nitekim Sarı (2013) tarafından güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da yaş değişkeninin öz yeterlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Buna karşılık, literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Yıldırım (2016), spor bilimleri öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada yaş değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki bu farklı bulgular, yaş değişkeninin öz yeterlik üzerindeki etkisinin bağlama ve örnekleme göre değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir. Özellikle bireylerin spor deneyimleri, eğitim düzeyleri ve psikolojik özellikleri gibi faktörlerin bu ilişkide belirleyici rol oynayabileceği söylenebilir.

Spor yaşı değişkeni dikkate alındığında, boksörlerin ruminasyon puanları ile bu değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. Bu değişkenle ilgili alanyazında sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan biri olan Yılmaz vd., (2024) araştırmasında da spor yaşı ile ruminatif düşünceler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ve spor yaşı gruplarına göre ruminasyon düzeylerinin farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, aynı çalışmada ve benzer araştırmalarda, deneyim süresinin artmasına paralel olarak ruminatif düşünce ortalamalarında azalma eğilimi gözlemlendiği de belirtilmektedir. Bu durum, her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymasa da spor deneyiminin artmasının bireylerin olumsuz düşüncelerle baş etme becerilerini geliştirebileceğini düşündürmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, spor yaşının ruminasyon düzeyleri üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olmadığı, ancak deneyimle birlikte dolaylı bazı psikolojik değişimlerin ortaya çıkabileceği söylenebilir.

Spor yaşı değişkeni ile boksörlerin öz yeterlik puanları incelendiğinde, bu değişken ile öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı

belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, alanyazındaki bazı araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Nitekim Şimşek (2022) üst düzey voleybolcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, öz yeterliğin “Profesyonel Düşünme Yeterliği” ve “Kişilik Yeterliği” alt boyutları açısından spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Yıldız (2017) tarafından sporcular üzerinde yapılan çalışmada, spor yaşı ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, spor yaşının öz yeterlik üzerinde tek başına belirleyici bir değişken olmadığı, öz yeterlik algısının oluşumunda bireysel deneyimlerin yanı sıra farklı psikolojik ve çevresel faktörlerin de etkili olabileceği söylenebilir.

Boksörlerin ruminasyon puanları ile psikolojik destek alma durumları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, psikolojik destek alma değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, Sürmeneli (2024) tarafından boksörler üzerinde gerçekleştirilen çalışma ile paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada da psikolojik destek alma durumunun ruminasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ifade edilmiştir. Öz yeterlik bağlamında psikolojik destek alma değişkenine ilişkin alanyazında sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bununla birlikte, sporda psikolojik destek almanın sporcuların çeşitli psikolojik ve performansla ilişkili süreçlerine olumlu katkılar sağladığı farklı araştırmalarda ortaya konulmuştur (Yüksel, 2021). Ayrıca, psikolojik desteğin sporcularda olumsuz duyguların düzenlenmesi ve daha işlevsel baş etme stratejilerinin geliştirilmesi açısından önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Kelly vd., 2018). Bu doğrultuda, elde edilen bulgular her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermese de, psikolojik destek alan sporcuların psikolojik dayanıklılık ve işlevsel düşünce süreçleri açısından avantaj sağlayabileceği düşünülmektedir. Nitekim ruminatif düşüncelerin sporcular üzerindeki olumsuz etkileri ve sporda etkili karar verme süreçlerinin önemi dikkate alındığında, psikolojik destek uygulamalarının dolaylı olarak sporcuların zihinsel süreçlerine katkı sunabileceği değerlendirilmektedir (Boz ve Aksoy, 2023).

Boksörlerin öz yeterlik puanları ile ruminasyon puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasında negatif yönlü ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, gerçekleştirilen regresyon analizi de bu ilişkiyi destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, öz yeterlik algısı yükseldikçe ruminatif düşüncelerin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Öz yeterlik, bireyin belirli bir görev ya da performansı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine yönelik inancını ifade ederken; ruminasyon, olumsuz düşüncelerin zihinsel süreçlerde tekrar eden biçimde yer alması ve bireyin bu düşüncelere takılı kalma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977; Papageorgiou ve Wells, 2001b). Bu kavramsal çerçeve doğrultusunda değerlendirildiğinde, öz yeterlik düzeyi yüksek olan boksörlerin olumsuz düşüncelerle baş etmede daha etkili oldukları ve bu düşüncelere daha az odaklandıkları söylenebilir. Ruminatif düşüncelerin sporcuların performansı üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu dikkate alındığında, öz yeterlik algısının güçlendirilmesine yönelik

müdahalelerin hem sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırabileceği hem de performans gelişimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada boksörlerin ruminatif düşünceleri, öz yeterlik algıları ve bu değişkenlerin demografik ve sportif özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda; cinsiyet, yaş ve spor yaşı değişkenlerinin hem ruminasyon hem de öz yeterlik üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Milli sporcu olma durumunun ruminasyon düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, öz yeterlik düzeyini anlamlı biçimde etkilediği ve milli sporcuların daha yüksek öz yeterlik algısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik destek alma değişkeninin her iki psikolojik değişken üzerinde de anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, öz yeterlik ile ruminasyon arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler sunulmaktadır. Milli sporcu olmayan boksörlerin öz yeterlik düzeylerini geliştirmeye yönelik programlar hazırlanabilir. Ruminasyonun azaltılması için öz yeterlik artırıcı psikolojik müdahaleler uygulanabilir. Ruminasyon ve öz yeterlik üzerinde etkili olabilecek gelir düzeyi ve kulüp değişkenleri gelecekteki araştırmalarda ele alınabilir.

Kısaltmalar / Abbreviations

UEFA — Avrupa Futbol Federasyonları Birliği
FİFA — Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
CONMEBOL — Güney Amerika Futbol Konfederasyonu
CONCACAF — Kuzey, Orta Amerika ve Karayipler Futbol Konfederasyonu
CAF — Afrika Futbol Konfederasyonu
AFC — Asya Futbol Konfederasyonu
SPSS — Statistical Package for the Social Sciences
t — t test value
p — Significance value
 χ^2 — Tek Örneklem Ki-Kare Testi
d — Cohen's d effect size

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir.

During the preparation and writing of this study, scientific, ethical and citation rules were followed in accordance with the “Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Guidelines”; no alterations were made to the collected data, and this study has not been submitted to any other academic publication platform for evaluation.

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Çalışmanın tasarımı ve planlanması: U.A., R.O.; Veri toplama, analizi veya yorumlanması: U.A., R.O.; Makalenin yazımı: U.A., R.O.; Veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım – özgün taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme: U.A., R.O. Tüm yazarlar makalenin önemli noktalarını eleştirel bir şekilde gözden geçirmiş ve makalenin son hâlini onaylamıştır

Design and planning of the study: U.A., R.O.; Data collection, analysis, or interpretation: U.A., R.O.; Manuscript preparation: U.A., R.O.; Data organization, methodology development, writing – original draft, writing – review and editing: U.A., R.O. All authors critically reviewed the manuscript and approved the final version of the article.

Fon Desteği / Funding

None.

Teşekkür / Acknowledgements

Yazar, katkılarından dolayı tüm katılımcılara teşekkür eder.

Bu araştırma Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı kapsamında Rabia ORUÇLUOĞLU tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

The author would like to thank all participants for their contributions.

This article was produced from the master's thesis prepared by Rabia Oruçluoğlu within the Master's Program with Thesis in the Department of Physical Education and Sports, Graduate School of Bayburt University

References / Kaynaklar

- Aslan, Ş. (2017). Futbolcuların genel öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-37.
- Bandura, A. (1996). Self-efficacy in ramachaudran encyclopedia of human behavior. New York: Academic Press. 7.
- Belli, E., & Başoğlu, Ö. E. (2024). Curling sporcularının ruminasyon düzeyleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918-925.
- Boz, E., & Aksoy, Ö. (2023). *Sporda ruminasyon*. İçinde: Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları 2, 41-54. İzmir: Duvar Yayınları.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Demir, A., & Kabakçı, A. C. (2023). Kano ve rafting antrenörlerinin genel öz-yeterlik ve sporda ahlaktan uzaklaşma eğilimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 106-115.
- Doğaner, S., Görmüş, M., & Kılıç, M. Ö. (2020). Sporcu kimliği ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(69).
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178-2181.
- Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45-59.
- Eskiyecek, C. G., & Sezan, T. (2025). Çim hokeycilerde ruminatif düşüncelerin taktiksel becerilere etkisi: kesitsel bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 139-153.
- Frost, D. (1987). Sport psychology. Translated by A. Alijani, M. Noorbakhsh, Tehran *Department of Research and Education of Physical Education*.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. *A simple study guide and reference*. 17.0 update (10th Ed.) Boston: Pearson.
- Güvendi, B., & Demir, G. T. (2019). Sporda öz yeterlik ve kaygı. *Spor Bilimleri*, 37

- Hammer, C., Podlog, L., Wadey, R., Galli, N., Forber-Pratt, A. J., & Newton, M. (2019). From core belief challenge to posttraumatic growth in para sport athletes: Moderated mediation by needs satisfaction and deliberate rumination. *Disability and Rehabilitation*, 41(20), 2403-2411.
- Holzberger, D., Philipp, A. & Kunter, M., (2013). How teachers' self-efficacy is related to instructional quality: A longitudinal analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 774-786.
- Kara, M., Kara, N. Ş., & Özşarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Kara, M., Serin, E., Çetin, M. Ç., & Sarıca, E. (2026). Futbolcularda Ruminasyonun Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Sportive*, 9(1), 192-210.
- 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.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kelly, S., Thelwell, R., Barker, J. B., & Harwood, C. G. (2018). Psychological support for sport coaches: An exploration of practitioner psychologist perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 36(16), 1852-1859.
- Kocaekşi, S., & Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.
- Korkmaz, C., & Demir, D. (2025). Yüzücülerde Müsabaka Ruminasyonu ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 114-125.
- Köksal, F. (2008). *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kusan, M., Toklu, S., Derelioğlu, M., & Çankaya, S. (2024). Masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliğin spora bağlılık düzeyine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 9-17.
- Michel-Kröhler, A., Krys, S., & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Mousavi, A., Vaezmousavi, M., & Yaghubi, H. (2018). The cognitive emotion regulation strategies and defense mechanisms in the elite athletes. *Journal of Research and Health*, 8(5), 466-472.
- Öcel, H. (2002). *Takım sporu yapan oyuncularda kolektif yeterlik öz-yeterlik ve sargınlık ile başarı algısı ve beklentileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Papageorgiou C., & Wells A. (2001a). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32(1), 13-26.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001b). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164.
- Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R., & Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for jobrelated applications. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 793-802.
- 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.
- Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.
- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th edn Boston. *Ma: Pearson*.
- Valiante, G. & Morris, D. B., (2013). The sources and maintenance of professional golfer's self-efficacy beliefs. *The Sport Psychologist*, 27, 130-142. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.130>.
- Wang, Y., & Dong, G. (2022). A Study on the Correlation between Athletes' Sports Training Work-Related Rumination and Competitive Motivation.
- Yıldırım, S. (2016). *Spor bilimleri okuyan öğrencilerin akademik öz-yeterlilik düzeyleri, yaşam doyumu ve pozitif negatif duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 832306).
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.

- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, T. (2023). Amatör küme liglerinde futbol oynayan bireylerin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 263.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194-205.
- Yüksel, Ö. (2021). *Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.

Disclaimer / Publisher's Note

The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and do not necessarily reflect the views of **IJOSS** and/or the editor(s). **IJOSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content. **IJOSS** remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.