



**BOKSÖRLERİN RUMİNATİF DÜŞÜNCELERİ İLE
ÖZ YETERLİK ALGILARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Rabia ORUÇOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

**T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**BOKSÖRLERİN RUMİNATİF DÜŞÜNCELERİ İLE ÖZ YETERLİK ALGILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rabia ORUÇOĞLU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR danışmanlığında, Rabia ORUÇOĞLU tarafından hazırlanan “Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri İle Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, Savunma Tarihi tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Samet ZENGİN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR danışmanlığında hazırlamış olduğum “Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri İle Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

26.02.2025

Rabia ORUÇOĞLU



ÖN SÖZ

“Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri İle Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konu başlıklı yüksek lisans tezimin tüm safhalarında desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden istifade ettiğim saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR’e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve tecrübeleriyle desteklerini hissettiğim hocalarım Prof. Dr. Murat KUL ve Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ’a teşekkürlerimi iletirim.

Lisansüstü eğitim sürecinde beni cesaretlendiren ve bu hususta desteğini her daim hissettiğim kıymetli büyüğüm Öğr. Gör. Onur ŞİPAL’e çok teşekkür ederim.

Rabia ORUÇOĞLU

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOKSÖRLERİN RUMİNATİF DÜŞÜNCELERİ İLE ÖZ YETERLİK ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Rabia ORUÇOĞLU

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

Bayburt-2025, Sayfa: 52

Bu araştırmanın temel amacı, boksörlerin ruminatif düşünceleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin demografik değişkenler doğrultusunda nasıl farklılık gösterdiğini analiz etmektir. Bu kapsamda, 2024 yılında aktif olarak boks yapan 368 boksör, örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelini kullanarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında, “Kişisel Bilgi Formu,” “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği” ve “Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi için ise yüzde ve frekans dağılımları, Spearman ve Pearson korelasyon analizleri, t-testi, regresyon analizi ve Mann-Whitney U testi gibi istatistiksel yöntemler uygulanmıştır.

Araştırma bulguları, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği çerçevesinde cinsiyet, millilik durumu ve psikolojik destek alma durumu gibi demografik değişkenler arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, aynı ölçek üzerinden yapılan analizlerde, yaş ve spor yaşı değişkenleri ile herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir. Öz Yeterlik Ölçeği bağlamında gerçekleştirilen analizlerde ise, cinsiyet ve psikolojik destek alma durumu değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Öte yandan, milli sporcu olma durumu değişkeni açısından öz yeterlik algısında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yaş ve spor yaşı değişkenlerine dair yapılan incelemelerde ise hem Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği hem de Öz Yeterlik Ölçeği arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Ölçekler arasındaki korelasyon analizine göre, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ile Öz Yeterlik Ölçeği arasında negatif yönde, düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Son olarak, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ve Öz Yeterlik Ölçeği'nin yordamasına dair yapılan regresyon analizinin, anlamlı farklılık olduğunu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Boks, ruminasyon, öz yeterlik.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BOXERS' RUMINATIVE THOUGHTS AND THEIR SELF-EFFICACY PERCEPTIONS

Rabia ORUÇOĞLU

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Uğur AYDEMİR

Bayburt-2025, Pages: 52

The main purpose of this study is to examine the relationship between ruminative thoughts and self-efficacy perceptions of boxers and to analyze how this relationship differs in line with demographic variables. In this context, 368 boxers who were actively boxing in 2024 were determined as the sample group. The research was conducted using the relational screening model, one of the quantitative research methods. In collecting the data, "Personal Information Form," "Sports Competition Rumination Scale," and "Self-Efficacy Scale" were used. Statistical methods such as percentage and frequency distributions, Spearman and Pearson correlation analyses, t-test, regression analysis, and Mann-Whitney U test were applied for the analysis of the data.

The research findings revealed that there was no significant difference between demographic variables such as gender, nationality, and psychological support status within the framework of the Sports Competition Rumination Scale. In addition, no relationship was observed with the age and sports age variables in the analyses conducted on the same scale. In the analyses conducted in the context of the Self-Efficacy Scale, it is shown that there is no significant difference in the variables of gender and psychological support. On the other hand, a significant difference was found in the perception of self-efficacy in terms of the variable of being a national athlete. In the examinations conducted regarding the variables of age and sports age, no significant relationship was found between both the Sports Competition Rumination Scale and the Self-Efficacy Scale.

According to the correlation analysis between the scales, a negative, low-level relationship was found between the Sports Competition Rumination Scale and the Self-Efficacy Scale. Finally, the regression analysis conducted on the prediction of the Sports Competition Rumination Scale and the Self-Efficacy Scale showed that there was a significant difference.

Keywords: Boxing, rumination, self-efficacy.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VII
TABLOLAR	IX
ŞEKİLLER	X
KISALTMALAR	XI
SİMGELER	XI
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
Terim ve Tanımları.....	4
BİRİNCİ BÖLÜM	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. DÜNYA BOKS TARİHİ.....	5
1.2. TÜRK BOKS TARİHİ	8
1.2.1. Türk Boksunda Kazanılan Madalyalar	9
1.2.2. Olimpiyatlarda Ülkemizi Temsil Eden Boksörlerimiz.....	9
1.3. KURALLAR	10
1.3.1. Kategoriler	11
1.3.2. Raunt Kuralları	12
1.3.3. Müsabaka İçinde Yapılması Yasak Kurallar	12
1.4. RUMİNASYON	13
1.4.1. Ruminasyon Çeşitleri	13
1.4.2. Ruminasyon ve Depresyon.....	14
1.4.3. Ruminasyonun Muhtemel Sonuçları	15
1.4.3.1. Dürtüsel ve düzensiz davranışlarda artış	15
1.4.3.2. Olumsuz duygu ve düşüncelerin zihinde büyütülmesi.....	16
1.4.3.3. Dikkat ve odaklanmada zayıflama	16
1.4.3.4. Problem çözme becerisinde zayıflama	17
1.4.3.5. Psikolojik iyi oluşta azalış	17
1.4.4. Sporda Ruminasyon.....	17
1.5. ÖZ YETERLİK	20
1.5.1. Öz Yeterlik Algısı.....	20
1.5.1.1. Kişisel öz yeterlik	21
1.5.1.2. Sonuç beklentisi.....	21
1.5.2. Öz Yeterlik İnancı	21
1.5.3. Öz Yeterlik Kaynakları.....	21

1.5.3.1. Performans başarıları.....	22
1.5.3.2. Dolaylı yaşantılar.....	22
1.5.3.3. Sözel ikna	22
1.5.3.4. Duygusal durum	22
1.5.4. Öz Yeterlik Süreçleri	23
1.5.5. Öz yeterlik İnancının Önemi	23
1.5.6. Öz Yeterlik İnancına Sahip Kişilerin Özellikleri	23
1.5.7. Öz Yeterliği Yüksek Olan Bireyler	24
1.5.8. Öz Yeterliği Düşük Olan Bireyler	24
1.5.9. Sporda Öz Yeterlik	25
1.5.10. Sporcu Öz Yeterliği	26
İKİNCİ BÖLÜM	28
2. YÖNTEM	28
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	28
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU.....	28
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	28
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	28
2.3.2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği.....	28
2.3.3. Öz Yeterlik Ölçeği.....	29
2.4. VERİ ANALİZİ.....	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	30
3. BULGULAR.....	30
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	34
Sonuç	34
Tartışma.....	34
Öneriler.....	38
KAYNAKÇA.....	40
EKLER	47
ÖZ GEÇMİŞ	52

TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	30
Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları.....	30
Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları.....	31
Tablo 4: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarının t-Testi Sonuçları	31
Tablo 5: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarının t-Testi Sonuçları	31
Tablo 6: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 7: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 8: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Değişkenine İlişkin Spor Müsabakası Ruminasyon ve Öz Yeterlik Puanlarının Mann-Whitney U Testi Analizi Sonuçları	32
Tablo 9: Araştırma Grubunun Spor Müsabakası Ruminasyon Puanları İle Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	33
Tablo 10: Spor Müsabakası Ruminasyonun Öz Yeterlik Ölçeğini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	33

ŞEKİLLER

Şekil 1: Eldiven.....	11
Şekil 2: Kask	11
Şekil 3:Bandaj	11



KISALTMALAR

Sd.	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
IBA	: Uluslararası Amatör Boks Birliği
Ort.	: Ortalama
TBF	: Türkiye Boks Fedefasyonu
M.Ö.	: Milattan Önce
MDB	: Majör Depresif Bozukluk
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
OKB	: Obsesif-Kompulsif Bozukluk

SİMGELER

n	: Katılımcı Sayısı
f	: Frekans
%	: Yüzde
t	: Independent Samples T Test
p	: P-Value
r	: Korelasyon

GİRİŞ

Spor ortamı, rekabetin yoğun olduğu ve çeşitli durumlarla karşılaşmanın yanı sıra karmaşık psikolojik süreçleri de içerir. Bu süreçler, bireylerin karar alma yetilerini, stresle başa çıkabilme kabiliyetlerini, motivasyonlarını ve pek çok başka faktörü derinden etkileyebilir. Sporcular, bu tür durumlarla sıklıkla karşılaştıkları için, başarı elde edebilmeleri adına tüm bu psikolojik süreçleri etkin bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir. Bu yönetim süreci, sporcuların yaşadıkları zorluklara uyum sağlama becerileriyle doğrudan ilişkilidir. Zamanla, sporcular, psikolojik uyum sağlama açısından, sporla ilgisi olmayan bireylerden daha yetkin hale gelmektedirler. Bu bağlamda, sporcular ile sedanter (fiziksel aktiviteyi az yapan) bireylerin kişilik özelliklerini incelediğimizde, bu iki grup arasında çeşitli açılardan anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin, başarılı sporcuların sorumluluk ve dışadönüklük gibi kişilik özelliklerinin sporcu olmayan bireylere kıyasla daha yüksek, ancak nevrotizm gibi özelliklerinin daha düşük olma eğiliminde olduğu söylenebilir (Erpiç, Wylleman & Zupančič, 2004).

Ruminatif tepki stiliyle tanımlanan bireyler, olumsuz duygular üzerinde yoğunlaşma eğilimindedir. Bu kişiler, problemleri çözmek yerine, “*Neden bu sıkıntıyı aşamıyorum?*” veya “*Neden kendimi daha iyi hissetmiyorum?*” gibi sorulara cevap arama eğilimindedirler. Bu sürekli tekrar eden düşünce biçimi, karamsar ve depresif duygulara sahip bireylerde, bu duyguların daha da pekişmesine yol açmaktadır. Ruminasyon, olumsuz bir ruh haline karşı başa çıkma stratejisi olarak kişinin içsel odaklanma yöntemidir. Papageorgious ve Wells (2001a), ruminasyonu, bireyin hatalarına sürekli olarak odaklandığı, uzun süreli bir düşünce tarzı olarak tanımlamaktadır. Ruminatif eğilim gösteren bireyler, çözüm yolları geliştirmekte zorlanır ve bu çözümleri uygulamakta zorluk çekerler. Bu durum, olumsuz yönlere odaklanarak, olumsuz sonuçların daha uzun süre devam etmesine yol açma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Erdur-Baker & Bugay, 2010).

Ruminasyon, sporcuların zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir düşünce döngüsü olarak tanımlanmakta olup, sporcuların performanslarını da negatif şekilde etkileyebilir. Bu süreçte, sporcular geçmişteki olaylar, yaptıkları hatalar veya kaygılar üzerine sürekli düşünerek bu düşüncelere takılıp kalabilirler. Ruminasyon yalnızca sporcuların zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkilemekle kalmaz, aynı zamanda motivasyon eksikliği, düşük özgüven, konsantrasyon kaybı ve performans düşüşü gibi çeşitli problemlere de yol açabilir. Örneğin, bir sporcu bir karşılaşmada hatalı bir şut attığında, bu durumu uzun süre zihninde tekrar ederek kendini suçlayabilir; bu durum ise gelecekteki benzer anlarda kendine olan güveninin azalmasına yol açabilir (Wang & Dong, 2022).

Sporcuların ruminasyonu yönetmeyi öğrenmeleri ve olumsuz düşünceleri reddetme, olumlu bir bakış açısı geliştirme ya da zihinsel egzersizler yapma gibi stratejileri uygulamaları büyük önem taşımaktadır. Bu tür yaklaşımlar, sporcuların daha sağlıklı bir zihinsel durum elde etmelerini sağlar ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek düşüncelerden daha etkili bir şekilde korunmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla, sporcuların sağlıklı bir zihinsel dengeyi korumak adına sürekli olarak düşüncelerine dikkat etmeleri ve zihinlerini olumlu düşüncelerle beslemeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Sporcuların zihinsel süreçlerini doğru ve olumlu şekilde kullanmaları, başarıya ulaşmalarına katkı sağlarken, aynı zamanda genel refahlarını artırır. Bu, ruminasyona ve sürekli düşüncelere dalmanın olumsuz etkilerinden kaçınmalarını sağlar. Sporcuların yalnızca fiziksel sağlıklarına değil, zihinsel sağlıklarına da özen göstermeleri gerekmektedir. Sağlıklı bir zihinsel durum, sporcuların güçlenmelerine, motive olmalarına ve yarışmalarda zorlu durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur (Hammer vd., 2019).

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Araştırmanın konusu; boksörlerin ruminatif düşünceleri ile öz yeterlik durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırmanın amacına yönelik ana probleme yanıt niteliğinde oluşturulan soru;

“Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile öz yeterlik arasında ilişki var mıdır?”

Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile öz yeterlik durumları ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır;

1. Boksörlerin ruminasyon ile öz yeterlik düzeyleri cinsiyet değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
2. Boksörlerin ruminasyon ile öz yeterlik düzeyleri yaş değişkenine bağlı ilişki var mıdır?
3. Boksörlerin ruminasyon ile öz yeterlik düzeyleri spor yaşı değişkenine bağlı ilişki var mıdır?
4. Boksörlerin ruminasyon ile öz yeterlik düzeyleri milli sporcu olma durumu değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
5. Boksörlerin ruminasyon ile öz yeterlik düzeyleri psikolojik destek alma durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, boksörlerin ruminatif düşünceleri ile öz yeterlik alguları arasındaki ilişkiyi, farklı değişkenler bağlamında incelemek ve bu değişkenler arasındaki etkileşimleri analiz etmektir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Boksörlerin hem müsabaka hem de antrenman dönemlerinde yaşadıkları psikolojik değişimlerin, sportif performansları üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu geniş çapta kabul edilmektedir. Bu bağlamda, sporcunun psikolojik durumunu etkileyen çeşitli faktörlerin analiz edilmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle, boksörlerin öz yeterlik algılarının ve bu algıların ruminatif düşüncelerle olan ilişkilerinin incelenmesi, performans üzerindeki etkileri anlamak açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu tür psikolojik süreçlerin, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve stratejik düşünme becerilerini nasıl şekillendirdiği, başarılı bir performansın anahtarları arasında yer almaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 18-40 yaş aralığındaki ve aktif olarak boks ile ilgilenen sporcularla sınırlıdır.
- Çalışma, 2024 yılı itibarıyla bu yaş grubunda boks sporunu aktif bir şekilde icra eden ve gönüllü olarak katılım sağlayan bireyler üzerinde yoğunlaşmaktadır.
- Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Gönüllü katılım, katılımcıların araştırmaya kendi iradeleriyle dahil olmalarını ve süreç boyunca etkin bir şekilde katkı sunmalarını sağlamaktadır.
- Belirlenen sınırlılıklar, araştırmanın sonuçlarının daha kapsamlı olmasını hedeflemektedir.

Varsayımlar

Araştırmanın yürütülmesi sürecinde bazı varsayımlar kabul edilmiştir. Bu varsayımlar şunlardır:

- Verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarının, araştırma amacına uygun olduğu ve yeterli düzeyde güvenilirlik ve geçerliliğe sahip olduğu,
- Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların, araştırmanın amacına uygun bireylerden oluştuğu,

- Katılımcıların, veri toplama araçlarında yer alan her bir maddeyi dikkatle inceledikleri ve kendilerine en uygun yanıtları içtenlikle verdikleri varsayılmaktadır.

Terim ve Tanımları

Boks, özel eldiven takmış iki kişinin birbirlerine yumruk atarak gerçekleştirdiği bir spor müsabakasıdır; yumrukla yapılan bir oyundur (Türk Dil Kurumu, 2024).

Spor koşullarında ruminasyon, sporcuların performansları üzerinde önemli bir etkiye sahip olan zihinsel süreçlerden biridir. Ruminasyon terimi, aynı düşüncelere sürekli takılıp kalmak, problemleri tekrar tekrar düşünmek ya da endişeleri sürekli olarak zihinde döndürmek anlamına gelir (Karafil & Pehlivan, 2023).

Bandura (1977), öz yeterliği *“kişinin gelecekteki durumlarla başa çıkabilmek için gerekli eylemleri planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı”* olarak tanımlamaktadır. Lunenburg (2011) ise öz yeterliği, özsaygının bir eyleme dönüştürülmüş hali olarak değerlendirmiştir (Akt. Redmond & Moser, 2015).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın kuramsal çerçeve başlıklı bölümünde; kavramsal olarak “boks”, “ruminasyon” ve “öz yeterlik” kavramları detaylı biçimde açıklanmıştır.

1.1. DÜNYA BOKS TARİHİ

İnsanlık tarihinin her döneminde, bireyler hayatta kalabilmek için farklı mücadeleler vermiş ve özgürlüklerini ile güçlerini göstermek amacıyla çeşitli spor dallarına yönelmişlerdir. Bu spor dallarından biri de, başlangıçta askeri amaçlarla gerçekleştirilen boks olmuştur. Boksun ilk izlerine M.Ö. 1500’lü yıllarda Girit’te rastlanmakla birlikte, Mezopotamya ve Bağdat gibi çevre bölgelerde de boks ile ilgili bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin, boks duruşunu (gard pozisyonu) sergileyen iki kişinin taş tabletler üzerinde tasvir edildiği kanıtlar bulunmuştur. Zamanla bu spor dalları evrilmiş ve günümüzdeki modern spor disiplinlerine dönüşmüştür. Antik dönemde, boks ve güreşin bir birleşimi olarak bilinen ve Colosseum’da gerçekleştirilen “Pankration” adlı spor dalı, hem eğitici hem de eğlencelik bir işlev görmüştür. Araştırmacılar, bu eski spora ait bulguları inceleyerek sporun tarihsel evrimini anlamaya çalışmaktadır (Şener, 2006; Pala, 2011).

Eski Yunan’da boks, bir spor olmanın ötesinde, savunma, dayanıklılık ve güç geliştirmeye yönelik askeri eğitimlerin bir parçası olarak görülüyordu (Britannica, 1994). M.Ö. 900’lü yıllarda, boks müsabakalara Yunan kahramanı Theseus’un belirlediği kurallara dayanarak düzenleniyordu ve bu kurallar çerçevesinde, rakipler karşılıklı olarak oturarak dövüşmekteydi. Bu oturarak yapılan dövüşler, bir tarafın ölümüne kadar sürdürülüyordu. Zamanla, antik olimpiyatlarda boks, M.Ö. 688 yılında ilk kez yarışmalar arasında yer almaya başlamıştır. Antik olimpiyatlarda boks, “Pygme” ya da “Pygmachia” adıyla anılmaktaydı. Müsabakalara hazırlanan sporcular, o dönemde boks torbalarıyla çalışarak kendilerini geliştirmişlerdir. Yunanlar, boks torbalarına “Korykos” ismini vermişlerdir (Şipal, 2022a). M.Ö. 616 yılındaki antik olimpiyatlarda ise boks için iki ana kategori belirlenmişti: “büyükler” ve “küçükler” (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Eski Roma’da boks, oldukça popüler bir etkinlik haline gelmiştir. Roma İmparatorları, bu sporu teşvik etmiş ve bazen kendileri de boks müsabakalarına katılmışlardır. Boks, Roma toplumunda hem eğlence hem de fiziksel güç gösterisi olarak büyük bir ilgiyle izlenmişti. Roma halkı için boks, dövüş sanatlarının ve arenadaki mücadelelerin bir parçası olarak kabul

edilmiştir. Bu sporun popülerliği, zaman içinde imparatorlar tarafından da desteklenmiş, boks müsabakaları çeşitli gösterilerle büyük bir yer bulmuştur (Şipal, 2022b).

Ancak, zamanla Roma İmparatorluğu'nda boksun durumu değişmiştir. İmparator Theodoric, boksı yasaklamıştır. Theodoric'in bu yasağı, dini inançlarıyla doğrudan ilişkilidir. İmparator, boksun insanın yüzünü şekillendirdiğini ve bu durumun Tanrı'nın yaratmış olduğu insan formuna hakaret olarak görülmesi gerektiğini savunmuştur. Bu gerekçe ile boksun yasaklanması, Roma'daki spora bakış açısını ve dinî değerlerin toplumdaki etkisini göstermektedir (Şipal, 2022b).

Roma İmparatorluğu'nun çöküşünden sonra, boksla ilgili birçok belge kaybolmuştur. Boks, 18. yüzyılın başlarında, koruyucu ekipman kullanılmadan sadece çıplak ellerle gerçekleştirilen şekliyle yeniden ortaya çıkmıştır. Çıplak yumrukla yapılan boks karşılaşmalarındaki ilk bilinen şampiyon, 1719 yılında unvanı kazanan James Figg olmuştur. Bu müsabaka, “boxing (boks)” teriminin küresel anlamda ilk kez kullanılmaya başlandığı anıdır. Bu dönemde, müsabakalara dair kurallar, sıklet veya kategoriler mevcut değildi (Uca, 2019). Figg, 15 yıl süresince şampiyonluk unvanını koruduktan sonra, taç giyen şampiyonluğunu Jack Broughton'a devretmiştir. Broughton, 1734-1750 yılları arasında 16 yıl boyunca şampiyonluk unvanını elinde tutmuştur (Koç, 2020). Aynı zamanda boksun temel müsabaka kurallarını oluşturmasıyla da tarihe adını yazdıran Broughton, bu kuralları “Broughton Kuralları” olarak tanımlamıştır. Kurallar arasında, boksörün yere düşmesi durumunda 30 saniyelik bir süre verileceği ve bu süre zarfında boksörün müsabakaya geri dönmemesi durumunda karşılaşmanın sona ereceği yer alır. Ayrıca, yere düşmüş rakibe vurmak ve belden aşağıya yapılan vuruşlar yasaktır (Şipal, 2022a). Broughton, boksta bir yeniliğe de imza atarak, koruyucu eldivenleri geliştirmiş ve bu ekipmanı müsabakalarda kullanılmak üzere dahil etmiştir. “London Prize Ring” olarak bilinen ilk boks kulübü ise 1814 yılında kurulmuştur. 1838 yılında ise London Prize Ring kuralları uygulamaya konulmuştur (Pervan, 2021).

Pala (2011) tarafından belirtildiği üzere, boks kurallarına uyumda sıklıkla problemlerle karşılaşmış ve bu durum güvenlik güçleri tarafından müsabakaların engellenmesine ya da yasaklanmasına sebep olmuştur. 1867 yılında Londra'da hafif, orta ve ağır sıklet amatör şampiyonlar için özetlenen Marquess of Queensberry kuralları, Şipal'e (2022) göre, boks müsabakalarında bir dönüm noktası olmuştur. Bu kurallar, boksörlerin eldiven giymesini zorunlu kılmış ve rauntlar üçer dakika ile sınırlanmış, her raunttan sonra boksörlerin dinlenmesi için bir dakikalık molalar verilmiştir. Bir boksörün yumrukla yere düşmesi durumunda, müsabakaya devam edebilmesi için düşen boksöre 10 saniye süre verilmesi bu kurallar arasındadır (Kılıç, 2012). Bu Queensberry Kuralları, 2021'de büyükler kategorisinde uygulanan kurallarla benzerlik göstermektedir. Bu kuralların kabulüyle, ağır sıklette ilk

şampiyon olan ve “kibar jim” olarak tanınan James J. Corbett, boks alamında önemli bir kişi haline gelmiştir (Pala, 2011). Yeni düzenlemeler ve kuralların getirilmesiyle boks sporunun popülerliği artmış ve geniş kitlelerce saygınlık kazanmıştır (Kılıç, 2012). Bilhassa İkinci Dünya Savaşı sonrasında, boksun dünya çapında popülerlik kazandığı ve Asya ülkelerinde de büyük bir ilgi gördüğü kaydedilmektedir (Samar, 2013).

1 Eylül 1923 tarihinde doğan İtalyan asıllı Amerikalı olan Rocky Marciano, 1946 yılında ordular arasında organize edilen amatör boks şampiyonasında birinci olmuştur. Daha sonra profesyonel boksa geçiş yapan Marciano, gerçekleştirdiği 49 maçın 49'unu da kazanarak ringlere dünya şampiyonu olarak veda etmiştir. Marciano yenilgi almadan kariyerini noktalayan tek dünya ağır sıklet boksörüdür. Marciano 1969 yılında meydana gelen bir uçak kazasında yaşamını yitirmiştir (Şipal, 2022b).

1942 yılında doğan Muhammet Ali Clay'ın asıl adı Cassius Marcellus Clay Jr.'dir. 12 yaşında boksla tanışan Clay, 1960 yılındaki Roma Olimpiyatları'nda daha 17 yaşındayken altın madalya kazanmıştır. Profesyonel boksa geçiş yapan Clay 1964 yılında dünya şampiyonu olmuştur. Daha sonra Müslüman olduğunu ve adını Muhammet Ali olarak değiştirdiğini duyurmuştur. Muhammet Ali o dönemde Vietnam Savaşı'na gitmediği için beş yıl hapis ve para cezasına çarptırılmıştır. Hapis cezası sonrası tekrar boksa başlayan Muhammet Ali, tekrar dünya şampiyonu olmuştur (Şipal, 2022a).

Dünya boksunda bir başka efsane isim ise Mike Tyson olmuştur. 1966 yılında doğan Tyson, dünyanın en genç ağır sıklet boks şampiyonu olarak tarihe geçmiştir. Tyson ilerleyen zamanlarda ABD güzellik kraliçesine tecavüz iddiasından dolayı üç yıl hapisle cezalandırılmıştır. Bu süreçte Müslüman olduğunu ve Malik Abdülaziz adını aldığını duyurmuştur. 1997 yılında Evander Holyfield müsabakasında Holyfield'in kulağını ısırarak müsabakadan diskalifiye edilmiştir. Tyson profesyonel boks kariyerinde toplam 56 maç yapıp bunlardan yalnızca 6'sından mağlup olarak ayrılmıştır. Tyson aynı zamanda kazandığı 50 maçın 44'ünü nakavt ile kazanmıştır (Şipal, 2022a).

Dünya boks tarihinde efsanevi bir figür olarak yerini alan bir diğer boksör, Filipin asıllı Manny Pacquiao'dur. Pacquiao'nun efsanevi statüsü, profesyonel boks kariyeri boyunca 8 farklı sıklıkta dünya şampiyonu olmasından kaynaklanmaktadır. Boksun yanı sıra siyasetle de ilgilenen Pacquiao, kendi ülkesi Filipinler'de bir milletvekilidir. Profesyonel boks kariyerinde 72 maça çıkan Pacquiao'nun 2 beraberliği, 8 yenilgisi ve 62 galibiyeti bulunmaktadır (Şipal, 2022a).

Teknolojinin ve internetin gelişimi, boks sporunu da olumlu şekilde etkilemiştir. Bu ilerlemeler, boksla ilgili bilgilere ve belgelere hızla erişim sağlayarak, boksun takip edilmesini kolaylaştırmıştır. Günümüzde boks, amatör ve profesyonel olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır (Kılıç, 2016). Uluslararası Boks Birliği, boks sporuna yeni bir dinamizm kazandırmak amacıyla bir reform süreci başlatmış ve bu çerçevede, kuruluşun adı AIBA (Amatör Uluslararası Boks Birliği) olarak bilinen organizasyonun ismi, IBA (Uluslararası Boks Birliği) olarak değiştirilmiştir (Şipal, 2022a).

1.2. TÜRK BOKS TARİHİ

Boksun Türkiye'deki ilk temelleri, Galatasaray Lisesi'nde Fransız edebiyatı öğretmeni Mösyö Goury tarafından atılmıştır (Şengül, 1991). Türkiye'de boks sistematiği bir şekilde hayata geçiren ilk kişi ise aynı okulda beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapan Sırrı Tarcan'dır (Rüzgar, 1968). Ayrıca, 1920 yılında Musevi Aksiyani Efendi, Fransa Boks Federasyonu'nun gözetiminde Türkiye'nin ilk boks kulübünü kurmuştur (Uçar, 2007).

1924 yılında Türkiye Boks Federasyonu (TBF) kurulmuş ve ardından AIBA'ya üyelik başvurusu yapılmıştır; bu başvuru ise 1927 yılında kabul edilmiştir (Şipal, 2022b). Türkiye Boks Milli Takımı, 1928'de kurulduktan sonra Sovyetler Birliği'nde düzenlenen Sovyetler Kupası'nı kazanmaktadır (Bal, 2020). Başlangıçta Güreş Federasyonu altında faaliyet gösteren boks, 1942 yılında bağımsız bir federasyon olarak yoluna devam etmiştir (Şipal, 2022a). Aynı yıl, Melih Açıba Amerika'dan döndükten sonra Türkiye'nin ilk boks federasyonu başkanı olarak göreve başlamıştır (Aydın, 2020).

Türk boksunun gelişimine ve yayılmasına önemli katkılar sağlayan bir diğer önemli figür, 1930 yılında Ankara'da boks faaliyetlerini başlatan Esat Cemiloğlu'dur. Galatasaray Lisesi'nin İstanbul'da kurduğu boks takımı ile Ankara'da faaliyet gösteren Ankara ve Ankaragücü boks takımları arasında gerçekleştirilen müsabakalara, boks sporunun Ankara'da daha da popülerleşmesine ve yayılmasına büyük katkılar sunulmuştur (Aydın, 2020). Türk boksunun hızla yayılmasının ardından adını altın harflerle tarihe yazdıran isimlerden biri ise Melih Açıba'dır. Açıba, 359 müsabakasından 358'ini kazanarak büyük bir başarıya imza atmış ve 1938 yılında Amerika'da düzenlenen Altın Eldiven Şampiyonası'nda şampiyonluk yaşamıştır (Pala, 2011).

Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası ilk kez 6 Haziran 1942 yılında Ankara'da 19 Mayıs Stadi'nda yapılmıştır. Şampiyonaya Mersin ve İzmir bölgelerinin katılmaması üzerine müsabakalar İstanbul ve Ankaralı boksörler arasında yapılmıştır. 30-31 Ekim 1942 ve 26-27

Şubat 1944 tarihlerinde Ankara’da yapılan şampiyonalar “Türkiye Şehirlerarası Ferdi Boks Şşampiyonası” adıyla düzenlenmiştir. 1945 ve 1946 yıllarında yapılan şampiyonların ardından 1947 ve 1948 yıllarında şampiyona düzenlenmemiştir. Şampiyona iki yıl aradan sonra 7-8 Mayıs 1949 tarihleri arasında Ankara’da Harp Okulu ringlerinde organize edilmiştir. Daha sonraki yıllarda Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası hiç ara verilmeden düzenli olarak yapılmış, 2019 yılında 76. kez düzenlenmiştir (Aydın, 2020).

Ruhi Kuşçu ve Halit Ergönül liderliğinde, Türkiye’de profesyonel boks kulübü olarak “İstanbul Boks İhtisas“ kurulmuştur. Ancak, Türkiye’de profesyonel boksun sürdürülebilirliği ilk olarak 1950 yılında İstanbul Spor ve Sergi Sarayı’nda gerçekleştirilen profesyonel boks müsabakaları ile denenmiştir. Ancak, bu girişimin sürdürülebilirliğini sağlayacak maddi kaynakların yetersizliği ve maddi giderlerin yüksek olması nedeniyle Türkiye’de profesyonel boksun uzun süre devam etmesi mümkün olmamıştır (Şener, 2006).

Milli boksörlerimizden Celal Sandal ve Seyfi Tatar, Balkan Şampiyonu unvanını 5 kez kazanarak bu alanda rekor kırmışlardır. İstanbul’da 1972 yılında düzenlenen Avrupa Şampiyonası’nda Fransız rakibi Roger Zami’yi mağlup ederek şampiyon olan Cemal Kamacı, Milli Boksörlerimiz arasında ilk Avrupa Şampiyonu unvanını elde etmiştir. 60 kg’da Vural İnan ve 63,5 kg’da Fuat Birol, 1959 yılında Beyrut’ta düzenlenen Akdeniz Oyunları’nda sıklıkta gümüş madalya kazanmışlardır. Aynı yıl, Orhan Tuş Avrupa Şampiyonası’nda bronz madalya elde ederek ülkemize ilk madalyayı kazandıran boksör olmuştur (Aydın, 2020).

1.2.1. Türk Boksunda Kazanılan Madalyalar

Türk boksörleri, boksun tarihi boyunca kazandıkları başarılarla dikkat çekmiş ve ülkemizin adını uluslararası alanda duyurmuşlardır. Dünya Şampiyonaları’nda, Türk boksörleri toplamda 124 madalya kazanmış, bu madalyaların 20’si altın, 35’i gümüş ve 69’u bronz olmuştur. Avrupa Şampiyonaları’nda ise Türk boksörleri, 68 altın, 113 gümüş ve 269 bronz madalya ile toplamda 450 madalya kazanarak büyük bir başarıya imza atmışlardır. Olimpiyat Oyunları’nda da Türk boksörleri önemli bir yer edinmiş ve burada 1 altın, 3 gümüş ve 3 bronz madalya kazanan sporcularımız, toplamda 89 altın, 149 gümüş ve 341 bronz madalya ile 581 madalya kazanmışlardır. Bu başarılar, Türk boksunun uluslararası düzeydeki gücünü ve potansiyelini kanıtlar niteliktedir (Şipal, 2022a).

1.2.2. Olimpiyatlarda Ülkemizi Temsil Eden Boksörlerimiz

Türkiye’nin Olimpiyat Oyunları’nda temsil edilen boksörleri ve katılım yıllarını şu şekilde sıralayabiliriz:

1968 Meksika Olimpiyatları: “Fuat Temel, Engin Yedigâr, Seyfi Tatar, Yeter Sevimli, Ali Kılıçoğlu, Celal Sandal”.

1972 Mûnih Olimpiyatları: “Arif Doğru, Kemal Sonunur, Mehmet Kumova, Eraslan Doruk, Hakkı Sözen, Nazif Kuran”.

1976 Montreal Olimpiyatları: “Alican Ay, Kemal Sonunur, Sabahattin Burcu”.

1984 Los Angeles Olimpiyatları: “Mustafa Genç, Eyüp Can, Cemal Öner, Turgut Aykaç, Fahri Sümer, Vedat Önsöy”.

1988 Seul Olimpiyatları: “Ramazan Gül, Vedat Tutuk, Ali Çelikiz, Kibar Tatar”.

1992 Barcelona Olimpiyatları: “Mehmet Gürgen”.

1996 Atlanta Olimpiyatları: “Yaşar Giritli, Soner Karaöz, Serdar Yağlı, Vahdettin İşsever, Nurhan Süleymanoğlu, Cahit Süme, Malik Beyleroğlu, Yusuf Öztürk”.

2000 Sidney Olimpiyatları: “Ramazan Ballıoğlu, Halil İbrahim Turhan, Agasi Ağagüloğlu, Ramazan Palyani, Selim Palyani, Nurhan Süleymanoğlu, Bülent Ulusoy, Fırat Karagöllü, Akın Kuloğlu”.

2004 Atina Olimpiyatları: “Atagün Yalçınkaya, Sedat Taşçı, Selçuk Aydın, Mustafa Karagöllü, Bülent Ulusoy, Serdar Üstüner, İhsan Yıldırım Tarhan, Ertuğrul Ergezen”.

2008 Pekin Olimpiyatları: “Furkan Ulaş Memiş, Yakup Kılıç, Onur Şipal, Adem Kılıççı, Bahram Muzaffer”.

2012 Londra Olimpiyatları: “Ferhat Pehlivan, Selçuk Eker, Fatih Keleş, Yakup Şener, Adem Kılıççı, Bahram Muzaffer”.

2016 Rio Olimpiyatları: “Selçuk Eker, Batuhan Gözgeç, Onur Şipal, Önder Şipal, Mehmet Nadir Ünal, Ali Eren Demirezen” (Aydın, 2020).

2020 Tokyo Olimpiyatları: “Batuhan Çiftçi, Bayram Malkan, Necat Ekinci, Esra Yıldız, Buse Naz Çakıroğlu, Busenaz Sürmeneli” (Şipal, 2022a).

2024 Paris Olimpiyatları: “Hatice Akbaş, Esra Yıldız Kahraman, Gizem Özer, Busenaz Sürmeneli, Buse Naz Çakıroğlu, Samet Gümüş, Kaan Aykutsun”.

1.3. KURALLAR

Bu kısımda, dünya çapında geçerliliğe sahip olan ve uluslararası boks organizasyonları tarafından benimsenen IBA boks kurallarına detaylı bir şekilde yer verilmektedir. Bu kurallar,

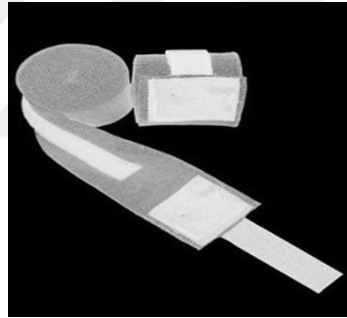
sporcuların güvenliğini sağlamak, rekabetin adil bir şekilde gerçekleşmesini temin etmek ve boks sporunun standartlarını oluşturmak amacıyla geliştirilmiştir.



Şekil 1: Eldiven



Şekil 2: Kask



Şekil 3: Bandaj

1.3.1. Kategoriler

- 19-40 yaş aralığındaki erkek ve kadın boksörler büyükler kategorisinde yer alır.
- 17-18 yaş aralığındaki erkek ve kadın boksörler gençler kategorisinde yer alır.
- 15-16 yaş aralığındaki erkek ve kadın boksörler yıldızlar kategorisinde yer alır. IBA kurallarına göre müsabakalar için yıl hesaplanarak ay veya gün olarak hesaplanmaz. Ayrıca IBA sadece yıldız kadın erkek, genç kadın erkek ve büyük kadın erkek kategorilerinde müsabakalar düzenler (Şipal, 2022a). U19 ve minikler kategorilerindeki müsabakalar, ulusal (TBF) ve kıtasal (EUBC) olarak düzenlenir.

1.3.2. Raunt Kuralları

Büyükler kategorisi (erkek ve kadın) gençler kategorisi (erkek ve kadın) ve U22 kategorisi (erkek ve kadın) için raunt süreleri 3 dakika olarak belirlenmiş, ve 3 raunt üzerinden gerçekleşmektedir. Raunt arası dinlenmeler 1 dakikadır.

Yıldızlar kategorisi (erkek ve kadın) için raunt süreleri 2 dakika olarak belirlenmiş, ve 3 raunt üzerinden gerçekleşmektedir. Raunt arası dinlenmeler 1 dakikadır.

Üst minikler (erkek ve kadın) raunt süreleri 1,5 dakika olarak belirlenmiş, ve 3 raunt üzerinden gerçekleşmektedir. Raunt arası dinlenmeler 1 dakikadır.

Alt minikler (erkek) raunt süreleri 1 dakika olarak belirlenmiş, ve 3 raunt üzerinden gerçekleşmektedir. Raunt arası dinlenmeler 1 dakikadır (Şipal, 2022a).

1.3.3. Müsabaka İçinde Yapılması Yasak Kurallar

- Kemer altı vuruş,
- Dirsek, kafa, omuz ile vuruş,
- Avuç içi vuruş, eldivenin dışı ile vuruş, bilek ile vuruş,
- Rakibin sırtına, ensesine veya kafanın arkasına vuruş,
- Böbrekler üzerine vuruş,
- Rakibi tutma,
- Rakibi tutarak vurma, Sarılma / sarılarak rakibi boğma,
- Rakibin kolunu tutma, eliyle kafasını aşağı bastırma,
- Tekme atma,
- Çelme takma,
- Isırma,
- Sahte numara yapma,
- Rakibin görüşünü engelleme (kolunu ilerde tutma),
- Rakibin kafasını halatların üzerinden bastırma,
- Ring halatlarından tutma, halatlardan tutarken rakibe vurma,
- Ringin halatlarından destek alarak rakibe saldırma,

- Güreşme, rakibi savurma,
- Yere düşen rakibe vurma ya da yerden kalkan rakibe vurma,
- Rakibin kemerinin altında eğilme,
- Çift el vuruş yapma,
- Kasıtlı yere düşme, rakibe sırtını dönme, kendi etrafından dönme,
- Konuşma,
- Hakemin “break” komutunda geri adım atmama,
- Hakemin “break” komutunda geri adım atarken rakibe vurma,
- Hakeme saldırma ya da hakeme saldırgan tavırda bulunma,
- Dişliği yere düşürme (Şipal, 2022a).

1.4. RUMİNASYON

Ruminasyon terimi, Latince “geviş getiren” hayvanların birinci mide bölümünü ifade eden “rumen” kelimesinden türetilmiş olup, kelime anlamı olarak “geviş getirme”yi ifade eder. Geviş getirme, toynaklı hayvanların yiyeceklerini birinci mideden ağza geri getirip tekrar çiğnemeleri anlamına gelir. Psikoloji alanında ise, bir düşünce, yaşantı veya duygunun zihinde tekrarlayıcı bir şekilde dönüp durması olarak tanımlanır. Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilen “Depresyonun Tepki Biçimleri Teorisi” bağlamında, ruminasyon, depresyonun belirtilerini, olası nedenlerini ve sonuçlarını ele alan pasif ve tekrarlayıcı bir düşünme tarzı olarak açıklanmıştır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Bu bakış açısına göre, olumsuz duygulara verilen bir tepki olarak ruminasyonun ortaya çıkması, majör depresif bozukluk (MDB) için özgü bir bilişsel özellik olarak değerlendirilebilir (Papageorgiou & Wells, 2001b). Literatürde ruminasyon ile ilgili pek çok araştırma ve teori bulunmaktadır. Bu araştırmalar, genellikle ruminasyonun depresyon, sosyal anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), intihar düşünceleri, uyku problemleri gibi durumlarla ilişkisini ve diğer bilişsel süreçlerle olan etkileşimini incelemektedir. Elde edilen bulgular, ruminasyonun bu farklı psikopatolojik durumlarla bağlantılı olduğunu ve bu süreçler arasında karmaşık bir etkileşim yaşandığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmaların sonuçları, ruminasyonun psikolojik sağlık ve genel iyilik hali üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olmaktadır (Hoeksema vd., 2001).

1.4.1. Ruminasyon Çeşitleri

Ruminasyonla ilgili farklı zihinsel süreçlerle ilişkilendirilen çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Bu geniş ve farklı bakış açıları, ruminasyonun farklı şekillerde tanımlanabileceğini göstermektedir. Tepki Tarzı Kuramı'nı oluşturan Nolen-Hoeksema, ruminasyonu bireyin depresif belirtilerine ve bu belirtilerin sebepleri ile sonuçlarına edilgin ve sürekli bir şekilde odaklanması olarak tanımlamıştır. Bu kavram genellikle “depresif ruminasyon” olarak adlandırılmaktadır (Papageorgiou, 2003; Nolen-Hoeksema, 1991). Ayrıca, kaygı yaşantıları üzerine sürekli tekrarlayan bir şekilde odaklanma durumu “kaygı (anksiyete) ruminasyonu” olarak tanımlanmıştır (Calmes, 2007). Benzer biçimde, bireyin öfke ile ilgili deneyimleri üzerine sürekli bir şekilde odaklanması “öfke ruminasyonu” olarak adlandırılır (Baer & Sauer, 2011). Kişinin öz-değeri ya da utanç duyduğu yönleri üzerine odaklanması ise “öz-eleştirel ruminasyon” olarak ifade edilmektedir (Kolubinski vd., 2018; İngeç vd., 2021).

Ruminasyonu olumlu ve olumsuz olarak ayıran çeşitli çalışmalar mevcuttur. Olumlu ruminasyon, bireyin düşüncelerini ve deneyimlerini pozitif ve yapıcı bir biçimde zihninde sürekli olarak tekrar etmesi anlamına gelir. Bu süreç, genellikle olumlu deneyimler, güçlü yönler, başarılar ve keyifli anılar üzerine düşünmeyi içerir. Diğer taraftan, olumsuz ruminasyon, bireyin olumsuz düşünceler ve yaşantılar üzerinde sürekli ve tekrarlayıcı bir şekilde yoğunlaşmasıdır (Papageorgiou & Wells, 2001a).

Yang ve diğerleri (2020), ruminasyonu olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırarak üç farklı ruminatif birey tipi tanımlamışlardır. Bunlar:

“Yüksek düzeyde olumlu ruminasyona sahip ve düşük düzeyde olumsuz ruminasyonu olan uyumlu ruminatif bireyler,”

“Düşük düzeyde olumlu ruminasyona sahip, ancak yüksek düzeyde olumsuz ruminasyonu bulunan uyumsuz ruminatif bireyler,”

“Ruminatif olmayan bireyler.”

Buna ek olarak; uyumlu ruminatif bireylerin, diğer iki gruba kıyasla daha az psikolojik sorun yaşadığı ve genellikle daha olumlu bir süreç izlediği ifade edilmiştir (Baer & Sauer, 2011).

1.4.2. Ruminasyon ve Depresyon

Kişinin iradesi dışında aklına gelen ve kontrol edilemez olarak nitelendirilen girici ve zorlayıcı düşünceler arasında yer alan ruminatif düşünceler, depresif duygudurumunun temel bilişsel özelliği olarak kabul edilmektedir. Bu tür düşüncelerin içeriği, genellikle geçmişe yönelik ve kendine odaklı olduğu için diğer girici düşünce türlerinden ayrılmaktadır. Depresif

Bozukluğun üstbilişsel modeli, bireylerin duygusal zorlukları ve depresif duygudurumlarını deneyimlemelerinin, üstbilişsel süreçler aracılığıyla verdikleri tepkilere dayandığını öne sürmektedir. Ruminatif düşüncelerin olumlu ve olumsuz sonuçlarına ilişkin üstbilişsel inançların da önemli olduğu kabul edilmektedir. Pozitif inançlar, depresif duyguduruma yanıt olarak ruminasyon yapma eğilimini artırırken, uzun süreli ruminasyon durumlarında, ruminasyonun kontrolsüz bir süreç olduğuna dair negatif üstbilişsel inançlar tetiklenebilir. Aynı şekilde, ruminasyon ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye dair negatif üstbilişsel inançlar, depresif belirtilerinin şiddetini artırabilir (Yılmaz vd., 2015).

1.4.3. Ruminasyonun Muhtemel Sonuçları

Ruminatif düşünceler, birey üzerinde çeşitli psikolojik etkiler yaratmakta olup, bu etkilerin çoğu olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Ruminasyon, kişinin olumsuz düşünceleri sürekli olarak tekrarlaması, geçmişteki olumsuz deneyimlere takılması ve bu düşüncelerle sürekli meşgul olması durumunu ifade eder. Bu tür düşünceler, bireylerin ruh halini olumsuz yönde etkileyebilir ve depresyon, anksiyete gibi psikolojik bozuklukların şiddetlenmesine neden olabilir. Ayrıca, ruminatif düşünceler bireylerin stresle başa çıkma yetilerini zayıflatabilir ve bu durum, psikolojik iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilir (Sürmeneli, 2024).

Ruminasyonun olumsuz sonuçlarına daha yakından bakıldığında, bireylerin çözüm arayışından ziyade, mevcut sorunlara odaklanmaları ve bu sorunları sürekli düşünmeleri, problemleri daha karmaşık hale getirebilir. Bu da, çözüm üretme becerisini engeller ve bireyin umutsuzluk duygusunu artırabilir. Uzun süreli ruminasyon, bireyin yaşam kalitesini düşürebilir, sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir ve işlevsellik kaybına yol açabilir. Dolayısıyla, ruminatif düşünceler, sadece duygusal refahı değil, genel yaşam kalitesini de olumsuz etkileyebilir (Sürmeneli, 2024).

1.4.3.1. Dürtüsel ve düzensiz davranışlarda artış

Ruminasyonla ortaya çıkan duygu ve düşünceler, zamanla bireyi çıkılması zor bir karmaşıklığa sürükleyebilir. Duygusal olarak zayıf hisseden kişiler ise bu zorluklardan kaçış yolu olarak dürtüsel ve düzensiz davranışlar sergileyebilirler. Bu tür davranışlar arasında alkol, sigara ya da uyuşturucu maddelerin kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar, kişinin kendisine zarar verme davranışları ve intihar girişimlerinin yanı sıra, daha ciddi intihar teşebbüsleri de yer almaktadır. Çeşitli araştırmalar, ruminatif düşünce sıklığı ve yoğunluğu ile dürtüsel ve düzensiz davranışların sergilenme durumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır (Rogers & Joiner, 2017). Bu tür davranışların temelinde, bireyin zihninde sürekli olarak tekrarlanan ve uzun süre maruz kaldığı olumsuz düşüncelerin yattığı, bilimsel literatürde

de vurgulanan bir gerçektir (Vatansever & İlhan, 2020). Meta analiz çalışmaları da ruminasyonun, özellikle yeme bozukluğu ile ilişkili ruminasyon temaları bağlamında, hem eşzamanlı hem de ileriye dönük olarak aşırı yeme, vücut memnuniyetsizliği ve yeme endişeleri gibi yeme bozukluğu psikopatolojileri ile pozitif korelasyon gösterdiğini belirtmektedir (Smith, Mason & Lavender, 2018). Dolayısıyla, bu tür davranışlar, bireylerin kasıtlı ya da kasıtsız olarak kendilerine verdikleri zararlardan kaynaklanabilir.

1.4.3.2. Olumsuz duygu ve düşüncelerin zihinde büyütülmesi

Ruminatif düşünceleri manipüle eden deneysel araştırmalar, ruminasyonun bireyde kısa vadede ruh hali ve buna bağlı bilişsel süreçler üzerinde olumsuz nedensel etkiler yarattığını göstermektedir. Ayrıca, ruminasyonun kronik veya akut hale gelmesi durumunda, mutlaka duygu durum bozukluklarına yol açabileceği vurgulanmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Bu tür manipülasyonlar genellikle, deneklere kendi duygularına, semptomlarına ve bunların sebeplerine ve sonuçlarına odaklanmalarını sağlayan standart bir ruminasyon indüksiyonu yöntemiyle gerçekleştirilir. Katılımcılara, kendileriyle ilgisi olmayan görsel senaryoları hayal etmeleri talimatı verilerek dikkat dağıtma yöntemi uygulanır. Ruminasyonun ilk olumsuz etkisi, bu tür uygulamalar aracılığıyla tespit edilmiştir ve mevcut duygu durumlarını (örneğin üzüntü, öfke, kaygı ve depresyon) şiddetlendirmesi ve uzatması şeklinde gözlemlenmiştir (Vasquez vd., 2013).

Olumsuz olarak değerlendirilebilecek bu duygularla paralel bir şekilde, birey zihnindeki herhangi bir düşünceyi aşırı derecede detaylandırarak katı bir biçimde yerleştirir (Watkins & Roberts, 2020). Bu bağlamda, mevcut bir düşünce, ruminasyon süreci aracılığıyla bireyin o anki olumsuz ruh halini daha da kötüleştirebilir ve bu durum, düşünceyi ve duyguyu kişinin zihninde büyütmesine yol açar. Dolayısıyla, kişi hâlihazırda depresif bir ruh hali içinde olsa dahi, geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğe dair daha olumsuz düşünceler üretmeye başlayabilir. Kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerinin zihninde büyümesi ve bu süreçlerin geleceğe de sirayet etmesi, kaygının artmasına yol açabilir. Artan kaygı ise, travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi psikolojik sonuçlar doğurabilir (Kul vd., 2021; Rimes & Watkins, 2005).

1.4.3.3. Dikkat ve odaklanmada zayıflama

Ruminasyonun, kaygı ve stres düzeylerini artırdığı ve problem çözme becerilerini zorlaştırdığı belirtilmiştir. Bu olumsuz durumlara paralel olarak, birey, kendisine kötü hisler veren durumlarla karşılaştığında aynı düşünceleri zihninde tekrar ederken, mevcut koşullara karşı dikkatini kaybedebilir veya dikkatini düşük düzeyde tutabilmektedir (Yazıcı-Kabadayı &

Öztürk, 2020). Zira, duygusal olaylara yönelik ruminatif tepkiler, olumsuz duyguların sürdürülebilmesinin anahtarıdır ve kaygı ile depresif bozuklukların devamlılığında önemli bir rol oynamaktadır (Lewis vd., 2019). Bu tür zarar verici düşünce biçimlerinin sürdürülmesi, zaman içinde bireyin hem özel yaşamındaki ilişkilerinde hem de mesleki yaşantısındaki bilinçli farkındalığını azaltarak, odak noktasının dağılmasına yol açmaktadır (Öztürkler-As & Babayiğit, 2023).

1.4.3.4. Problem çözme becerisinde zayıflama

Ruminasyonun bir diğer sonucu, kişinin problem çözme becerilerine zarar vererek zayıflatmasıdır. Ruminatif düşüncelere sahip bireyler, her ne kadar çeşitli durumlar karşısında önceden hazırlıklıymış gibi görünüyor olsalar da, problem çözme aşamasında olumsuz düşüncelerin etkisi altında kaldıkları için, bu problemleri çözme ve olumsuz durumlardan çıkma noktasında başarısızdırlar (Hasegawa vd., 2018). Çeşitli araştırmalar, ruminatif düşüncelerin, bireyi hem daha karamsar bir hale sürükleyerek hem de daha soyut bir kişiliğe dönüştürerek, karşılaşılan bir zorluğu nasıl çözebileceğine dair belirli çözüm üretme becerisini kullanamamasına ve bu beceriyi zayıflatmasına yol açtığını göstermektedir (Yıldız & Eldeleklioğlu, 2019).

1.4.3.5. Psikolojik iyi oluşta azalış

Depresif ruminasyonun kapsamlı bir şekilde incelenmesi sonucunda, bu düşünce biçiminin olumsuz çıktılarının birden fazla psikolojik bozukluğun başlangıcına, sürdürülmesine ve tekrarına yol açtığı tespit edilmiştir. Bu olumsuz etkiler, ruminasyonun kişiyi depresif bir ruh haline sokması veya bireyin majör depresif dönemlerinde ve depresif semptomlarının başlangıcında ruminatif düşüncelere kapılmasıyla başlar (Cano-López vd., 2022). Bu depresif davranışların ardından, travma sonrası stres bozukluğu, madde-alkol bağımlılığı ve yeme bozuklukları gibi çeşitli anksiyete bozukluklarında ruminasyonun rolü önceki bölümlerde ele alınmıştır (Watkins & Roberts, 2020; Vatansever & İlhan, 2020; Yıldız & Eldeleklioğlu, 2019; Rogers & Joiner, 2017). Çeşitli araştırmalar ayrıca göstermektedir ki, travma sonrası stres bozukluğuna yol açan ruminasyon, zaman içinde bireyin psikolojik sağlığını zayıflatarak, genel psikolojik iyi oluşunu olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Göller & Gürbüz, 2022).

1.4.4. Sporda Ruminasyon

Spor koşullarında ruminasyon, sporcuların performanslarını büyük ölçüde etkileyen zihinsel süreçlerden biridir. Ruminasyon, tekrarlayan düşüncelerle takılı kalmak, problemleri sürekli olarak zihinde döndürmek ya da endişeleri sürekli düşünmek anlamına gelir.

Bu durum, bir sporcu için son derece zararlı olabilir çünkü zihinsel enerjiyi tüketir, dikkatin dağılmasına neden olur ve performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Sporda ruminasyon, genellikle sporcuların maç öncesinde veya yarışma öncesinde karşılaştığı bir sorun olarak kendini gösterir. Sporcu, başarısızlık korkusu ya da geçmişte yaptığı hataları tekrarlama endişesiyle sürekli bir zihinsel döngüye girer. Bu durumda, sporcular genellikle geçmişteki hatalarına veya başarısız deneyimlerine odaklanır ve gelecekteki performanslarını olumsuz etkileyen negatif düşüncelerle sıkışıp kalırlar. Bir labirentte kaybolmuş gibi hisseden sporcular, bu döngüden çıkmanın yollarını aramakla birlikte, karmaşık düşüncelerle dolanmanın ardı arkası kesilmez. Bu tür durumlarda, sporcular kendilerini zihinlerinde bir hapisanede hapsolmuş gibi hissedebilir, etkisiz ve güçsüz bir duruma düşebilirler (Karafil & Pehlivan, 2023).

Ruminasyonun etkileri, bilişsel süreçlerle sınırlı kalmayıp fiziksel performans üzerinde de belirgin bir şekilde kendini gösterir. Ruminasyon nedeniyle kaslar gerilebilir, refleksler yavaşlayabilir ve enerji seviyeleri düşebilir. Başarısızlık korkusu, zihinsel olarak sporcunun üzerinde bir sis gibi etkili olur ve bu durum, odaklanmayı ve hareketleri düzenlemeyi zorlaştırır. Ancak, bu döngüden kurtulmak mümkündür; sporcular, zihinlerini yeniden programlayarak ve olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle dönüştürerek ilerleyebilirler. Zihinsel dağılma ve endişe durumunda, vücut stres tepkisi verir ve kaslar gerginleşir. Bu, hareketlerin sertleşmesine yol açabilir. Hareketlerin sertleşmesi, vücudun belirli bir hareketi yapmak için gerekli olan esneklik ve serbestliği kaybetmesi anlamına gelir (Roy vd., 2016). Örneğin, bir sporcu çizgiyi geçerken atımlarını doğru şekilde yapamayabilir veya vücudunu hızlı bir şekilde çeviremeyebilir. Bu tür bir durum, sporcu performansını olumsuz etkileyerek istenilen sonuçları elde etmeyi zorlaştırır. Aynı zamanda, el-göz koordinasyonunun bozulmasına da yol açabilir. El-göz koordinasyonu, gözlerin gördüğü bilgiyi beyne aktarırken ellerin hareketlerini yönlendiren önemli bir beceridir. Bir sporcu, hareketlerini görsel bilgilere uyumlu bir şekilde gerçekleştiremezse, topa isabetli şekilde vuramayabilir veya hedefe doğru atış yapamayabilir. Bu da sporcu performansını olumsuz etkiler ve oyun sırasında istenmeyen sonuçlar doğurabilir. Ayrıca, motor becerilerin yavaşlamasına neden olabilir. Bu durumda, sporcu hareketlerini daha yavaş ve zorlanarak gerçekleştirebilir (Puterman vd., 2011). Örneğin, bir futbolcu topa vururken normal hız ve güçte olamayabilir veya bir jimnastikçi karmaşık bir hareketi doğru biçimde gerçekleştirmekte güçlük yaşayabilir. Bu da performansı olumsuz yönde etkileyerek istenilen sonuçların elde edilmesini zorlaştırır.

Sporda ruminasyonun yoğun olduğu durumlarda, sporcu konsantrasyon sağlamakta zorlanır. Ruminasyon, zihinde sürekli dönen ve tekrarlayan düşünce döngüleridir. Bir sporcu,

performansını etkileyen bir hata veya başarısızlık yaşadığında, bu düşünceler zihninde sürekli olarak tekrar edebilir. Bu durum, sporcunun mevcut görevine odaklanmasını engeller ve dikkatini dağıtarak performansını olumsuz etkiler (Öztürkler-As & Babayiğit, 2023). Aynı zamanda, sporcu karar vermekte zorlanır ve hızlı, doğru kararlar alma yeteneği azalır. Ruminasyonun etkisiyle, sporcu zihninde sürekli olarak geçmişteki hatalara veya gelecekteki başarısızlıklara takılı kalabilir. Bu, sporcu için bir ikilem yaratabilir ve doğru kararları verme konusunda tereddüt etmesine yol açabilir. Sporun hız ve dinamizmi göz önünde bulundurulduğunda, hızlı ve doğru kararlar kritik öneme sahiptir; ruminasyon ise bu yeteneği zayıflatabilir (Aksoy & Aşçı, 2021).

Sporda ruminasyon ile başa çıkmak amacıyla çeşitli stratejiler uygulanabilir. İlk olarak, sporcuların olumsuz düşüncelerini tanıyıp, bunları yapıcı ve olumlu düşüncelerle değiştirmeleri gerekmektedir. Bunun yanı sıra, odaklanma ve dikkatin güçlendirilmesi amacıyla meditasyon ya da zihin rahatlatma teknikleri gibi mental antrenman yöntemleri kullanılabilir. Ayrıca, sporcuların bu süreci yönetebilmek için bir psikolog ya da performans koçuyla çalışmaları oldukça faydalı olabilir. Bu profesyoneller, sporculara uygun teknikler ve stratejiler sunarak, zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilirler. Öncelikli olarak, sporcuların zihinsel dikkatlerini dağıtan etkenleri belirleyip, bu sorunlara yönelik bir çözüm planı geliştirmeleri önemlidir. Ayrıca, öz güvenlerini pekiştirmek ve olumsuz düşünceleri pozitif düşüncelerle yer değiştirmek amacıyla olumlu içsel konuşmalar yapmaları önerilmektedir. Ek olarak, sporcuların maç öncesinde ruminasyondan kaçınmak için gevşeme ve derin nefes alma teknikleri gibi stres yönetim stratejilerini uygulamaları tavsiye edilmektedir (Michel-Kröhler, Krys & Berti, 2023).

Ruminasyonun sporcuların performansları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmesi nedeniyle, sporcuların öz güvenlerini artırmak ve olumsuz düşünceleri pozitif bir şekilde dönüştürmek amacıyla içsel konuşma tekniklerinden yararlanmaları önerilmektedir. Bu teknikler, sporcuların kendilerine olumlu ve destekleyici bir şekilde hitap ederek motivasyonlarını güçlendirmelerini sağlar. Örneğin, “Bunu başarabilirim” veya “Her geçen gün daha iyi oluyorum” gibi güçlendirici ifadeler kullanarak, sporcu hem kendisini daha güçlü hissedebilir hem de performansını artırabilir. Bunun yanı sıra, sporcuların maç öncesinde ruminasyonun olumsuz düşüncelere odaklanmasını engellemek için gevşeme ve nefes alma tekniklerini uygulamaları önerilmektedir. Bu stratejiler, sporcuların stres seviyelerini düşürmek ve negatif düşünceleri bertaraf etmek amacıyla etkili yöntemlerdir. Derin nefes alma uygulamaları, sporcunun sakinleşmesine yardımcı olabilirken, gevşeme egzersizleri de kas gruplarını rahatlatmaya yönelik kullanılabilir (Tahtinen vd., 2019).

Sonuç olarak, ruminasyon, bireyin yaşam doyumunu şekillendiren önemli bir etmen olarak kabul edilmektedir. Bu faktörler, sporun bireyin hayatındaki etkisini ve genel mutluluğunu artırmada belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle olumlu ruminasyonun teşvik edilmesi, bireylerin spor aracılığıyla hem psikolojik dayanıklılıklarını hem de yaşamdan aldıkları tatmini pekiştirebilir. Bu bağlamda, sporun, bireylerin yaşam doyumunu artıran bir araç olarak ele alınması ve ruminasyon ile ilgili faktörlerin bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi, daha tatmin edici ve dengeli bir yaşamın sağlanmasında önemli bir katkı sağlayabilir (Han, 2024).

1.5. ÖZ YETERLİK

Öz yeterlik, bir bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme kapasitesine ilişkin inancıdır. Bu inanç, bireyin gerçek becerilerinden ziyade, toplumda kabul gören normlara dayanmaktadır (Kurbanoglu, 2004). İnsanlar, sahip oldukları becerileri değerlendirerek çeşitli sonuçlara ulaşırlar. Bu değerlendirme süreci, bireylerin öz yeterlik algılarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin benimsediği öz yeterlik seviyesi ise, davranışlarını ve motivasyonunu doğrudan etkiler. Öz yeterlik algısının farkında olan bir birey, karşılaştığı durumlarda kendi sınırlarını belirler ve durumu, algıları ve değerlendirmeleri doğrultusunda şekillendirir (Bandura, 1982).

Albert Bandura, öz yeterlik kavramının öncüsüdür. Bandura, 20 yılı aşkın bir sürede yaptığı araştırmalar sonucunda, öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin, hedefledikleri görevlerde daha başarılı olacakları ve genel olarak daha sağlıklı ve etkili bir şekilde işlev gösterecekleri sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin öz yeterlik algıları, hayatları boyunca karşılaştıkları durumlara ve bu durumlara karşı gösterdikleri çabaya bağlı olarak şekillenir; ne kadar azimle çaba gösterirlerse, öz yeterlik inançları da o denli güçlü olur. Zorluklara karşı çaba gösteren bireyler, beklenti ve korkularını daha uzun süre devam ettirebilirler (Bandura, 1977).

1.5.1. Öz Yeterlik Algısı

Öz yeterlik algısı, bireyin duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde gerçekleştirebilme inancına dayanır. Bu inanç, her birey için farklılık gösterir. Bir birey, bir görevi yerine getirirken, o işi başarmak için gerekli potansiyele sahip olup olmadığına kendisi karar verir. Bu karar, bireyin öz yeterlik algısını oluşturur (Baysal, 2010).

Alanyazında, öz yeterlik algısının genellikle başarı ile ilişkilendirildiği gözlemlenmektedir. Öz yeterlik algısı, bireyin hayatının her alanında geçerli bir kavramdır. Günümüzde, bireylerin karşılaştıkları çeşitli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri,

kendilerini yönetebilmeleri ve yaşamları boyunca yenilikler katabilmeleri, bu algıların olumlu bir şekilde gelişmesine katkı sağlamaktadır (Akkoyunlu & Kurbanoğlu, 2003). Bireylerin yaşamları süresince, her yaş dönemi farklı yeterlik düzeylerini ortaya koymaktadır. Bu dönemlerde, bireylerin yeterliklerini etkili ve bilinçli bir biçimde yönetebilmeleri önemlidir (Çubukçu & Girmen, 2007). Etkili bir şekilde yöneten bireylerin öz yeterlik algıları, olumlu bir şekilde gelişecektir.

Bandura, öz yeterlik algısını iki ana başlık altında ele almıştır: Kişisel öz yeterlik ve sonuç beklentisi.

1.5.1.1. Kişisel öz yeterlik

Bireyin, belirli bir görevi yerine getirme yeteneğine göre kendisini değerlendirmesi, öz yeterlik algısının bir yansımasıdır (Duman, 2018). Örneğin, uzun bir hazırlık sürecinin ardından önemli bir müsabaka öncesinde, yarışta kazanabileceğine dair inanç taşıyan bir sporcu, yüksek bir öz yeterlik düzeyine sahip olduğunu gösterir.

1.5.1.2. Sonuç beklentisi

Bireyin, karşılaşacağı olumsuz bir durum karşısında kendisini nasıl değerlendirdiğidir (Duman, 2018). Yani, bir olumsuzlukla karşılaştığında yeterince güçlü olup olamayacağına dair sahip olduğu düşüncedir. Örneğin, müsabakaya katılan bir sporcunun, müsabaka günü havanın yağışlı olmasına karşın, yine de tüm gücüyle yarışabileceğini hayal etmesi.

1.5.2. Öz Yeterlik İnancı

Albert Bandura, öz yeterlik inancı üzerine yaptığı kapsamlı çalışmalarla bu kavramın psikolojik literatürdeki yerini sağlamlaştırmış ve bu alanda yapılan diğer araştırmalara da önemli bir zemin hazırlamıştır. Öz yeterlik inancı, belirli durumları açıklayabilse de, genellikle daha geniş bir genel inanç olarak kabul edilmektedir. Yeterli düzeyde öz yeterlik inancına sahip bireyler, karşılaştıkları zorlukları sabırla ve etkili bir şekilde aşabilirken, bu inancı düşük olanlar, benzer zorluklarla başa çıkmada gerekli sabır ve hassasiyeti gösterememektedir (Baysal, 2010). Ayrıca, öz yeterlik inancı, bireylerin kişisel gelişimlerini önemli ölçüde etkileyerek yaşam kalitelerini artırmakta ve dolayısıyla olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Topçuoğlu, 2018). Son yıllarda, öz yeterlik inancı, pek çok farklı alanda önemli bir değişken olarak ele alınmaya başlanmış ve bu kavramın çeşitli disiplinlerdeki yeri giderek güçlenmiştir (Akbal, 2016).

1.5.3. Öz Yeterlik Kaynakları

Öz yeterlik kaynakları, dört ana başlık altında toplanmaktadır. Bunlar, bireyin geçmiş başarılarından öğrenilen “performans başarıları,” başkalarının deneyimlerinden öğrenilen “dolaylı yaşantılar,” dışarıdan yapılan “sözel ikna” ve bireyin “duygusal durum”larıdır. Bu kaynaklar, bireyin öz yeterlik algısını şekillendiren önemli faktörlerdir (Bandura, 1977).

1.5.3.1. Performans başarıları

Bireyin, kendi çabasıyla bir görevde başarı göstermesi, öz yeterlik algısını güçlendirecektir (Maddux, 2002). Örneğin, beden eğitimi dersinde bir öğrencinin öğretmeninden aldığı takdir, o öğrencinin öğrenmeye olan ilgisini artırarak öz yeterlik inancının da gelişmesine yol açacaktır. Başka bir deyişle, bireyin bir görevde elde ettiği başarı, öz yeterlik algısını pekiştirir ve bu durum, ilerleyen görevlerde benzer başarıların elde edilme olasılığını artırır (Baysal, 2010).

1.5.3.2. Dolaylı yaşantılar

Bireyin öz yeterlik duygusunu geliştirmesinin en etkili yollarından biri, dolaylı yaşantılardır. Bir kişi, kendi yeterliğine yakın gördüğü birini gözlemleyip bu kişinin karşılaştığı zorluklarda başarılı olduğunu gözlediğinde, kendi öz yeterlik inancı güçlenecektir. Ancak, gözlemlenen kişi başarısızlık yaşarsa, gözlem yapan bireyin öz yeterlik algısında olumsuz etkiler meydana gelebilir. Model alınan kişinin yaşadığı her deneyim, bireyin öz yeterlik algısının güçlenmesine ya da zayıflamasına yol açabilir (Bandura, 1997).

1.5.3.3. Sözel ikna

Bireylerin öz yeterlik inançlarını artırmanın üçüncü en etkili yolu, sözel ikna ile sağlanabilir. Bir kişi, belirli bir görevde başarılı olabilmek için bazen sahip olduğu inançları güçlendirecek şekilde ikna edilmelidir. Bu ikna süreci, bireylerin mevcut inançlarına yönelik olumlu bir etki yaratarak, öz yeterlik inançlarının artmasına katkıda bulunur. Yeterliklerinin farkında olan bireyler, işlerinde daha başarılı ve hırslı bir tutum sergileyerek daha etkili sonuçlar elde ederler (Bandura, 1997).

1.5.3.4. Duygusal durum

Bireylerin öz yeterlik algılarını etkileyen son faktör, duygusal durumlarıdır. Bireyler, fiziksel ve duygusal durumlarına bağlı olarak kendi becerilerini değerlendirme eğilimindedirler. Bir durum karşısında yaşanan stres ve gerilim, birey tarafından o duruma karşı

yetersizlik olarak algılanabilir. Hem fiziksel hem de duygusal açıdan yetersizlik hissi duyan bireylerin kişisel yeterlik algıları olumsuz yönde etkilenirken, fiziksel ve duygusal açıdan kendini yeterli hisseden bir bireyin öz yeterlik inancı daha güçlü olacaktır (Bandura, 1997).

1.5.4. Öz Yeterlik Süreçleri

Öz yeterlik süreçleri, dört ana aşamadan oluşan bir yapıya sahiptir. Bu süreçler, bireylerin öz yeterlik algılarını şekillendirerek, günlük yaşamda önemli bir rol oynar. Her ne kadar bu aşamalar kendi içlerinde farklı özellikler taşısa da, çoğu zaman birbirleriyle uyum içinde çalışırlar ve birbirlerini tamamlarlar. Bu dört aşama şu şekilde sıralanabilir: bilişsel süreç, motivasyonel süreç, duygusal süreç ve seçim süreci (Bandura, 1997). Bu süreçlerin her biri, bireyin yaşadığı deneyimler ve çevresel faktörlerle etkileşim içinde gelişir ve öz yeterlik inancını şekillendirir.

1.5.5. Öz yeterlik İnancının Önemi

Bireyin öz yeterlik düzeyi, belirlediği hedeflere ulaşmak için izlediği yöntemler, bu hedeflere ulaşmak amacıyla harcadığı çaba ve karşılaştığı engeller karşısında gösterdiği direnç ile ölçülür (Tezcan, 2025). Öz yeterlik algısı yüksek olan bireyler, koşullar ne kadar zor veya stresli olursa olsun, genellikle daha dayanıklı, ısrarcı ve stresle daha az etkilenmiş bir şekilde hareket etme eğilimindedirler. Yapılan çalışmalar, yüksek öz yeterlik inancına sahip kişilerin daha kararlı ve dirençli olduklarını ortaya koymaktadır. Öte yandan, düşük öz yeterlik inancına sahip bireyler, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha kolay pes etmekte ve genellikle daha düşük performans sergilemektedirler (Kurbanoglu, 2004).

1.5.6. Öz Yeterlik İnancına Sahip Kişilerin Özellikleri

Öz yeterlik, bireyin kendi hedefleri doğrultusunda plan yapma ve bu planı uygulama konusundaki inancıdır. Kişinin kendine duyduğu güven, yeteneklerine uygun işlerde başarılı olmasını sağlar ve onu diğer insanlardan ayıran bir özellik haline getirir (Sakız, 2013). Öz yeterliği yüksek birey, kendine hedefler belirler ve bu hedeflere bağlı kalarak hareket eder. Başarısızlık durumunda pes etmek yerine daha fazla çaba gösterir. Birden fazla seçenek arasında etkili kararlar alır, işine odaklanarak çalışır, inşa edici davranışlar sergiler ve başkalarına yol gösterme konusunda çekinmez. Ayrıca geleceğe umutla bakar (Kesgin, 2006).

1.5.7. Öz Yeterliği Yüksek Olan Bireyler

Öz yeterlik algısı üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin öz yeterlik algılarının yüksek veya düşük olmasının, bireyin içinde bulunduğu duruma, duruma yaklaşım tarzına ve gösterdiği çabaya bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bireylerin başarı ve başarısızlık durumlarını farklı şekillerde yorumlamalarının, bu algıyı etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığı vurgulanmıştır (Aykaç, 2007). Öz yeterlik algısının yüksek olmasının yalnızca bireyin yeteneklerine bağlı olmadığı, aynı zamanda bireyin güdülenme düzeyi ve sabırla işini sürdürebilme kapasitesine de bağlı olduğu ifade edilmiştir (Baysal, 2010).

Yüksek öz yeterlik algısına sahip bireyler, genellikle daha zorlu hedefleri tercih ederler. Ayrıca, olaylara yaklaşırken tümden gelim yöntemini kullanarak, her konuyu alt başlıklarla ele alır ve detaylı bir şekilde değerlendirirler. Bu tür bir yaklaşım, öz yeterlik algısı yüksek olan bireylerin hedeflerine ulaşmada daha başarılı olmalarına olanak tanır (Duman, 2018).

Güçlü öz yeterlik algısına sahip bireylerin kişisel refah düzeyleri de oldukça yüksektir. Karşılaştıkları zorlukları, tehdit olarak değil, üstesinden gelebilecekleri görevler olarak görürler. Zorlu görevlerle karşılaştıklarında, başarısızlık yaşasalar bile bu durumdan ders çıkararak hedeflerine kararlılıkla devam ederler. Başarısızlıklarını, eksik çaba veya yetersiz bilgiye bağlarlar, bu da onların gelişim süreçlerini olumlu yönde etkiler (Bandura & Ramachaudran, 1994).

Öz yeterliği yüksek olan bireylerin kişisel gelişimi sağlıklı bir şekilde ilerler ve aynı zamanda kendilerine özgü beceriler de çeşitlenir. Öz yeterlik algısı yüksek bireyler, hedeflerine ulaşarak çevrelerinden olumlu geri bildirim aldıklarında, bu deneyimler öz yeterlik inançlarını daha da pekiştirir. Başarısızlık durumunda ise öz yeterlik inançlarını düşürmezler. Aksine, bu durumu kendi eksikliklerine değil, kullandıkları yöntem ve stratejilerin yetersizliğine bağlarlar (Yıldırım & İlhan, 2010).

1.5.8. Öz Yeterliği Düşük Olan Bireyler

Öz yeterlik kavramı, bireyin sahip olduğu yetenek ve becerilerden ziyade, bir görevi yerine getirebilme kapasitesine duyduğu inançla ilgilidir. Bu kavram, bireyin kendisine verilen bir işi yapıp yapamayacağına dair değerlendirmeleri, nasıl motive olduğu ve verilen işi karşısında nasıl bir tutum sergilediği ile şekillenir. Kısacası, öz yeterlik ve öz yeterlik inancı, bireyin kendisine verilen görevle ilgili düşünceleri ve davranışlarıyla doğrudan ilişkilidir (Duman, 2018).

Öz yeterlik kapasitesinin düşük olmasının başlıca nedeni, bireye verilen görevlerin becerileriyle uyumsuz olması veya bu görevleri yerine getirmek için yeterli çaba sarf edememesi durumunda başarısızlık yaşanmasıdır. Bu sebeple, bazı bireylerin öz yeterlik algıları düşük olabilir (Kurbanoglu, 2004). Öz yeterlik algısı düşük olan bireyler, kendilerine verilen zorlu görevlerde yeteneklerinden şüphe duyarlar ve bu durum, onları görevlere karşı daha az istekli hale getirir. Görevlerin üstesinden nasıl gelebileceklerini düşünmek yerine, karşılaştıkları engeller ve kişisel eksiklikler üzerinde yoğunlaşırlar. Bu eksikliklere odaklanmak, çabalarını sekteye uğratar ve hedeflerine ulaşmak konusunda pes etmelerine neden olur. Sonuç olarak, başarısızlık deneyimlerinin birikmesiyle, bireylerin öz yeterlik algıları daha da düşer. Bu kişiler, sürekli olarak yeteneklerini yetersiz görür ve öz yeterliklerine olan inançlarını kaybederler. İnançlarını kaybeden bireyler, başarısızlıkla daha sık karşılaşma eğilimindedir (Bandura & Ramachandran, 1994). Düşük öz yeterlik kapasitesine sahip bireyler, genellikle zorluklardan kaçınma eğilimindedirler (Baysal, 2010). Bu sebeple, bireylerin küçük yaşlardan itibaren öz yeterlik kapasitelerinin güçlendirilmesi büyük önem taşır. Özellikle başarısızlıkla karşılaştıklarında sağlıklı ve istikrarlı bir şekilde başa çıkabilme becerilerinin kazandırılması, onların genel gelişimleri açısından son derece faydalı olacaktır (Sakız, 2013).

1.5.9. Sporda Öz Yeterlik

Son yıllarda, spor psikolojisi alanında en çok tartışılan ve araştırılan konulardan biri, öz yeterlik algısıdır. Bu konu, pek çok araştırmacının ilgisini çekmiş ve yapılan araştırmaların sayısı hızla artmıştır (Köksal, 2008). Bugün, spor ile öz yeterlik arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar henüz sınırlı olsa da, öz yeterlik ile ilişkili olan öz güven, sosyal yetkinlik ve benlik saygısı gibi faktörleri inceleyen pek çok araştırma mevcuttur. Bu tür çalışmalar, sporun çevresel faktörler ve psikolojik süreçler üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza olanak tanımaktadır (Eyüboğlu, 2012).

Spor yapan bireylerin yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olmaları, karşılaştıkları zorluklar karşısında aktivitelerini başarıyla yerine getirmelerini sağlayan önemli bir faktördür. Öz yeterlik inançları, bu bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmelerine yardımcı olmaktadır. Öz yeterliği artırmaya yönelik birçok ölçek geliştirilmekte olup, bu ölçekler genellikle spor ve tıp gibi uygulama alanı geniş olan sektörlerde kullanılmaktadır (Doğru, 2017). Spor bilincini aşıl原因an eğitici ve antrenörlerin de yüksek öz yeterlik kapasitesine sahip olmaları gerekmektedir. Yapılan araştırmalar, bireysel spor eğitimi veren antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinin, takım sporlarıyla ilgilenen antrenörlerden daha yüksek olduğunu göstermektedir (Köksal, 2008). Antrenörlerin mesleki öz yeterlik inancı, eğitim verdikleri

sporcuların teknik becerilerini, öğrenmeye istekli olmalarını ve kişisel gelişimlerini doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, yüksek öz yeterlik inancına sahip bir antrenörün hem bireysel hem de takım sporlarında sporcularına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca mesleki öz yeterlik inancı yüksek antrenörler, sorumluluklarını başarıyla yerine getirebilecek kapasiteye sahip olurlar (Koçak & Güven, 2018).

1.5.10. Sporcu Öz Yeterliği

Spor psikolojisi alanındaki öz yeterlik teorisi, Bandura'nın (1997) çalışmaları doğrultusunda, sporla ilgili öz yeterlik araştırmalarında sıklıkla referans gösterilen bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (Feltz, 1982; Feltz, Landers & Raeder, 1979; Vealey, 1986; Weinberg, Gould & Jackson, 1979; Weinberg, Gould, Yukelson & Jackson, 1981; Weinberg, Yukelson & Jackson, 1980). Bireylerin, çaba ve kararlılık göstererek bir engeli aşma gibi başarı deneyimleri, genellikle kişisel yeterliliklerine dair inançlarını güçlendirirken, başarısızlıklar bu inançları olumsuz yönde etkilemektedir (Bandura, 1997; Maddux, 2002). Bununla birlikte, başarıların ya da başarısızlıkların öz yeterlik algıları üzerindeki etkisi, bir görevdeki zorluk gibi çeşitli bireysel ve çevresel faktörler tarafından şekillendirilen dinamik bir süreçtir (Bandura, 1997; LaForge-MacKenzie & Sullivan, 2014).

Öz yeterlik inancının başarı ve performansla olan ilişkisi, özellikle sporcular üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Sporcu öz yeterliği, bir sporcunun kendi yeteneklerine, becerilerine ve performansını gerçekleştirebilme kapasitesine dair inançlarını ifade eder. Bu inançlar, sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini, hedef belirleme süreçlerini ve genel olarak başarıya ulaşmadaki motivasyonlarını doğrudan etkiler. Öz yeterlik algısı yüksek olan sporcular, karşılarına çıkan engelleri daha az tehdit olarak algılar ve bu engelleri aşmak için daha fazla çaba gösterirler. Ayrıca, yüksek öz yeterlik inancına sahip sporcular, daha zorlu hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için gereken stratejileri daha etkili bir şekilde geliştirirler. Sonuç olarak, sporcuların yeteneklerine dair olumlu bir öz yeterlik inancı, onların spor dalındaki performanslarını artırırken, aynı zamanda motivasyonlarını ve kararlılıklarını güçlendirir (Koçak, 2020).

Öz yeterlik inancı yüksek olan sporcular, sporcu görevleriyle ilgili daha ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirleyebilirler. Bu sporcular, başarılı olabilmek için daha fazla çaba gösterebilir, zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, motivasyonlarını sürdürebilir ve stresle baş etme konusunda daha yetkin olabilirler (Koçak, 2020). Ayrıca, kendilerine olan güvenleri ve yeteneklerine dair inançları sayesinde yüksek performans sergileyerek başarı hedeflerine ulaşmada daha avantajlı bir konumda olabilirler. Diğer yandan, öz yeterlik inancı

düşük sporcular, başarı gösterebilecekleri görevler ve karşılaşılabilecekleri zorluklar karşısında güvensizlik duyabilirler (Koçak, 2020). Bu sporcular, kısa süre içinde stres ve depresyon gibi psikolojik zorluklarla mücadele etmekte zorlanabilirler. Ayrıca, başarısızlık durumları, yeterlik algılarının daha da zayıflamasına yol açabilir ve bu da diğer alanlarda da olumsuz sonuçlar doğurabilir. Son olarak, başa çıkma becerilerinin azalması, sporcuların spordan uzaklaşmalarına ya da bu tür davranışlara yönelmelerine neden olabilir.

Koçak'a (2020) göre, sporcu öz yeterliği, bir sporcu için başarıya ulaşmada belirleyici olan çeşitli unsurlardan oluşan karmaşık bir yapıdır. Bu yapı, dört ana alt bileşenden meydana gelmektedir: spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği ve kişilik yeterliği. Spor dalı yeterliği, sporcunun katıldığı spor branşındaki teknik ve fiziksel yetkinliklerini ifade ederken; psikolojik yeterlik, sporcunun duygusal ve zihinsel durumunu yönetebilme becerisini kapsar. Profesyonel düşünce yeterliği, sporcuya, spor kariyerinde etkili kararlar alabilme ve stratejik düşünme yeteneği kazandıran bir bileşenken; kişilik yeterliği ise sporcunun kişisel özellikleri, davranış biçimleri ve değer yargıları ile doğrudan ilişkilidir. Bu dört alt bileşen, sporcunun genel performansını ve başarıya ulaşma kapasitesini belirlemede önemli rol oynamaktadır.

Spor Dalı Yeterliği: Sporcunun, bağlı olduğu spor dalında başarılı olabilmesi için gerekli olan fiziksel uygunluk, motor beceriler ve teknik becerilere sahip olma durumu ile bireysel ve takım taktiklerini etkili bir şekilde uygulama kapasitesine ilişkin öz yeterlik inancıdır.

Psikolojik Yeterlik: Sporcunun, hem kendisini hem de takım arkadaşlarını motive etme, duygusal denetim sağlama, antrenman ve müsabakalarda karşılaşılan zorluklarla başa çıkma ve bu süreçlerde direnç gösterebilme becerilerine dair sahip olduğu öz yeterlik inancıdır.

Profesyonel Düşünce Yeterliği: Sporcunun, kariyer ve performans hedeflerine ulaşabilmek ve bu hedeflere bağlı olarak performansını sürdürebilmek için yaşamını düzenleme ve organize etme konusundaki öz yeterlik inancıdır.

Kişilik Yeterliği: Sporcunun, hem sporda hem de sosyal yaşamda, diğer bireylerden ayıran ve ona özgü olan kişilik özelliklerine sahip olup olmadığına dair sahip olduğu öz yeterlik inancıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma yöntemi kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. İlk olarak, araştırma modeli açıklanmış, ardından çalışma grubunun seçimi ve özellikleri üzerinde durulmuştur. Veri toplama araçlarının tanıtılmasıyla birlikte, bu araçların geçerliliği ve güvenilirliği hakkında bilgi verilmiştir. Son olarak, toplanan verilerin analiz süreci detaylandırılmış ve kullanılan analiz yöntemleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir. Bu aşamalar, araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak amacıyla titizlikle belirlenmiştir.

2.1. 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).

2.2. 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.

2.3. 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”.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma sürecinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı ve danışman tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu form, katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, milli sporcu olup olmadıkları, spor yapma yılı ve psikolojik destek alıp almadıkları gibi maddeleri içermektedir.

2.3.2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Sporcuların müsabaka ruminasyonlarını belirlemek amacıyla Michel-Kröhler vd.

(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.

2.3.3. Öz Yeterlik Ölçeği

Bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını ölçmek amacıyla Riggs ve arkadaşları (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.

2.4. 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, ilişki analizleri kapsamında Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tüm testler için anlamlılık seviyesi “ $p < 0,05$ ” olarak belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

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

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%	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 Özellik	n	\bar{X}	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 & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Değişkenler	n	\bar{X}	Medyan	ss.	Skewness	Kurtosis	Mini.	Maks.
Spor								
Müsabakası	368	22,28	23,00	5,255	-0,722	0,267	6,00	30,00
Ruminasyon								
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 & Mallery, 2010; Tabachnick & 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		
Öz Yeterlik	Kadın	145	32,84	5,061	,139	,889
	Erkek	223	32,92	5,827		

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

* $p<0,05$

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	
Yaş	r	-,067	,051
	p	,197	,333
	n	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	
Spor Yaşı	r	-,019	-,004
	p	,716	,934
	n	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

Ölçekler	Psikolojik		Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
	Destek Durumu	n				
Spor Müsabakası Ruminasyon	Evet	38	208,50	7923,00	5358,00	,141
	Hayır	330	181,74	59973,00		
Öz Yeterlik	Evet	38	163,32	6206,00	5465,00	,194
	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 İle Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Öz Yeterlik
Spor Müsabakası	r	-,102*
	p	,042
Ruminasyon	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 Katsayılar	t	p	Model		
	B	Std. Hata	Beta			Adjusted R ²	F	p
Constant	30,492	1,253		24,333	,000			
Öz Yeterlik	,108	,055	,102	1,967	,047*	,178	8,871	,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 ($p < 0,05$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Bulgular ile ilgili literatürün göz önünde bulundurulması neticesinde aşağıda yer alan sonuçlara erişilmiştir.

- Boksörlerin spor müsabakası ruminasyon puanları cinsiyet değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin öz yeterlik puanları cinsiyet değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin spor müsabakası ruminasyon puanları milli sporcu olma değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin öz yeterlik puanları milli sporcu olma değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık göstermektedir. Bu farklılık milli sporcu olanların lehine sonuçlanmıştır.
- Boksörlerin yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon puanları arasında ilişki bulunmamaktadır.
- Boksörlerin yaş değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında ilişki bulunmamaktadır.
- Boksörlerin spor yaşı değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon puanları arasında ilişki bulunmamaktadır.
- Boksörlerin spor yaşı değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında ilişki bulunmamaktadır.
- Boksörlerin spor müsabakası ruminasyon puanları psikolojik destek alma durumlarına ilişkin gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin öz yeterlik puanları psikolojik destek alma durumlarına ilişkin gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin spor müsabakası ruminasyon puanları ile öz yeterlik puanları arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca ek olarak öz yeterlik algısı yüksek olan boksörlerin, olumsuz düşünceler olan ruminasyonları daha az tekrar ettiklerini göstermektedir.

Tartışma

Boksörlerin ruminasyon puanları, ilk olarak cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Yapılan analizde, araştırma grubundaki boksörlerin ruminasyon puanlarında gruplar arasında herhangi bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu konuda literatürde çeşitli sonuçlar yer almaktadır. Örneğin, Belli ve Başoğlu (2024) tarafından curling sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmanın bulguları, kadın sporcuların ruminasyon düzeylerinin istatistiksel olarak daha

yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer bir araştırma ise Kara, Kara ve Özsarı (2022) tarafından yapılmış olup, cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcuların ruminatif düşüncelerinde farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, bazı araştırmalar cinsiyet değişkenine göre sporcuların ruminasyon düzeylerinde farklılık bulunmadığını ve sporcunun cinsiyetinin, ruminasyon seviyelerini tahmin etmekte yetersiz olduğunu savunmaktadır. Bu tür araştırmaların bulguları, bizim sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Örneğin, Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) farklı spor branşlarından sporcularla yaptığı araştırma, cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında farklılık bulunmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Cevahircioglu, Karakuş ve Şenel'in (2023) çeşitli spor branşlarında gerçekleştirdiği araştırmalar da cinsiyete dayalı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Bu noktada, ruminasyon konusu üzerine yapılan hem yerli hem de yabancı araştırmalar, bulgularımızı destekleyen niteliktedir. Bu bulgulardan yola çıkarak, cinsiyet değişkeninin boksörlerin ruminasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığını söylemek mümkündür.

Boksörlerin cinsiyet değişkeni bağlamında öz yeterlik puanları arasında gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, Kusan, Toklu ve Derelioğlu (2024) tarafından yapılan masa tenisi sporcuları üzerine bir çalışmada, cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir. Aynı çalışmada, Kusan ve arkadaşları (2024), kadın ve erkeklerin biyolojik olarak yaratılış gereği eşit olmasalar da, bazı branşlarda (örneğin masa tenisi) kadın ve erkeklerin rakip olmamaları ve benzer eğitim almaları durumunda aralarındaki farkın belirginleşmediğini, dolayısıyla cinsiyetin öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ifade etmişlerdir. Kocaekşi ve Yıldırım (2020), güreşçiler üzerinde yaptıkları araştırmada, öz yeterlik açısından cinsiyet değişkeni ile ilgili anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Yıldırım (2023) ise üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyet değişkeni bakımından öz yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bandura (1977) ise öz yeterlik teorisinde, erkek ve kadınlar arasında kendilerini yeterli hissetme düzeyleri açısından bir farklılık bulunmaması gerektiğini vurgulamıştır. Genel olarak, elde edilen bulgular, boksörlerin öz yeterlik puanlarında cinsiyet değişkenine dayalı anlamlı bir fark olmadığını gösterirken, literatürde de cinsiyetin öz yeterlik düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığına dair tutarlı sonuçlar bulunduğu anlaşılmaktadır.

Boksörlerin milli sporcu olma durumuna ilişkin yapılan analiz sonucunda ruminasyon puanlarında gruplar arasında herhangi bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) çeşitli spor branşlarından sporcularla gerçekleştirmiş oldukları araştırma, literatürde verilerimizi destekleyen araştırmalardan birisi olarak örnek gösterilebilir. Çünkü bu

çalışmada milli sporcu olma değişkenine bağlı gruplar arasında farklılığa rastlanmadığı tespit edilmiştir. Ancak derleme bir araştırma yürüten Mousavi, Vaez Mousavi ve Yaghubi (2018), milli sporcuların duygularını düzenlemeleri hususunda milli sporcu olmayanlara nazaran daha fazla ruminatif düşünceye kapılabildiklerini savunmuşlardır. Roy ve arkadaşları (2016), kişinin ruminatif düşüncelerinin artışı yaşanan deneyimleri kişinin içselleştirmesiyle ilişkilendirmiştir. Buna ek olarak, sporun vermiş olduğu zihin meşguliyete bağlı olarak sporcu olmayanların ruminatif düşüncelere daha fazla kapıldığı da yine aynı araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır. Bütün bu veriler ışığında, milli sporcuların deneyimleri nedeniyle bir takım olumsuz duygu ve düşüncenin milli olmayan sporculara kıyasla daha kolay üstesinden geldikleri düşünülmektedir.

Boksörlerin milli sporcu olma değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Şimşek (2022) araştırma sonuçlarında milli sporcuların öz yeterliğinin, milli sporcu olmayanlara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine Özkan (2019) araştırmasında da milli sporcuların milli olmayan sporculara göre puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dahası, Kusan ve arkadaşlarının (2024) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bunlara karşın, Kocaekşi ve Özbay Yıldırım (2020) tarafından yapılan çalışmada milli sporcu değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu bulgular, milli sporcuların öz yeterlik puanlarının genellikle daha yüksek olduğunu göstermekte, ancak bazı çalışmalarda bu farkın anlamlı olmadığı gözlemlenmektedir. Bu durum, milli sporcuların öz yeterlik düzeylerinin sporcu statüsüyle ilişkilendirilebileceğini söylememize olanak sağlamaktadır.

Araştırma grubunun yaş değişkeni ile boksörlerin ruminasyon puanları arasında ilişki bulunmamaktadır. Yılmaz'ın (2023) futbolcularla gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların sporda ruminasyon düzeyleri incelenmiş ve yaş grupları dikkate alındığında istatistiki açıdan bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu araştırmanın ve bulgularımızın aksine Yılmaz ve arkadaşları (2024) sporcuların ruminatif düşünceleri ile biyolojik yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu savunmuşlardır. Ancak literatürde yer alan bu farklı yönde dağılım gösteren verilerin bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim Boz ve Aksoy (2023) yaptıkları derleme modelindeki nitel araştırmalarında bu durumun mümkün olduğunu ve kişinin ruminatif düşüncelerine ilişkin yaş değişkeninden ziyade yaşamına ilişkin daha farklı bilgilerin yordayıcı özelliğe sahip olabileceğini savunmuşlardır. Bu sebeple yaş değişkene bağlı boksörlerin ruminasyon düzeylerinde farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Araştırma grubunun yaş değişkeni ile boksörlerin öz yeterlik puanları arasında da ilişki bulunmamaktadır. Sarı (2013) güreşçiler üzerine yapmış olduğu araştırma sonucunda yaş değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgunun aksine Yıldırım (2023) spor bilimlerinde okuyan öğrenciler üzerine yapmış olduğu araştırma sonucunda yaş değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum, yaşın öz yeterlik üzerindeki etkisinin, bireylerin sporla ilgili deneyimleri, eğitim düzeyleri gibi faktörlere göre farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir.

Spor yaşının dikkate alınmasıyla boksörlerin ruminasyon puanları incelendiğinde de bu değişken ile ruminasyon puanları arasında ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili değişken bağlamında alanyazında sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bunlardan birisi olan Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) çalışmalarında da spor yaşına ilişkin istatistiki açıdan bir ilişkinin bulunmadığı ve spor yaşına bağlı sporcuların ruminatif düşünce durumlarının farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Fakat araştırmacılar, yaş değişkeninde olduğu gibi spor yaşında da deneyime bağlı ruminasyon ortalama puanlarında azalma olduğu ifade etmişlerdir. Yine bu durumun, bireylerin deneyimlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Spor yaşı değişkeni ile öz yeterlik puanları incelendiğinde spor yaşı değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şimşek (2022) üst düzey voleybolcularla yapmış olduğu araştırma sonucunda “Profesyonel Düşünme Yeterliği” ve “Kişilik Yeterliği” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulamadığını ifade etmiştir. Yıldız (2017) ise sporcular üzerine yapmış olduğu araştırma sonuçlarında, bulgularımızla çelişen sonuçlar bulmuştur. Bu durum, spor yaşının öz yeterlik puanları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını gösteriyor olabilir. Bu da, sporcuların öz yeterlik düzeylerinin, deneyimlerinden bağımsız olarak başka faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Boksörlerin ruminasyon puanları ile psikolojik destek alma durumlarına ilişkin gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemiştir. Yine boksörlerin psikolojik destek alma değişkeni ile öz yeterlik puanları arasında da farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sürmeneli (2024) boksörler ile yaptığı çalışmasında psikolojik destek alma değişkeni ile ruminasyon puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu bulgular bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Öz yeterlik bağlamında psikolojik destek alma hususunda konu ile ilgili çok az araştırma bulunmuştur. Ancak çeşitli kaynaklara dayanarak sporda psikolojik destek almanın çeşitli alanlarda kişiye katkı sunduğu bilinmektedir (Yüksel, 2021). Aynı zamanda psikolojik destek almanın sporcuda olumsuz durumları olumluya döndürme gibi bir tarafının da olduğu çeşitli araştırmalarla da kanıtlanmıştır (Kelly vd., 2018). Elde edilen verilerin de bu sebeple psikolojik destek alan boksörlerin lehine sonuçlandığı düşünülmektedir. Nitekim ruminatif

düşüncelerin sporculara olan olumsuz tarafları ve sporda etkili karar vermenin ise ne düzeyde önemli olduğu bilinmektedir (Boz & Aksoy, 2023; Çetin & Kara, 2024).

Boksörlerin öz yeterlik puanları ile ruminasyon puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, elde edilen sonuçlar, bu iki değişken arasında negatif yönde ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yapılan regresyon analizi de benzer bir ilişkiyi ortaya koymuştur. Bu bulgular, öz yeterlik algısı yüksek olan bireylerin olumsuz düşünceler olan ruminasyonları daha az tekrarladıklarını işaret etmektedir. Öz yeterlik, bireylerin belirli bir görevde başarılı olabileceklerine dair inançlarını ifade ederken, ruminasyon ise olumsuz düşüncelerin sürekli zihinsel süreçlerde yer etmesi ve bunlara takılma eğilimini tanımlar (Bandura, 1977; Papageorgious & Wells, 2001a). Bu çerçevede, yüksek öz yeterlik düzeyine sahip boksörlerin, olumsuz düşünceleri tekrar etmeme konusunda daha etkili olmaları, öz yeterliklerinin bir avantaj sağladığını gösteriyor olabilir. Ruminasyonun, sporcuların performansı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı göz önüne alındığında, boksörlerin öz yeterlik algılarını geliştirmeye yönelik müdahalelerin, hem zihinsel sağlıklarını iyileştirmeye hem de performanslarını artırmaya katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Öneriler

Araştırma grubunun verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen bulguların ve konu ile ilgili literatürün göz önünde bulundurulması neticesinde ilgili taraflara yönelik öneriler aşağıda maddeler halinde sunulmuştur. Bunlar;

- Milli sporcu statüsüne sahip boksörlerin öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak, milli sporcu olmayanlara yönelik öz yeterlik gelişimi odaklı programlar tasarlanabilir.
- Boksörlerin spor müsabakası ruminasyonlarını azaltmak için öz yeterlik algılarının güçlendirilmesine yönelik stratejiler geliştirilebilir.
- Spor yaşının artışı, deneyim odaklı olması düşüncesiyle, ilgili sporculara yönelik eğitim seminerlerinin ve deneyimli sporcuların da katılımıyla kariyer söyleşilerinin organize edilmesi önerilmektedir.
- Boksörlerin aylık gelir düzeyleri ve temsil ettikleri kulüpler gibi değişkenlerin, ruminatif düşünceler ve öz yeterlik algıları gibi psikolojik durumlar üzerinde etkili olabileceği öngörülmektedir. Bu bağlamda, farklı araştırmalarda bu tür değişkenlerin de dikkate alınması önerilmektedir.

- Boksörlerin hem ruminatif düşüncelerinin hem de öz yeterlik durumlarının daha net açıklanması adına karma model çalışmaların yapılması ve katılımcıların görüşlerinin nitel verilerle de toplanması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Akbal, M. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 448241)
- Akkoyunlu, B., & Kurbanoglu, S. (2003). Öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı ve bilgisayar öz-yeterlik algıları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24).
- Aksoy, H. F., & Ascı, H. F. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63.
- Aydın, B. (2020). *Türk boks tarihi 1911-2020*. İstanbul: Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık
- Baer, R. A., & Sauer, S. E. (2011). Relationships between depressive rumination, anger rumination, and borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(2), 142.
- Bal, E. (2020). *Işıklı reaksiyon sistemleri ile yapılan antrenmanların boksörlerin vuruş mekaniğine, sürat, çeviklik ve çabukluklarına olan etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 632686)
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research And Therapy*, 1(4), 139-161.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 122-147.
- Bandura, A., & Ramachaudran, V. S. (1994). Encyclopedia of human behavior. *New York: Academic Press*, 4, 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 604). Freeman.
- Baysal, E. (2010). *Hemşirelerde öz yeterlik inancı ve iş doyumunu ilişkisi: bir üniversite hastanesinde saha çalışması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 277911)
- 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
- Britannica, A. (1994). İstanbul: Hürriyet Ofset Matbaacılık ve Gazetecilik, s. 108-110.
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 343-356.
- Cano-López, J. B., Garcia-Sancho, E., Fernández-Castilla, B., & Salguero, J. M. (2022). Empirical evidence of the metacognitive model of rumination and depression in clinical and nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 1-26.

- 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.
- Çubukçu, Z., & Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1).
- Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 14-23.
- Duman, T. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ve akademik öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 530472)
- 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.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 342418)
- Feltz, D. L., & Weiss, M. R. (1982). Developing self-efficacy through sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 53(3), 24-36.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. *A simple study guide and reference*. 17.0 update (10th Ed.) Boston: Pearson.
- Göller, L., & Gürbüz, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel (metakognitif) düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 64-81.
- 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.
- Han, M. T. (2024). *Sporcularda müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün karma yöntemle incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 910566)
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H., & Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving intensify depression? A longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 28-46.
- İnceç, Ö. E., Akyüz, Z., & Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, (1), 39, 51.

- 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.
- 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.
- Kesgin, E. (2006). *Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin öz-yeterlilik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210955)
- Kılıç, Y. (2012). *13-14 yaş boksörlerde 8 haftalık kamp eğitiminin bazı fiziksel uygunluk, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 316695)
- Kılıç, Y. (2016). *Elit boksörlerin maç öncesi ve maç sonrası bazı hematolojik parametrelerinin karşılaştırılması* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 448202)
- Koç, A. (2020). *Boks antrenörlerinin iletişim becerileri ve liderlik tarzlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645456)
- 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.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 5.
- Koçak, Ç. V., & Güven, Ö. (2018). Voleybol antrenörü mesleki öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre*, 162-177.
- Köksal, F. (2008). *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 224860).
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296-305.
- Kul, M., Ceyhan, M. A., Adatepe, E., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2021). An Investigation of high school students' continuous anxiety towards physical education and sports course. *Education Quarterly Reviews*, 4(Special Issue 1), 449-456.
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.

- Kusan, M., Toklu, S., Derelioğlu, M., & ankaya, S. (2024). Masa tenisi sporcularında sporcu z yeterliliğin spora bağlılık düzeyine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 9-17.
- Lewis, E. J., Blanco, I., Raila, H., & Joormann, J. (2019). Does repetitive negative thinking affect attention? Differential effects of worry and rumination on attention to emotional stimuli. *Emotion*, 19(8), 1450.
- Maddux, J. E. (2002). The power of believing you can. *Handbook of Positive Psychology*, 277-287.
- Michel-Kröhler, A., Krys, S., & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(1), 1-19
- 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.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). İstanbul: Morpa Kltr Yayınları, s. 194-201.
- 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.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- cel, H. (2002). *Takım sporu yapan oyuncularında kollektif yeterlik öz yeterlik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 113565).
- zkan, G. (2019). *niversite ğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tzi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 536690)
- Öztürkler-As, M., & Babayiğit, A. (2023). The Relationship between mindfulness, rumination and depression. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(3), 531–544.
- Pala, R. (2011). *Boks milli takımının avrupa şampiyonasına hazırlık kampları süresince bazı fiziksel ve oksidatif stres parametrelerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 281357)
- 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.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 261–273.
- Pervan, A. (2021). *Boks 101*. İstanbul: Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık.

- Puterman, E., O'Donovan, A., Adler, N. E., Tomiyama, A. J., Kemeny, M., Wolkowitz, O. M., & Epel, E. (2011). Physical activity moderates effects of stressor-induced rumination on cortisol reactivity. *Psychosomatic Medicine*, 73(7), 604-611.
- Redmond, B. F., & Moser, C. (2015). Self-Efficacy and social cognitive theory.
- 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.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1673-1681.
- Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2017). Rumination, suicidal ideation, and suicide attempts: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 21(2), 132-142.
- 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.
- Rüzgar, H. (1968), *Boks hakkında genel bilgiler*, Ankara: Ankara Basım ve Ciltevi.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-210.
- Samar, E. (2013). *Dayanıklılık artırıcı antrenman yapan boksörlere quercetin verilmesinin antioksidan kapasite ve egzersiz performansı üzerine etkileri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 411984)
- Sarı, İ. (2013). *Güreşçilerin motivasyonu ve özyeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 431775)
- Şener, M (2006), *2006 Türkiye minikler boks şampiyonasında boksörlerin kemik yaşı ve kronolojik yaş uyumluluğunun incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)
- Şengül K. (1991). *Boks tarihi*. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- 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. (Tez No. 744115)
- Şipal, O. (2022a) *Son raunt*. İstanbul: Kitap Yurdu Yayın Evi
- Şipal, Ö. (2022b) *14-16 yaş grubu boksörlere uygulanan 8 haftalık tabata antrenmanının performansa etkisinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 736472)
- Smith, K. E., Mason, T. B., & Lavender, J. M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 61, 9-23.
- Sürmeneli, T. (2024). *Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 905086)
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th edn Boston. Ma: Pearson.

- Tahtinen, R., McDougall, M., Feddersen, N., Tikkanen, O., Morris, R., & Ronkainen, N. J. (2019). Me, myself, and my thoughts: The influence of brooding and reflective rumination on depressive symptoms in athletes in the United Kingdom. *Journal of Clinical Sport Psychology, 14*(3), 285-304.
- Tezcan, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 412242)
- Topçuoğlu, N. (2018). *Beden eğitim ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin üniversite yaşam kaliteleri ile akademik öz yeterliklerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 526737)
- Türk Dil Kurumu (2024). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Uca, M. (2019). *Boks ring halatlarının ergonomik açıdan incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 567416)
- Uçar, M. (2007). *Boksta ayak dansının müsabaka sonucuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)
- Vasquez, E. A., Pedersen, W. C., Bushman, B. J., Kelley, N. J., Demeestere, P., & Miller, N. (2013). Lashing out after stewing over public insults: The effects of public provocation, provocation intensity, and rumination on triggered displaced aggression. *Aggressive Behavior, 39*(1), 13-29.
- Vatansever, M., & İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi, 21*(4), 255-264.
- Wang, Y., & Dong, G. (2022). A Study on the Correlation between Athletes' Sports Training Work-Related Rumination and Competitive Motivation.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on Rumination: Consequences, Causes, Mechanisms and Treatment of Rumination. *Behaviour Research and Therapy, 127*, 103573.
- Yang, H., Wang, Z., Song, J., Lu, J., Huang, X., Zou, Z., & Pan, L. (2020). The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation. *Current Psychology, 39*, 483-499.
- Yazıcı-Kabadayı, S., & Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan dikkat kontrolü ile öznel iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(2), 230-242.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 301-308*.
- Yıldırım, S. (2016). *Spor bilimleri okuyan öğrencilerin akademik özyeterlik 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 yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 471280)

- Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 27-46.
- 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, P. A. E., Sungur, M. Z., Konkan, R., & Şenormancı, Ö. (2015). Ruminasyonla ilgili üstbiliş ölçeklerinin klinik ve klinik olmayan türk örneklemelerindeki psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 268-278.
- Yılmaz, T. (2023) Amatör küme liglerinde futbol oynayan bireylerin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 263.
- Yüksel, Ö. (2021). *Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 702402)

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

YAŞ:

CİNSİYET: Kadın

Erkek

MİLLİ SPORCU OLMA DURUMU: Evet

Hayır

SPOR YAPMA YILI (SPOR YAŞI):

PSİKOLOJİK DESTEK ALIYOR MUSUNUZ: Evet

Hayır



Ek 2: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Müسابakaya ilişkin başarısız durumlarla ilgili anılarımı sık sık yeniden değerlendiririm.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin tam olarak baş edemediğim sorunları sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
Müسابakadaki olumsuz deneyimlerden sonra, genellikle bu konu üzerinde tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin yaşadığım sorunlarla ilgili aynı düşünceler tekrar tekrar aklımdan geçer.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin sorunları düşünmeden duramam.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin sorunlarla ilgili düşünceler, benim isteğim dışında aklıma gelir.	1	2	3	4	5



Ek 3: Öz Yeterlik Ölçeği

	Katılmıyorum Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Katılıyorum Kesinlikle
1.Bir sporcu olarak yeteneklerimden eminim.					
2.Bir oyuncu olarak benim bazı eksiklerim vardır.					
3.Bazen yetenek eksikliğimden dolayı kötü oynayabilirim					
4.Bir sporcu olarak yeteneklerim konusunda kuşkularım vardır.					
5.Yapmakta olduğum sporun gerektirdiği tüm yeteneklere sahibim					
6.Benim yaptığım sporu yapanların büyük bir çoğunluğu bu işi benden daha iyi yapabilir.					
7.Yaptığım spor konusunda çok iyiyim.					
8.Becerilerimin eksikliğinden dolayı bu sporda benim için bir gelecek yoktur					
9.Oyunumla ilgili sahip olduğum beceri ve yeteneklerimden dolayı gurur duyarım.					
10.Oynarken diğer insanların beni izlemesinden tedirgin olurum.					

Ek 4: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.10.2024-235814



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



ETİK KURULU KARARI

Karar Tarihi
17.10.2024

Karar Sayısı
275

Oturum Sayısı
11

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 16.10.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-235002 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 232225013 numaralı öğrencisi Rabia ORUÇOĞLU'nun yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Boksörlerin Rumunatif Düşünceleri ile Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

ÖZ GEÇMİŞ

Rabia ORUÇOĞLU yılında’ta doğmuştur. İlköğretim ve lise eğitimini Zonguldak’ta gerçekleştirmiştir. yılında Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne kabul edilerek bu programdan yılında mezun olmuştur. yaşında boks sporuna başlamış ve bu alanda çeşitli başarılar elde etmiştir. yılında Bingöl/Karlıova’da beden eğitimi öğretmeni mesleğini yapmaya başlamıştır.

