

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Murat Yaşar ERMAN

BASKETBOLCULARIN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL DEĞİŞKENLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: RUMİNASYON,
BİLİŞSEL ESNEKLİK, ZİHİNSEL ANTRENMAN VE ÖZ
DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

DOKTORA TEZİ

MUŞ-2025

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Murat Yaşar ERMAN

BASKETBOLCULARIN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL DEĞİŞKENLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: RUMİNASYON,
BİLİŞSEL ESNEKLİK, ZİHİNSEL ANTRENMAN VE ÖZ
DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

DOKTORA TEZİ

TEZ JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ali TÜRKER
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Alper KARADAĞ
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Serdar ADIGÜZEL
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Oğuzhan YÜKSEL
Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Muhammet BAŞ

MUŞ-2025

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT	V
TEŞEKKÜR	VII
KISALTMALAR DİZİNİ	VIII
TABLolar DİZİNİ	IX
ŞEKİLLER DİZİNİ	XI
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

BASKETBOLCULARIN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: RUMİNASYON, BİLİŞSEL ESNEKLİK, ZİHİNSEL ANTRENMAN VE ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	6
1.3. PROBLEM CÜMLESİ.....	6
1.4. ALT PROBLEMLER	6
1.5. HİPOTEZLER	7
1.6. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	7
1.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	8

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. SPORUN PSİKOLOJİK YÖNDEN ETKİLERİ	9
2.2 RUMİNASYON.....	11
2.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK NEDİR?.....	14
2.3.1. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi	16
2.3.2. Bilişsel Esneklikle İlişkili Kuramlar	17
2.4. ZİHİNSEL ANTRENMAN	21
2.5. ZİHİNSEL ANTRENMANIN ÖNEMİ VE SPORCU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	22
2.6. ZİHİNSEL ANTRENMANIN BECERİ VE TEKNİKLERİ.....	23

2.6.1. Hedef Belirleme (Goal-Setting)	24
2.6.2. Kendinle Konuşma (Self-Talk)	24
2.6.3. İmgeleme (Imagery)	25
2.6.4. Uyarılma Kontrolü (Arousal Control)	26
2.7. ÖZ DÜZENLEME NEDİR?	26
2.7.1. Öz Düzenlemeli Öğrenme Nedir ?	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GRUBU VE ÖLÇEK YAPILARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKİ BİLGİLER

3.1. MATERYAL VE YÖNTEM	31
3.1.1. Araştırmanın Modeli	31
3.1.2. Araştırma Grubu	32
3.1.3. Veri Toplama Araçları	32
3.1.3.1. Demografik Bilgi Formu	33
3.1.3.2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği	33
3.1.3.3. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği	33
3.1.3.4. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	34
3.1.3.5. Sporda Öz Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği	35
3.1.4. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BASKETBOLCULARIN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: RUMİNASYON, BİLİŞSEL ESNEKLİK, ZİHİNSEL ANTRENMAN VE ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

4.1. BULGULAR	38
4.1.1. Araştırmanın Ölçeklerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	38
4.2. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	52
SONUÇ	77
KAYNAKÇA	81
EKLER	109

ÖZET

DOKTORA TEZİ

BASKETBOLCULARIN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: RUMİNASYON, BİLİŞSEL ESNEKLİK, ZİHİNSEL ANTRENMAN VE ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

Murat Yaşar ERMAN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ali TÜRKER

2025, 125 sayfa

Bu araştırmanın amacı; basketbolcuların ruminasyon, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri ile öz düzenleme kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya devlet üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 267 erkek ve 146 kadın olmak üzere toplam 413 basketbolcu kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak gönüllülük esaslı katılımları dahilinde araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ve Öz Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak normallik varsayımları için çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda iki bağımsız grup karşılaştırılmasında MANOVA analizi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, SPSS 24 ve R Studio yazılımı kullanılarak raporlanmıştır. Doğrudan ve dolaylı etkiler, yol (path) analizinde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığıyla analiz edilmiştir. Bu bağlamda bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman egzogen (dışsal) değişken, öz düzenlemeli öğrenme aracı değişken ve ruminasyon endojen (içsel) değişken olduğu model kurulmuştur. Bulgular, bilişsel esnekliğin ruminasyonu azaltıcı etkisini vurgularken, zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme aracılığıyla ruminasyon üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, öz düzenlemeli öğrenmenin ruminasyonu azaltmada önemli bir rol oynadığı belirlenmiş, bu süreçlerin bireylerin bilişsel ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Psikolojisi, Zihinsel Antrenman, Ruminasyon,
Bilişsel Esneklik



ABSTRACT

PhD THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS AMONG PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE VARIABLES IN BASKETBALL PLAYERS: RUMINATION, COGNITIVE FLEXIBILITY, MENTAL TRAINING, AND SELF-REGULATED LEARNINGPLAYERS

Murat Yaşar ERMAN

Advisor: Asistant Prof. Ali TÜRKER

2025, Pages: 125

The aim of this study is to examine the relationship between rumination, cognitive flexibility, mental training skills and techniques, and self-regulation among basketball players. A total of 413 participants, including 267 male and 146 female basketball players enrolled in the Faculties of Sports Sciences at public universities, were included in the study through convenience sampling based on voluntary participation. The study was designed using a relational survey model. As data collection instruments, the study utilized the "Personal Information Form, Sports Competition Rumination Scale, Athlete Cognitive Flexibility Scale, Mental Training Inventory in Sports, and Self-Regulated Learning Scale". For data analysis, normality assumptions were initially assessed through skewness and kurtosis values, confirming a normal distribution. Accordingly, MANOVA was employed for comparisons between two independent groups, while Pearson correlation analysis was used to determine relationships between variables. The results were analyzed using SPSS 24 and R Studio software. Direct and indirect effects were examined through path analysis using the bootstrap technique with 5,000 resampling iterations and a 95% confidence interval. In this context, cognitive flexibility and mental training were designated as exogenous (external) variables, self-regulated learning as a mediating variable, and rumination as an endogenous (internal) variable in the proposed model. The findings highlight the mitigating effect of cognitive flexibility on rumination, while also suggesting that mental training may exert an indirect influence on rumination through self-regulated learning. Additionally, self-regulated learning was found to play a significant role in

reducing rumination, leading to the conclusion that these processes contribute to individuals' cognitive and psychological well-being.

Key Words: Sports Psychology, Mental Training, Rumination, Cognitive Flexibility



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının planlanması, yürütülmesi ve yazım süreci boyunca bilgi, birikim ve desteğini her zaman yanımda hissettiren değerli danışmanım Doç. Dr. Ali TÜRKER'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Tezimin özellikle yöntem ve istatistiksel analiz aşamalarında katkı sağlayan, lisans eğitimimden itibaren akademik ve kişisel gelişimimde önemli bir yeri olan kıymetli hocam Doç. Dr. Yunus Emre YARAYAN'a şükranlarımı sunarım.

Akademik yolculuğumda lisans yıllarımdan itibaren birlikte yürüdüğümüz, her zaman desteğini hissettiren değerli arkadaşım ve kardeşim Arş. Gör. Muhammed Özkan TURHAN'a, kıymetli çalışma arkadaşım ve kardeşim Arş. Gör. İsmail EGİL'e, doktora eğitimim süresince 2211-A Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı kapsamında maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen TÜBİTAK-BİDEB'e teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, yoluma ışık tutan tüm değerli hocalarıma; yaşamımın her anında yanımda olan, beni koşulsuz destekleyen ve sevgileriyle güç veren kıymetli annem ve babama; hayatıma anlam ve güzellik katan sevgili eşim Zeyneb ERMAN'a; varlıklarıyla yaşamımı renklendiren biricik kızım Asya Ahsen'e ve oğlum Talha Aras'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Muş-2025

Murat Yaşar ERMAN

KISALTMALAR DİZİNİ

- SMRÖ : Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği
SBEÖ : Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği
SZAÖ : Sporcu Zihinsel Antrenman Ölçeği
SÖDÖÖ : Sporda Öz Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği
DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi



TABLolar DİZİNİ

Tablo 3. 1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerinin Dağılımı.....	32
Tablo 4. 1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık ve Alpha Değerleri.....	38
Tablo 4. 2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	39
Tablo 4. 3. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları	39
Tablo 4. 4. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	39
Tablo 4. 5. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları	40
Tablo 4. 6. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	40
Tablo 4. 7. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları	41
Tablo 4. 8. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	41
Tablo 4. 9. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları	42
Tablo 4. 10. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	42
Tablo 4. 11. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları	43
Tablo 4. 12. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	43
Tablo 4. 13. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları	44
Tablo 4. 14. Sporda Öz Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	45
Tablo 4. 15. Sporda Öz düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları	45

Tablo 4. 16. Sporda Öz düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	46
Tablo 4. 17. Sporda Öz düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları	46
Tablo 4. 18. Araştırma Kapsamına Alınan Ölçek ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 4. 19. Değişkenlere İlişkin YOL Analizi Bulguları	50



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Yol Modeli.....	31
----------------------------	----



GİRİŞ

Performans ve zihinsel durum, sporcuların ilk yıllarında spor ortamında yaşadıkları olumlu ya da olumsuz deneyimlerle şekillenmekte ve bu deneyimler gelecekteki spor performansını etkileyebilmektedir (Zhang, 2022). Özellikle olumsuz deneyimler atletik performansın azalmasına yol açarak sporcuların rekabet kaygısı ve başarısızlık korkusu gibi düşünceler geliştirmesine neden olabilir (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012). Geçmiş olaylara ilişkin düşüncelerin bu kadar sürekli tekrarlanması ruminasyon kavramıyla açıklanabilir (Roy, Memmert, Frees, Pretz ve Noël, 2016). Ruminasyon, kişinin düşüncelerini tekrarlaması ve sürekli olarak zihninde canlandırması olarak tanımlanmaktadır (Joormann, 2005). Başka bir deyişle, zihinde dolaşan olumsuz düşüncelerin sürekli olarak aşırı düşünülmesi olarak tanımlanabilir (Kirkegaard-Thomsen, 2006). Genellikle başarısızlık ve çaresizlik duygularıyla ilişkilendirilen ruminasyon, kontrol edilmezse depresyon ve kaygı gibi duygusal bozukluklara yol açabilen ciddi bir durum haline gelebilir (Chen, Rapee ve Abbott, 2013; Nolen-Hoeksema, 2000).

Spor ortamlarında yaygın olan ve zihinde tekrarlanan olumsuz düşünceler, sporcunun müsabaka sırasındaki performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sporda ruminasyon, sporcunun geçmişte yaşadığı bir dizi olumsuz deneyim olarak ortaya çıkar. Bu olumsuz inançların bir diğer nedeni de hedef ilerleme teorisi ile açıklanabilir. Bu teoriye göre sporcunun mevcut performans düzeyinin hedefleriyle sürekli karşılaştırılması, sporcunun istenilen performans düzeyine ulaşma konusunda baskı hissetmesine neden olur (Martin ve Tesser, 1996). Başka bir deyişle, sporcunun hedefleri ile mevcut performansı arasındaki tutarsızlık, ruminasyon gibi olumsuz düşüncelerin oluşmasına yol açabilmektedir (Michel-Kröhler, Krys ve Berti, 2021). Ruminatif düşünme, sporcular için başarıya giden yolda önemli bir engel olarak kabul edilmektedir. Sporcuların bu düşüncelerle baş etme ve yönetme yetenekleri farklılık göstermektedir (Kröhler ve Berti, 2019). Olumsuz düşünceleriyle yeterince baş edebilen sporcuların bu konuda zorluk yaşayanlara göre daha başarılı olma ihtimali yüksektir (Josefsson, vd., 2017). Ancak sporcular bu olumsuz düşünceleri kontrol altına almazlarsa sürekli tekrarlayacak ve çeşitli sorunlara yol açabilecektir. Bu sorunlar sadece sporcunun konsantrasyonunu azaltmakla kalmaz, aynı zamanda ciddi psikolojik ve fizyolojik hasarlara da neden olabilir (Caselli, vd., 2008; Lyubomirsky, vd., 1998;

Watson, vd., 2012). Özellikle genç bir sporcunun hata yaptığında sürekli geçmişe dönüp aynı hatayı tekrar yapma endişesi yaşaması zihinsel yorgunluğa ve tükenmişliğe yol açabilmektedir (Beckmann ve Kossok, 2018).

Bu araştırmada ele alınan temel kavramlardan biri bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bireylerin karşılaştıkları sorunlara yönelik olumlu ya da olumsuz alternatiflere ilişkin farkındalık geliştirme düzeylerini, çevresel değişimlere uyum sağlama becerilerini ve sorun çözme kapasitelerini ifade etmektedir (Martin, Anderson & Thweatt, 1998). Bu bağlamda, bireyin yaşadığı zorluklara karşı etkili çözümler üretme yeterliliğinin bilişsel esneklik düzeyiyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bileşeni olan zihinsel antrenman, özellikle rekabet düzeyi yüksek sporlarda, fiziksel hazırlığın yanında zihinsel hazırlığın da başarıya ulaşmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Modern spor anlayışında, yalnızca fiziksel yeterlilik değil; dikkat, odaklanma, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi zihinsel süreçler de büyük önem taşımaktadır. Başarılı bir antrenman programı; fiziksel (kondisyon), teknik (beceri), taktiksel ve zihinsel olmak üzere dört temel unsurdan oluşmalıdır. Ancak birçok antrenör, bu unsurlar arasında fiziksel hazırlığa daha fazla önem vermekte; zihinsel antrenmanı göz ardı edebilmektedir (Bompa & Haff, 2009). Zihinsel antrenman; sporcunun müsabaka esnasında karşılaşabileceği durumları zihninde canlandırarak, bu durumlara yönelik bilişsel hazırlık geliştirmesini amaçlar (Hecker & Kaczor, 1988). Bu uygulama, bireyin gerçek bir eylemi gerçekleştirmeksizin, söz konusu eylemi zihinsel olarak tekrar etmesini sağlar ve bu sayede sezgisel, zihinsel ve davranışsal problemlerle baş etmede destekleyici bir rol oynar (Altıntaş & Akalan, 2008).

Çalışma kapsamında yer verilen bir diğer kavram öz düzenlemeli öğrenmedir. Bu kavram; bireyin öğrenme sürecini duygu, davranış ve bilişsel boyutlarıyla aktif olarak kontrol edebilme kapasitesini ifade eder. Öz düzenlemeli öğrenmenin duygusal yönü, bireyin içsel duygu durumlarını fark etme, yönetme ve uygun tepkiler geliştirme becerilerini kapsar. Duygu düzenleme süreci; fizyolojik tepkilerin yönetilmesi, dikkat kontrolü, motivasyonun sürdürülmesi ve duygularla ilişkili bilişsel değerlendirmelerin etkin şekilde yönetilmesini içerir (Eisenberg & Spinrad, 2004). Bu beceriler, bireylerin sosyal çevreyle kurduğu ilişkilerde daha etkili iletişim kurmalarını ve sosyal etkileşimleri doğru yorumlamalarını sağlar. Özellikle sosyal gelişim açısından,

duyguların uygun biçimde düzenlenmesi bireyin çevresiyle olan etkileşim kalitesini doğrudan etkilemektedir (Blair vd., 2014).

Bu araştırma kapsamında söz konusu psikolojik kavramlar arasında aracılık etkisi bağlamında yapısal ilişkiler de incelenmiştir. Davranış bilimleri ve psikoloji literatüründe, bireylerin içsel bilişsel ve duyuşsal süreçlerinin, dışa yansıyan davranışlarla olan ilişkisini açıklamaya yönelik çalışmalar giderek önem kazanmaktadır. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin yalnızca korelasyon düzeyinde değil, aynı zamanda yapısal ve nedensel boyutlarıyla ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Özellikle bir bağımsız değişkenin (X), bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinin, araya giren bir üçüncü değişken (M) aracılığıyla dolaylı olarak açıklanması süreci aracılık etkisi olarak tanımlanmaktadır (Baron & Kenny, 1986). Aracılık analizleri, yalnızca değişkenler arasındaki basit ilişkileri ortaya koymakla kalmamakta, aynı zamanda bu ilişkilerin nasıl ve hangi mekanizmalar aracılığıyla oluştuğuna dair daha derinlemesine açıklamalar sunma imkânı sağlamaktadır.

Spor psikolojisi alanında değerlendirildiğinde, örneğin bilişsel esneklik gibi üst düzey zihinsel işlevlerin, sporcuların öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisi doğrudan değil; zihinsel antrenman becerileri gibi aracı psikolojik yapılar üzerinden dolaylı biçimde gerçekleşebilir. Bu türden dolaylı ilişkilerin modellenmesi hem kuramsal varsayımların sınanması hem de pratikte geliştirilecek müdahale programlarının etkinliğinin artırılması açısından önem arz etmektedir (Hayes, 2013).

Aracılık analizleri, klasik regresyon modellerinden farklı olarak, değişkenler arası çok boyutlu ilişkileri değerlendirme fırsatı sunar. Bu nedenle, yapısal eşitlik modellemesi (Structural Equation Modeling – SEM) ve Bootstrapping yöntemine dayalı istatistiksel yaklaşımlar, aracılık etkilerinin test edilmesinde yaygın olarak tercih edilen yöntemlerdendir (Preacher & Hayes, 2008). Özellikle zihinsel ve duyuşsal değişkenlerin sportif performans üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik çalışmalarda bu tür analizler, geleneksel istatistiksel yöntemlere göre daha bütüncül ve açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

Bu bağlamda, bu tez kapsamında ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman beceri ve teknik düzey ile öz düzenlemeli öğrenme gibi değişkenler arasındaki ilişkiler hem kuramsal hem de istatistiksel düzeyde ele alınmıştır. Bu değişkenlerin arasındaki ilişkilerin oldukça karmaşık ve çok yönlü olabileceği

düşünülmektedir. Bu nedenle, yalnızca korelasyon analizlerinin bu ilişkileri açıklamada sınırlı kalabileceği değerlendirilerek, olası doğrudan ve dolaylı etkilerin ortaya konulabilmesi amacıyla yol analizi yöntemine başvurulmuştur. Bu yöntem, değişkenler arasındaki muhtemel nedensel ilişkileri kuramsal bir çerçevede incelemek açısından uygun bir yaklaşım olarak görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın yalnızca değişkenler arası ilişkileri tanımlamakla kalmayıp, aynı zamanda söz konusu ilişkilerin işleyiş biçimini daha derinlemesine anlamaya katkı sağladığı söylenebilir. Özellikle bazı değişkenlerin diğerleri üzerindeki etkisinin dolaylı yollarla, yani bir aracı değişken üzerinden gerçekleştiği varsayımı üzerine odaklanılmıştır. Bu doğrultuda, oluşturulan aracılık modeli kapsamında, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman düzeylerinin, öz düzenlemeli öğrenmenin aracılık etkisi ile bu değişkenlerin ruminasyon üzerindeki dolaylı etkileri incelenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda, öz düzenlemeli öğrenmenin, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkiyi nasıl şekillendirdiği ve bu süreçte ruminasyonun ne ölçüde etkilendiği değerlendirilmeye çalışılmıştır. Söz konusu model, değişkenler arasındaki olası dolaylı yolları anlamaya yönelik kuramsal bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır. Zihinsel antrenman becerisi ve bilişsel esnekliğin, ruminasyon üzerinde öz düzenlemeli öğrenme becerisinin etkisini aracı mekanizmalar olarak şekillendirme potansiyelleri hem kuramsal modeller hem de uygulamalı spor psikolojisi açısından önemli bir araştırma sorusu olarak ele alınmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

BASKETBOLCULARIN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: RUMİNASYON, BİLİŞSEL ESNEKLİK, ZİHİNSEL ANTRENMAN VE ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

En üst düzey performansına ulaşmak ve sporcuların bu performansı sahaya yansıtması için gerekli olan psikolojik değişkenler, özellikle son yıllarda araştırmacıların ilgisini çeken önemli bir alan haline gelmiştir (Zhang, 2022). Bu bağlamda psikolojik faktörlerin spor performansı üzerindeki etkisine ilişkin araştırmalar giderek artmaktadır (Yılmaz, 2012; Zhang, 2022). Bu bağlamda “Zihinsel geviş getirme” olarak da bilinen ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme gibi kavramlar güncel literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, spor literatürüne yeni giren ruminasyon kavramını (Yavuz ve Karafil, 2023) ve bu kavramın bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın odak noktası sporcular ile bu kavramlar arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, spor yapma yılı, sporculuk düzeyi) bağlamında değerlendirmektir. Amaç sporcuların psikolojik esnekliğinin, ruminasyon düzeyinin, zihinsel antrenman becerilerinin ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin demografik özelliklere göre nasıl şekillendiğini anlamak ve kavramlar arasındaki ilişkinin ne seviyede olduğu belirlemektir. Dolayısıyla çalışmamızın asıl önemi spor psikolojisi literatürüne yeni ve güncel bir bakış açısı getirme potansiyeline sahip olmasıdır. Bu çalışma, literatürdeki boşluğu doldurmak ve psikolojik değişkenlerin atletik performans üzerindeki etkisine dair yeni görüşler sunarak araştırmacılara yeni bir kavramsal çerçeve sağlamaktır. Bu çalışmanın demografik çeşitlilik esas alınarak yapılması sporcular arasındaki bireysel farklılıkların daha derinlemesine anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve sporculuk düzeyi gibi faktörlerin zihinsel antrenman, ruminasyon, bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri üzerindeki etkileri incelenerek sporcular arasındaki bireysel farklılıkların performansa nasıl yol açtığı ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin ruminasyon eğilimlerinin azaltılmasında bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman gibi bilişsel süreçlerin rolünü anlamaya katkı sağlaması ve öz düzenlemeli

öğrenme becerilerinin bu ilişkide olası bir aracı mekanizma olarak değerlendirilmesi açısından alanyazına özgün bir bakış açısı sunabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmanın sonuçları antrenörlerin, spor psikologlarının ve sporcuların zihinsel süreçlerini nasıl optimize edebilecekleri konusunda daha etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın spor psikolojisi alanındaki literatüre hem teorik hem de pratik açıdan değerli bir katkı sağlaması ve ilgili alanlarda gelecekte yapılacak araştırmalara yol göstermesi beklenmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın temel amacı basketbolcularda ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Spesifik olarak bu dört psikolojik değişkenin nasıl etkileşime girdiğini ve bu etkileşimlerin basketbolcuların performansına nasıl yansıdığını anlamak amaçlanmaktadır. Bu çalışma aynı zamanda demografik değişkenlere bağlı olarak basketbolcularda bu psikolojik kavramların düzeylerinin nasıl farklılaştığını da saptamaktadır. Farklılıklar ve bağlantılar cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve sporculuk düzeyi gibi değişkenlere göre değerlendirilmiştir. Araştırmanın veri toplama sürecinde araştırmacılar tarafından ilgili literatür dikkate alınarak detaylı bir kişisel veri formu oluşturulmuştur. Bu formda basketbolcuların demografik bilgileri ve spor geçmişi gibi veriler toplanmıştır. Bu veriler ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri açısından analiz edilmiştir. Bu bağlamda araştırmamız bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman değişkenlerinin öz düzenlemeli öğrenme aracılığıyla ruminasyon üzerindeki olası dolaylı etkilerini inceleyerek, bu değişkenler arasındaki ilişkiyi yapıya dair kuramsal bir anlayış geliştirmeyi amaçlamaktadır.

1.3. PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın problem cümlesi; Basketbolcuların bilişsel esneklikleri ile zihinsel antrenmanlarının ruminasyon üzerindeki etkisinde öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin aracılık rolü var mıdır?

1.4. ALT PROBLEMLER

Bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

1. Cinsiyet değişkenine göre, basketbolcuların ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri alt boyutları arasında bir fark var

mıdır?

2. Yaş değişkenine göre, basketbolcuların ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri alt boyutları arasında bir ilişki var mıdır?
3. Sporculuk düzeyi değişkenine göre, basketbolcuların ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
4. Spor yapma yılı değişkenine göre, basketbolcuların ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri alt boyutları arasında bir ilişki var mıdır?
5. Basketbolcuların ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri arasındaki ilişki nedir?
6. Bilişsel esneklik ve zihinsel antrenmanın, öz düzenlemeli öğrenme becerisinin aracılık etkisi ile ruminasyon üzerinde etkisi var mıdır?

1.5. HİPOTEZLER

Basketbolcuların cinsiyetlerine göre ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Basketbolcuların yaşlarına göre ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeylerinde anlamlı bir ilişki vardır.

Basketbolcuların sporculuk düzeylerine göre ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Basketbolcuların spor yapma yıllarına göre ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeylerinde anlamlı bir ilişki vardır.

Basketbolcuların ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bilişsel esneklik ve zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme becerisinin aracılık etkisi ile ruminasyon düzeyi üzerinde etkisi vardır.

1.6. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Bu araştırmada yer alan sporcuların veri toplama yöntemlerine verdikleri cevapların araştırmanın ciddiyeti kapsamında, gerçeklerle örtüşen ve doğru olarak verildiği varsayılmıştır.

1.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Ülkemiz genelinde olan devlet üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerdir.

Araştırma devlet üniversitelerinde öğrenim gören 18 yaş ve üzeri en az 1 yıl amatör veya profesyonel olarak basketbol oynamış olan sporcularla sınırlandırılmıştır.

Araştırma sporcuların ölçek maddelerine verdikleri yanıt ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. SPORUN PSİKOLOJİK YÖNDEN ETKİLERİ

Spor psikolojisi geniş bir kitlenin ilgisini çeken bir alan olmakla kalmayıp ve elit sporcuların performansını artırmayı amaçlayan araştırmalarla sınırlı değildir. Aslında spor psikolojisi çok daha geniş bir kitleye, özellikle çocuklara, yaşlılara, amatör sporculara, fiziksel ya da zihinsel engelli kişilere hizmet vermektedir. (Görhan ve Öncü, 2015) Yıllar boyunca birçok spor psikoloğu, hareketsiz yaşam tarzına sahip kişilerde egzersizi teşvik etmek için stratejiler geliştirmeye ve ayrıca egzersizin depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının tedavisindeki etkilerini araştırmaya odaklanmıştır. Zamanla alanı genişledikçe spor psikolojisi daha çok "spor ve egzersiz psikolojisi" olarak tanımlanmaya başlanmıştır. Spor ve egzersiz psikolojisi, spor ve egzersiz kavramlarını temel alarak bireysel davranışları araştırmak için bilimsel yaklaşımlardan yararlanan ve sonuçların pratiğe dönüştürülmesini mümkün kılan bir disiplindir. Spor ve egzersiz psikologları, paydaşların spor ve egzersiz faaliyetlerine katılımını artırmak ve bu faaliyetlerden elde edilen faydayı en üst düzeye çıkarmak için kılavuzlar geliştirmişlerdir (Görhan ve Öncü, 2015).

Günümüzde spor ve egzersiz psikolojisi, farklı bakış açılarının etkisiyle anlaşılması zor bir disiplin olarak kabul edilmektedir. Bu karmaşıklık sadece tanımlardaki farklılıklardan değil aynı zamanda spor psikologlarının oynadığı rollerin çeşitliliğinden de kaynaklanmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe bu alana ilişkin çeşitli tanımlar mevcuttur. Örneğin Alderman (1980, s.3-17), spor psikolojisini “sporun insan davranışı üzerindeki etkisi” olarak tanımlamaktadır. Gill (1986), spor psikolojisini “sporda insan davranışına ilişkin sorulara yanıt arayan spor ve egzersiz biliminin bir dalı” olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Cox (1994), spor psikolojisini “uygulamalı bir disiplin” olarak tanımlamaktadır. Bu farklı tanımlar, spor psikolojisinin altında yatan kavramların çeşitliliğini ve alanın kapsadığı alanların genişliğini yansıtmaktadır.

Spor psikolojisi alt dallara ayrılmış ve detaylı bir şekilde araştırılmıştır. Bu alt alanlar arasında psikofizyolojik spor psikolojisi, gelişimsel spor psikolojisi ve bilişsel spor psikolojisi yer almaktadır (Duda, 1987; Hatfield ve Landers, 1983). Ancak bu alt alanlara rağmen bazı araştırmacılar spor psikolojisinin hala bir kimlik kriziyle karşı

karşıya olduğunu ileri sürmektedir (Dishman, 1983). Sporun tarihsel gelişimine baktığımızda, sporun başlangıçta sadece fiziksel ve estetik amaçlarla değil, aynı zamanda elit topluluklar için eğlence kaynağı, toplumsal mücadeleye hazırlanma aracı ve hatta bir spor aracı olarak kullanıldığını görebilmekteyiz. 20. yüzyılın başlarından itibaren bilimsel araştırmalara konu olan spor, dönemin değişen toplumsal koşullarıyla birlikte ekonomik bir boyut da kazanmıştır. Bilim insanları sporu yalnızca daha iyi sporcular yetiştirmek için değil, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini artırmak, stres ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla baş etmesine yardımcı olmak için de araştırmışlardır (Koruç ve Bayar, 1990; Görhan ve Öncü, 2015).

Spor bilimi başlangıçta biyomekanik ve spor hekimliği gibi alanların incelenmesiyle başlamış ancak sporun yapısı büyüyüp kapsamını genişlettikçe spor felsefesi, spor pedagojisi, spor sosyolojisi ve spor psikolojisi gibi yeni disiplinler gelişmiştir. Spor bilimsel araştırmaların odağı haline gelmiş ve bir bilim dalı olarak kabul edilmiştir. Beden eğitimi alanında çalışan ve spor psikolojisinin spor biliminin bir alt alanı olduğunu iddia eden spor psikologları, bu alana özgü kavramlar üzerinde çalıştıklarını ve bunların fizyoloji, anatomi, psikoloji, sosyoloji ve biyomekanik ile bağlantılı olmadığını ifade etmişlerdir (Henry, 1981). Gill (1986), Dishman (1983) ve Morgan (1989) gibi uzmanlar da spor psikolojisinin spor biliminin bir parçası olduğunu savunmaktadır. Ancak bazı araştırmacılar spor ve egzersiz bilimini disiplinler arası bir alan olarak değerlendirerek alanı oluşturan alt alan teorilerinin birbiriyle ilişkili olduğunu ancak ayrı ayrı incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Feltz, 1989; Morgan, 1989). Spor psikolojisinin psikoloji temelli bir disiplin olduğunu savunan uygulayıcılar, alanda kullanılan teorilerin temel psikolojik ilkelere dayandığını ve sporculara yönelik müdahalelerin klinik psikoloji ve psikolojik danışmanlığı içerdiğini ileri sürmektedir (Anschel, 1992; Goldstein, 1979; Mahoney, 1985; Martens, 1987).

Spor psikolojisinin temel odak noktası insan hareketi ve spor davranışlarıdır. Başka bir deyişle, spor psikolojisi kendine özgü bir hareket bilimi olarak kabul edilmektedir (Feltz, 1989). Spor aktivitelerinin en belirgin özelliklerinden biri de başarı ve performansa yönelik olmasıdır. Bu nedenle spor psikolojisi sadece spor aktivitelerinin kurallarına değil, aynı zamanda sportif başarının artırılmasında psikolojik faktörlerin etkisini ve desteğini de incelemektedir. Bu bakış açısı fiziksel eğitim sürecinin tüm aktivitelerinin psikolojik yönleriyle de ilgilenmektedir (Anschel, 1992).

Spor yapan kişiler, fiziksel aktivite sırasında zihinsel tatmin ve refah duygusu yaşarlar. Spor, çağımızın en önemli psikolojik sorunlarından biri olarak kabul edilen stresle baş etmede etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Egzersiz yoluyla günlük yaşamın monotonluğunun üstesinden gelmek, insanlara rahatlama ve başarı duygusu verebilir. Fiziksel aktivite, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine ve başarıma duygusuyla özgüven kazanmalarına yardımcı olabilmektedir (Şahan, 2007). Spor sadece sağlıklı insanlar için değil aynı zamanda bedensel veya zihinsel engeli olan kişiler için de önemli bir aktivitedir. Dezavantajlı bireylerin topluma kazandırılmasında, sosyal hayata kazandırılmasında ve hayatlarının kontrolünü ellerine almalarında spor oldukça önemlidir (Yılmaz, 2012). Psikologlara göre spor, bireylerde olumlu davranışları teşvik eder, bireylerin karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerine yardımcı olur ve topluma değerli çözümler sunmaktadır (Edward, 1973).

Sonuç olarak, spor psikolojisi, bireylerin davranışlarını ve psikolojik süreçlerini anlamaya yönelik bir bilim dalı olarak gelişmiş olup, zihinsel antrenman, bilişsel esneklik ve öz düzenlemeli öğrenme gibi çeşitli becerilerin geliştirilmesi yoluyla sportif performansın artırılmasını hedeflemektedir. Bununla birlikte, ruminasyon düzeylerinin kontrol altına alınması ve etkili bir şekilde yönetilmesi, sporcuların psikolojik dayanıklılığını güçlendirmede kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Spor psikolojisi, yalnızca profesyonel sporcuların değil, aynı zamanda amatör bireylerin de psikolojik iyi oluşunu destekleyerek spor yoluyla ruh sağlığını korumalarına katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, spor psikolojisi yalnızca performans odaklı bir alan olmakla kalmayıp, bireylerin genel yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlayan disiplinler arası bir yaklaşım sunmaktadır. Ayrıca spor, sadece fiziksel olarak sağlıklı bireyler için değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel dezavantajları bulunan bireyler için de toplumsal entegrasyonu destekleyen ve onların sosyal yaşamda daha aktif ve üretken roller üstlenmelerine yardımcı olan önemli bir araçtır. Bu doğrultuda, spor psikolojisinin sunduğu bilimsel yaklaşımlar, bireylerin hem sportif performanslarını hem de genel yaşam kalitelerini artırmaya yönelik bütüncül bir katkı sunmaktadır.

2.2 RUMİNASYON

Depresif duygudurumun gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayan ruminasyon, literatürde geniş çapta tartışılmış ancak hala tutarlı bir tanımı veya standart bir ölçüm yöntemi bulunmamaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Ruminasyonun bireyin

duygu ve düşüncelerine ilişkin tekrarlayan düşünce süreçlerini tanımlayan bir kavram olduğu çeşitli araştırmalarda vurgulanmış ve bu kavram farklı yaklaşımlar kullanılarak tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Martin ve Tessier, 1996; Conway vd., 2000). Ruminasyon genel olarak kişinin yaşadığı duygusal zorluklar veya sorunlar hakkında sürekli düşünmesi ve bu düşünceleri sürekli yeniden gözden geçirerek olumsuz bir döngüye düşmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ruminasyon aynı zamanda tekrarlayan ve kontrol edilemeyen düşünmeyle karakterize edilen bir süreç olarak da tanımlanmaktadır (Brinker vd., 2013). Bu bağlamda ruminatif düşünce döngüsü, kişinin sürekli olarak sorunları ve duyguları düşünmesi ve bunları durduramamasıyla karakterize edilir. Başka bir çalışmada ruminasyon, bir tür bilişsel “ruminasyon” olarak tanımlanmış ve bireyin sürekli olarak belirli bir düşünce hakkında düşünmesi olarak tanımlanmıştır (Cann vd., 2011). Papageorgiou ve Wells (2004) de ruminatif düşüncelerin “Kendimi çok kötü hissediyorum”, “Hiçbir şeyle baş edemiyorum” veya “Neden hiçbir şey yapmak istemiyorum?” gibi olumsuz ifadelerle birleştiğini tanımlamaktadır.

Ruminasyon, kişinin bir sorunla ilgili tekrarlayan düşüncelerle, istemsiz bir deneyimle ya da kasıtsız bir düşünceyle meşgul olmasıdır (Matthews ve Wells, 2003). Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008), ruminasyonu belirli bir düşünce içeriğinden ziyade, kişinin yaşadığı duygu ve düşünceler hakkında ısrarla düşünme süreci olarak tanımlamıştır. Bu sürecin, insanları yaşadıkları olumsuz deneyimlerle tekrar tekrar uğraşmaya zorladığı ve sorunlarla etkili bir şekilde baş etmeyi zorlaştırdığı gösterilmiştir. Ruminasyon, kişilerin sürekli olumsuz anı ve düşünceleri değerlendirmesine, karamsar ve kadercı düşünmelerine neden olduğu gibi mevcut stres düzeylerini de arttırmaktadır. Donaldson, Lam ve Mathews (2007) ruminasyon ile dikkat arasında negatif bir ilişki bulurken, Suh (2016) ruminasyonun dikkati dağıttığını ve bireylerin düşüncelerine odaklanmasını zorlaştırdığını keşfetmiştir. Whitmer ve Gotlib (2013) odaklanmış dikkatin ruminasyonu azaltmada etkili olduğunu savunmuştur. Bu sonuçlar, ruminasyonun sadece duygusal ve davranışsal açıdan değil aynı zamanda bilişsel açıdan da önemli olduğunu göstermektedir. Bu da ruminasyonun özellikle dikkat mekanizmalarıyla yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Ruminatif düşünce sırasında kişi stresli bir durumla pasif bir şekilde baş etmeye çalışırken sürekli olarak olumsuz duygulara odaklanmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco

ve Lyubomirsky, 2008). Bu tür tekrarlayan düşünce süreçlerinin, bireyin hedeflere ulaşma veya belirli bir konuya odaklanma yeteneği üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğuna inanılmaktadır. Bu bağlamda ruminasyon, stresli bir duruma ve bu durumun olumsuz sonuçlarına odaklanmakta, insanların dikkatini çözümden uzaklaştırmakta ve aktif olarak çözüm aramasını engellemektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Ruminasyon sürecinde kişi sürekli olarak olumsuz duygularını tekrar gözden geçirir, bu da onu daha da güçlendirir ve sonuçta çözüm düşünmeden sorunu pasif bir şekilde kabul etmesine yol açmaktadır. Leahy (2002) ruminasyonu duygusal bağlamlarda incelemiş ve ruminasyona eğilimli kişilerin kişilerarası ilişkilerde duygularını ifade etmekte zorlandıklarını ve olumsuz duyguları yönetemediklerini, bu zorlukların bireyleri daha fazla olumsuz duygulara maruz bıraktığını tespit etmiştir. Bu nedenle ruminasyon aynı zamanda duygusal bir başa çıkma stratejisi olarak da değerlendirilmektedir (Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003). Ruminasyonun tek bir tanımı üzerinde fikir birliği olmamasına rağmen araştırmacılar bu kavramın kişinin psikolojik işleyişini olumsuz etkilediği konusunda hemfikirdir (Smith ve Alloy, 2009; Alloy, 2000; Alloy vd., 2000). Ruminasyonun depresif olaylar sonucunda ortaya çıkan bir süreç olmadığını, strese yanıt olarak gelişen ve depresyona yol açan bir süreç olduğunu ileri sürmüştür. Conway vd. (2000), ruminasyonu üzüntüyle ilişkili bir kavram olarak ele almış ve bireylerin olumsuz duygularla baş etmekte zorlandıklarını ve bu sürecin sorunu daha da ağırlaştırdığını tespit etmiştir. Ruminasyonun kişinin duygusal tepkilerini anlamada önemli bir yapı olduğunu vurgulayan çalışmalar, bu kavramın kişinin depresif belirtilerini artırdığını ve bu olumsuz döngüyü sürdürdüğünü göstermektedir (Wang, Liao, Zhan ve Shi, 2011; Nolen-Hoeksema, 1991). Bastin, Mezulis, Ahles, Raes ve Bijttebier (2015), ruminatif düşünce süreçlerinin bireylerde depresyonun etkilerini daha da şiddetlendirdiğini ve bu olumsuz döngüyü sürdürdüğünü bulmuşlardır. Roger ve Jamieson (1988) tarafından yapılan bir laboratuvar çalışması, stres altında ısrarcı olumsuz düşünmenin iyileşme sürecini yavaşlattığını ve aynı zamanda fizyolojik uyarıma neden olduğunu göstermiştir.

Özetle, ruminasyon, depresyonun başlangıcı ve devam etmesinde önemli bir faktör olup, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmasını zorlaştırmaktadır. Olumsuz düşüncelerin sürekli tekrarlanması, bilişsel, duygusal ve davranışsal yetilerin işlevselliğini etkileyerek problem çözme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir.

2.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK NEDİR?

Bilişsel esneklik farklı açılardan ve perspektiflerden tanımlanmıştır. Bu kavramla ilgili araştırmalar 1940'lı yıllara kadar uzanmakta ve başlangıçta bireylerin daha uygun bir çözüm bulursa bile düşünce süreçlerini değiştirememeleri üzerine odaklanılmıştır. Scott (1962) bilişsel esnekliği, bireyin çevredeki veya durumdaki değişikliklere yanıt olarak kendi davranışını veya bilişsel davranışını uygun şekilde değiştirme yeteneği olarak tanımlamıştır. Luchins (1942) ve Luchins ve Luchins (1959) tarafından yapılan çalışmalarda bireylerin bir dizi soruna çözüm bulduktan sonra yeni ve daha kolay bir çözüm bulursa bile önceki çözümü kullanmaya devam ettikleri gözlemlenmiştir. Bu çözümleri dikkate alma yeteneğini gösteren bireyler bilişsel olarak esnek kabul edilir ve daha yaratıcı çözümler sunmak için sıklıkla tümevarımsal akıl yürütmeyi kullanırlar (De Dreu, Nijstad ve Baas, 2011; Guilford, 1959).

Bilişsel esnekliğe önemli katkılarda bulunan Spiro ve Jeng (1990), bu kavramı bireyin bilgiyi farklı açılardan değerlendirebilme ve gerektiğinde kendiliğinden yeniden yapılandırabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği, bireyin değişen durum ve durumlara yanıt olarak bilişsel sınırlarını güncelleme ve farklı olaylara uyum sağlama yeteneği olarak görmüşlerdir. Gülüm ve Dağ'a (2012) göre bilişsel esneklik, bireyin bilişsel süreçleri algılama ve bu süreçleri değişen çevre koşullarına göre değiştirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel esneklik genel olarak bireyin farklı düşünmenin farkındalığı, farklı durumlara uyum sağlamak için bu alternatifleri kullanması ve bu süreçte kendini yeterli hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Spiro ve Jeng'in (1990) araştırmasına göre bilişsel esneklik, bireyin bilgiyi farklı bakış açılarından değerlendirebilme ve gerektiğinde bilgiyi yeniden yapılandırabilme yeteneğidir. Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliği kişinin bilişsel sınırlarını güncelleme ve değişen koşullara yanıt olarak farklı olaylara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır. Literatürde bu kavram, değişime uyum sağlama yeteneği (Dennis ve Wal, 2010), farklı unsur ve kavramları değerlendirme yeteneği (Hirt vd., 2008) ve çoklu bakış açısı geliştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Feldman vd., 2007). Bilişsel esneklik, kişinin çoklu görev yapma yeteneğini destekler ve değişen ihtiyaçlara alternatif çözümler bulma gibi karmaşık görevlerde başarıyı mümkün kılar. Bu esneklik, bireyin değişen çevre koşullarına uyum

sağlama yeteneğinde önemli rol oynar ve bu süreçte yürütücü işlevler önemlidir. Yürütücü işlev, bireyin otomatik düşünce ve tepkilerin üstesinden gelme ve hedefe yönelik eylemler gerçekleştirme yeteneğini içerir (Garon, Bryson ve Smith, 2008). Yürütücü işlev “bireylerin hedef yönelimli düşünme ve davranışlarını organize etmelerini, kontrol etmelerini ve düzenlemelerini sağlayan üst düzey bilişsel süreçlerdir.” Çalışma belleği “bilgilerin kısa süreli olarak saklanması ve işlenmesini sağlayan bilişsel bir sistemdir.” Ketleme “bireyin dikkatini dağıtan ya da uygun olmayan tepkileri baskılayarak hedef odaklı davranışlar sergilemesini sağlayan bir süreçtir.” Bilişsel esneklik “değişen koşullara uyum sağlama ve farklı perspektiflerden düşünme becerisidir.” gibi süreçlerden oluşur (Huizinga, Dolan ve van der Molen, 2006; Miyake vd., 2000). Bilişsel esnekliğin "bilişsel" kısmı, bilgiyi edinme ve işleme sürecini ifade ederken, "esneklik" kısmı, bireyin önceki bilgi ve deneyimlerini yeni durumlarda esnek bir şekilde kullanma yeteneğini ifade eder (Spiro vd., 1987). Bilişsel esneklik aynı zamanda görevleri değiştirme veya odağı değiştirme yeteneğini de ifade eder. Bu beceri, dikkati bir görevden diğerine kaydırma ve yanlış veya ilgisiz cevapları önleme becerisini içerir. Bir kişi aynı anda birden fazla talebi izleyebildiğinde, bir görev sırasında bilişsel esneklik sergiler. Bu, bireyin sosyal etkileşimlerde düşüncelerini izleme yeteneğini gösterebilir. Aktif bilişsel esneklik becerisi, bireylerin çevrelerindeki değişkenlere uyum sağladıkça ortaya çıkan gereksiz düşünceleri bastırma ve düşünce üretme sürecini içerir. Bilişsel esneklik, kişinin değişen durumlara hızla uyum sağlama konusundaki zihinsel yeteneği olarak tanımlanabilir (Spiro, Coulson, Feltovich ve Anderson, 1988). Başka bir deyişle, yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler, bilgilerini yeni gereksinimlere göre yeniden düzenleyerek uyum sağlama yeteneğine sahiptirler (Spiro ve Jehng, 1990). Bu kavram uyarlanabilir esneklik (Duchesne, 1997), uyarlanabilir uzmanlık (Hatano ve Inagaki, 1986) ve bilişsel dönüşüm teorisi (Klein ve Baxter, 2006) ile ilişkilidir.

Bilişsel esnekliği etkileyen değişkenler üzerine yapılan araştırmalar; eleştirel düşünme, dilsel yaratıcılık, biçimsel yaratıcılık, stres yönetimi, alternatifler ve kontrol gibi faktörleri içermektedir (Çuhadaroğlu, 2013; Sapmaz ve Doğan, 2013). Literatür bilişsel esneklik kavramının birçok farklı değişkenle ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmalar bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerle, bağlanma biçimleriyle, mantıksız inançlarla (Gündüz, 2013), algılanan stres düzeyleriyle (Altunkol, 2011), sosyal beceri

beklentileri ve öfkeyle (Diril, 2011) ve otoriter ebeveynlikle ilişkili olduğunu göstermiştir. Problem çözme becerileri üzerinde etkili olduğu belirtilen yürütücü işlevler, öz-şefkat (Martin vd., 2011), değişime tolerans ve akademik başarı (Lin, 2013), anoreksiya nervoza (Tchanturia vd., 2011), depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (Palm ve Follette, 2011), bilinç (Moore ve Malinowski, 2009) ve spor (Gülsoi vd., 2022; Özbey ve Ünal, 2020) gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Bilgin, 2009).

Spor bağlamında Williams ve Elliot (1999), kaygılı sporcuların dikkat odağının ve çevresel kontrolün azaldığını bulmuşlardır. Williams (2009), sporcuların antrenman ve müsabaka sırasındaki bilişsel ve algısal kararlarının önemini vurgulamaktadır. Birçok antrenör, sporcularının bilişsel esnekliğe dayalı olarak yaratıcı ve stratejik düşüncelerini beklemektedir. Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin nörobiliş (Crowe, 1998; Tharp ve Pickering, 2011), eğitim (Cartwright, 2008) ve psikoloji (Cousins vd., 2016; Doğan-Rasin ve Yalçın, 2018) ile ilişkilendirildiği görülmektedir.

2.3.1. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi

Bilişsel esnekliği yüksek kişiler, değişen ortamlara ve durumlara yanıt olarak düşünce süreçlerini ve stratejilerini değiştirebilirler. Bu bireylerin karşılaştıkları zor durumlarda alternatif çözümler bulma ve bu çözümleri fark edebilme yetenekleri bilişsel esnekliğin önemli bir göstergesidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik yalnızca bilişsel süreçlerle açıklanamamakta, aynı zamanda bireylerin gözlemlenebilir davranışlarıyla da ele alınabilmektedir. Örneğin, bireyin farklı görevler arasında geçiş yapabilmesi, aynı anda birden fazla görevi yerine getirebilmesi ve bir çözüme ulaşmak için farklı stratejiler geliştirebilmesi gözlemlenebilir bilişsel esnekliğe örnek olarak değerlendirilebilir (Monsell, 2003). Hareket, algı ve hafıza ile ilgili süreçlerin programlanması ve koordinasyonu, bilişsel esnekliği destekleyen temel unsurlardır ve bu beceriler genellikle yaşamın erken dönemlerinde gelişmeye başlar. Araştırmalar, bilişsel esnekliğin erken çocukluk döneminde bile belirli bir gelişim eğrisi izlediğini göstermektedir. Bilişsel esneklik, bilişsel yapıların olgunlaşmasıyla başlar ve erken çocukluk döneminde önemli ölçüde gelişir (Bertiz, 2018).

Bilişsel esnekliğin geliştirilebildiği dikkate alındığında bu becerinin erken çocukluk döneminde kazanılması oldukça önemlidir. Çocuklara bilişsel esneklik

öğretildiğinde, mevcut bilgileri yeni ve farklı durumlara uyarlama ve uygulama, sosyal problemlerde karşılaşılan sorunları alternatif yollarla çözüme becerisi gelişir (Stevens, 2009). Bilişsel esneklik çocukluktan ergenliğe önemli ölçüde değişir ve gelişir (Cragg ve Chevalier, 2012). Bu becerinin geliştirilmesi akademik performansın artırılmasında önemli bir rol oynar. Örneğin, bilişsel esneklik ile okul öncesi çocukların matematik performansı ve bilinç düzeyi arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur (Blair ve Razza, 2007). Okul öncesi ve ilkokul öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada bilişsel esnekliğin okuma ve matematik başarısıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Bull, Espy ve Wiebe, 2008). Ek olarak, yürütücü işlevi geliştirmeye yönelik müdahalelerin küçük çocuklarda okula hazır olma düzeyini arttırdığı gösterilmiştir (Bierman, Nix, Greenberg, Blair ve Domitrovich, 2008). Başka bir açıdan, düşük bilişsel esneklik çeşitli zihinsel hastalıklarla ilişkilidir. Araştırmalar otizm spektrum bozukluklarının (Corbett, Constantine, Hendren, Rocke ve Ozonoff, 2009), obsesif-kompulsif bozukluğun (Chamberlain, Blackwell, Fineberg, Robbins ve Sahakian, 2005), anoreksiya ve Bulimia nervozanın (Tchanturia vd., 2012), birçok bozukluğun bilişsel esneklik eksikliğiyle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu sonuçlar bilişsel esnekliğin bilişsel gelişimin temellerinden biri olduğunu göstermektedir. Bilişsel esneklik yaşla birlikte azalma eğilimindedir (Head vd., 2009; Hirsch vd., 2016; Ravizza ve Carter, 2008; Verhaeghen ve Cerella, 2002). Yaşlanma ve görev değiştirme üzerine yapılan meta-analitik çalışmalar, yaş arttıkça bilişsel esnekliğin önemli ölçüde bozulduğunu göstermektedir (Verhaeghen ve Cerella, 2002). Bilişsel esneklik, insanların hem normal yaşlanma sürecinde hem de patolojik durumlarda zorluk yaşadığı pek çok işlevden sadece biridir (Harada vd., 2013). Bu, bireyin bilişsel sağlığı ve yaşamın farklı aşamalarında ve farklı koşullardaki adaptasyonu için bilişsel esnekliğin ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır.

2.3.2 Bilişsel Esneklikle İlişkili Kuramlar

Bilişsel esneklik, bireyin durumlar karşısında kontrol edilebilirlik algısındaki değişimi ifade eder (Cheng, 2001). Bu bağlamda bireyin durumu algılaması üç farklı modelde ele alınmaktadır.

(1) Tüm durumların kontrol edilebilir olduğunun tanınması. Bu durumun bir örneği A Tipi kişiliktir (Friedman ve Rosenman, 1979).

(2) Tüm durumları kontrol edilemez olarak değerlendirin. Bu durum genellikle depresyonlu kişilerde ortaya çıkar (Beck, 1976).

(3) Bazı durumları kontrol edilebilir, bazılarını ise kontrol edilemez olarak değerlendiren algısal bir stil (Cheng, Hui ve Lam, 2000).

Strateji ve durum arasındaki uyuma göre dört farklı durum modeli önerilmiştir (Cheng, 2001).

(1) Kontrol edilebilir durumlarda problem odaklı stratejiler kullanın. Bu en uygun strateji seçimidir.

(2) Kontrol edilemeyen durumlarda duygu odaklı stratejiler kullanın; bu aynı zamanda iyi bir stratejik seçimidir.

(3) Kontrol edilebilir durumlarda duygu odaklı stratejiler kullanın; bu kötü bir stratejik seçimidir.

(4) Kontrol edilemeyen durumlarda problem odaklı stratejiler kullanın; bu aynı zamanda kötü bir stratejidir.

Bu bağlamda bilişsel esnekliği artırmada etkili olduğu görülen çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bilişsel-davranışsal yaklaşımlar ve rasyonel-duygusal yaklaşımlar bireylerin bilişsel esnekliklerini geliştirmelerine yardımcı olan önemli tekniklerdir. Bu yaklaşımlar bireylerin düşünme biçimini yeniden yapılandırarak onların daha esnek ve uyumlu düşünce süreçleri geliştirmelerine olanak sağlamaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi, bireylerin uyumsuz düşünce kalıplarını tespit etmelerine ve bunları daha işlevsel ve uyumlu bir yaklaşımla değiştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu terapide bireylere, yararsız düşünce ve davranış kalıplarını tanımlamaları ve daha uygun ve etkili alternatifleri geliştirip değerlendirmeleri öğretilmektedir (Beck vd., 1979). Bilişsel davranışçı terapisinin duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, şizofreni ve yeme bozuklukları dahil olmak üzere çeşitli zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir. Bilişsel davranışçı terapi, danışanın aktif katılımını gerektiren ve özellikle seanslar dışında beceri uygulamaları yoluyla danışanın daha sağlıklı düşünme ve davranış biçimleri geliştirmesine yardımcı olan iş birliğine dayalı bir süreçtir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Burns & Spangler, 2000; Kazantzis ve Lampropoulos, 2002).

Bilişsel davranışçı terapi, özellikle depresyon için ampirik olarak test edilmiş ve kanıtlanmış bir psikoterapidir (Young vd., 2001). Bu terapi, bireyin otomatik ve

uyumsuz bilişlerini tanımlamayı ve bunları daha gerçekçi ve uyarlanabilir düşünceyle değiştirmeyi amaçlayan müdahaleleri içerir. Depresyonlu kişilere hatalı düşünce süreçlerini fark etmeleri ve olumsuz düşünceleri otomatik olarak reddetmeleri öğretilir. Bulgulardaki değişikliklerin depresyonun ruh hali ve davranış özelliğinde olumlu değişikliklere yol açması beklenmektedir. Yani düşünceler daha uyumlu hale geldiğinde depresif ruh hali azalmakta ve bireyin genel performans düzeyi artmaktadır (Hollon vd., 1996).

Bilişsel davranışçı terapinin depresyon üzerindeki olumlu etkileri geniş çapta incelenmiş ve tartışılmıştır; çok sayıda çalışma, artan bilişsel esneklik ile azalan depresif belirtiler arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2009; Fresco vd., 2007). Bilişsel-davranışsal teori, depresyonu olan kişilerin katı düşünce süreçlerine sahip olduğunu ve sıklıkla ikili, "ya hep ya hiç" düşüncesiyle meşgul olduklarını öne sürmüşlerdir. Böylesine katı bir zihniyeti sürdürmek, uyumsuz inançları kabul etmeyi kolaylaştırır ve zamanla bu inançlar daha otomatik hale gelir. Sonuç olarak bu katılık depresif durumun sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Moore, 1996; Teasdale vd., 1995).

Ellis'e (1986) göre akılcı olmayan inançlar katı ve abartılı olup, bireylerin kendileri ve başkaları hakkındaki yargılarını değiştirmelerini zorlaştırmaktadır. Bu tür akılcı olmayan inançlar, bireylerin otomatik düşünceler ve bilişsel şemalar yoluyla oluşturdukları bilişsel örüntülerle ilgilidir ve genellikle doğumdan itibaren çevresel deneyimlerle oluşmaktadır (Yang, 2003). Rasyonel ve irrasyonel inançların, kişinin temel inançlarına veya şemalarına benzer, bilinçli olarak erişilmesi zor olan derin bilişsel yapılar olduğu düşünülmektedir. Bu yapılar, bireyin gerçeklik kavramını ve bu gerçekliğe karşı davranışsal tepkilerini temsil eden karmaşık bilişsel yapılardır (David vd., 2005). Bu bağlamda duygular, bireylerin durumları motivasyon açısından uygun veya uyumsuz olarak değerlendirme eğiliminde olduğu, rasyonel veya mantıksız inançların aracılık ettiği bilişsel süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Başka bir deyişle, bir olayın (A) neden duygusal veya davranışsal bir tepkiye (C) neden olduğu, bireyin olaya (B) ilişkin inançlarına bağlıdır. Bu nedenle rasyonel duygusal davranış terapisinin teorik ve terapötik bir modeli olan ABC modeli, bireylerde duygusal tepkilere neden olan mekanizmaları anlamak ve tedaviyi yönlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin yeni durumlarda farklı çözümler bulma,

alternatifler geliştirme, yeni durumlara uyum sağlama ve bu esneklikle baş edebileceğine olan inancına sahip olma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Canas vd., 2003; Kloo, Perner, Aichorn ve Schmidhuver, 2010; Martin ve Rubin, 1995). Rasyonel-duygusal davranışçı terapi açısından bakıldığında bilişsel esneklik, bireylerin yapıcı ilişkiler geliştirmesine, daha fazla yaşam doyumunu elde etmesine ve kendilerini daha objektif olarak değerlendirmesine yardımcı olan önemli bir faktördür (Ellis ve Dryden, 2007). Bu bağlamda akılcı olmayan inançlara yönelik esnek ve alternatif düşünme becerileri, kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan çatışmaların ve sorunların çözümünde önemli rol oynayabilir (Kurt ve Gündüz, 2020).

Mükemmeliyetçilik, kişinin çok yüksek, çoğunlukla gerçekçi olmayan standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşmak için büyük çaba harcaması anlamına gelmektedir. Aynı zamanda mükemmeliyetçilik, bu yüksek standartlara ulaşmayı düşünmek ve kendine aşırı eleştirel yaklaşmak olarak da nitelendirilmektedir (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 2004). Mükemmeliyetçilik ilk olarak kişilik teorisinde tartışılmış ve Freud (1959) bu durumu obsesif kompulsif bozukluk olarak tanımlamıştır. Freud mükemmeliyetçiliği katı standartlar, aşırı titizlik ve karşılanmayan beklentiler olarak tanımlamış, Horney (1950) de benzer şekilde bireylerin gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlediklerini ve bu beklentiler karşılanmadığında olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kaldıklarına dikkat çekmiştir. Branfman ve Bergler (1955), bireylerin hem kendileri hem de başkaları hakkında gerçekçi olmayan beklentiler geliştirdiklerini ileri sürerek mükemmeliyetçiliğin kompulsif davranışın bir parçası olduğunu ileri sürmüştür. Ellis (1962) mükemmeliyetçiliği mantıksız ve işlevsiz bir yapı olarak değerlendirmiş ve bu kavramı bireyin gerçekçi olmayan standartlara uygun yaşayamamasının yıkıcı etkileriyle ilişkilendirmiştir. Mükemmeliyetçi yapıda “ya hep ya hiç” zihniyeti hakimdir ve beklentiler karşılanmadığında kişi bunu başarısızlık olarak değerlendirmektedir (Beck, 1979). Adler (1956) mükemmeliyetçiliğin hem uyumlu hem de uyumsuz türleri olduğunu belirtmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireyin mükemmellik ve üstünlük çabasıyla kaynaklandığını ancak bu çabanın toplumsal iyiliğin önüne geçmesi durumunda patolojik özellikler sergileyebileceğini belirtmiştir.

Hollender (1965) mükemmeliyetçiliği kendisi için gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyan ve mükemmelden daha az performansın kabul edilemez olduğuna inanan bir birey olarak tanımlamıştır. Bu insanlar, öz saygılarını artırma ve başkaları

tarafından kabul edilme arzusuyla motive olurlar ve bu motivasyonlar genellikle erken çocukluk döneminde belirginleşir. Hollender (1965), mükemmeliyetçilerin çabalarından nadiren tatmin olduklarını, çünkü kendilerini sürekli aşırı yüklenmiş hissettiklerini ve belirledikleri standartları karşılayamadıklarını açıklamış ve mükemmeliyetçilerin sadece hatalarına odaklandıklarını da belirtmiştir. Hamacek (1978) ise, bireylerin başarı korkusu nedeniyle fırsatları kaçırmaları durumunda mükemmeliyetçiliğin bir sorun haline geldiğini öne sürmüştür. Hollender'ın olumsuz tasvirinin aksine, Hamacek (1978) normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler arasında ayırım yapmış olup bu kavramın doğasına ve onunla ilişkili risklere ilişkin çeşitli teorik ve ampirik ilerlemeler kaydedilmiştir. Frost vd. (1990) ve Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak bu çok boyutlu yapının tanınması, mükemmeliyetçiliğin sağlık ve refah üzerindeki etkilerini anlamayı zorlaştırmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerinin bireyin ruh sağlığını olumlu veya olumsuz olarak nasıl etkilediğini belirlemek için bu karmaşık yapıya ilişkin ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

2.4. ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel antrenman, spor performansını en üst düzeye çıkarmak için moral, motivasyon, konsantrasyon, hedef belirleme, özgüven, dikkat, hayal gücü, düşünce ve duyguların kontrolü, olumlu düşünme gibi psikolojik becerilerin öğrenilmesini ve geliştirilmesini içeren programlanmış bir süreçtir (Yılmaz, 2019). Başka bir deyişle zihinsel antrenman, müsabaka veya hazırlık aşamasında ortaya çıkabilecek olumsuz veya olumlu durumlara önceden hazırlık yapmanızı ve bu senaryoları zihninizde tekrarlamanızı sağlayan bir uygulamadır (Yıldız ve Erhan, 2019). Bilinçli olarak planladığımız hareketlerin gerçekleştirilebilmesi için vücudun beynin komutlarını takip etmesi gerekmektedir (Yıldız ve Erhan, 2019). Örneğin yüzücüler suyun sesini, antrenörün talimatlarını ve düdüğü sesini hayal edebilirler. Bu içsel deneyimler net bir şekilde hatırlanarak olayları kontrol etmemize ve eskisinin yerine yeni bir dış gerçeklik yaratmamıza olanak tanımaktadır (Güvendi vd., 2018).

İnsan beyni gerçek olaylarla kurgu olayları birbirinden ayıramaz. Bu nedenle doğru görselleştirme, karşılık gelen hareketleri ve bu duruma tepki veren kasları gerçekleştirmek için sinir ağları oluşturarak bireyin zihninde gerçek bir etkiye sahiptir (Güvendi vd., 2018). Gmitter ve Crawford tarafından yapılan bir zihinsel performans

araştırması, olumlu düşünmenin zihinsel eğitimi etkili kılan en önemli faktörlerden biri olduğu sonucuna varmıştır. Ancak hareket bozuklukları, korku ve gerginlik gibi içsel faktörler istenilen performansın etkili bir şekilde elde edilmesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kulak ve Kerkez, 2011). Ayrıca "kazanmaya odaklanmanın kaygı düzeylerini artırdığını ve yeteneğin etkili bir şekilde geliştirilmesini engellediğini" ileri sürmüştür (Aktop, 2008). Sporcular zihinsel görselleştirmeyi hem antrenmanda hem de müsabakada kullanırlar ancak bu yöntem müsabakalarda antrenmandan daha sık kullanılmaktadır (Doğan, 2019). Bu bilgiler göz önüne alındığında olumsuz duyguların ve stresin ortadan kaldırılması ve olumlu bir düşünme ortamının yaratılması oldukça önemlidir (Kulak ve Kerkez, 2011). Bu gereklilikler yerine getirildiği takdirde mental antrenman, sporcuların konsantrasyonunu artırmak için sadece antrenman ve dinlenme sırasında değil, aynı zamanda müsabaka öncesi sezon öncesi hazırlıklarda da etkili bir araç olarak kullanılabilir. Zihinsel antrenmanın en belirgin özelliklerinden biri sporculara dokunsal, işitsel ve öngörüselsel becerileri öğretmek duygusal deneyimler sağlamaktır (Güvendi vd., 2018). Bu nedenle fiziksel becerilerin geliştirilmesi kadar zihinsel becerilerin geliştirilmesinin de önemli olduğu ve sporcuların en iyi sonuçlara ulaşabilmeleri için sadece fiziksel antrenman değil aynı zamanda zihinsel antrenman yöntemlerini de düzenli olarak kullanmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Kulak ve Kerkez, 2011).

Amatör sporcular dışında, elit seviyedeki veya elit olma potansiyeline sahip sporcular için zihinsel antrenmanların olumlu sonuçlar verdiği bildirilmektedir (Akandere vd., 2018; Bühlmayr vd., 2017; Kara ve Hoşver, 2019). Ancak zihinsel antrenman uygulamalarının sadece elit sporcularla sınırlı olmayıp, fiziksel yeterliliğe sahip tüm sporcuların seviyelerine göre teknik antrenmanlarına dahil edilebileceğini de belirtmek gerekmektedir (Kulak ve Kerkez, 2011). Zihinsel antrenmanların mevcut becerilerin geliştirilmesine ne ölçüde katkı sağladığına ilişkin net sonuçlar bulunmamakla birlikte (Yılmaz, 2017), bu tür antrenmanlar beyinde gelişme oluştuğundan itibaren sporcular üzerinde olumlu etki yapmaktadır (Yılmaz, 2019; Aslan, 2015).

2.5. ZİHİNSEL ANTRENMANIN ÖNEMİ VE SPORCU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Zihinsel antrenman, özellikle büyük müsabakalarda sporcunun performansı üzerinde büyük etkisi olan bir süreçtir. Doğru yapıldığında sporcular zihinsel ve fiziksel

olarak daha iyi hazırlanma, motivasyonu artırma ve strateji geliştirme fırsatına sahip olur. Zihinsel eğitim, duygusal kontrolü teşvik ederek, konsantrasyonu artırarak, stratejik planlama becerilerini güçlendirerek, özgüveni artırarak ve yaralanma tedavi sürecini hızlandırarak teknik becerilerin geliştirilmesine katkıda bulunur (Akandere, 2018). Zihinsel eğitimin uygulanması sırasında, vücudun otonom sistemlerinde, sinir sistemi düzeyinde belirgin etkilerle birlikte, gözlemlenebilir birçok değişiklik meydana gelir. Örneğin gerçek bir hareketin gerçekleştirilmesi sırasında kalp atış hızının ve kas kasılmasının artması zihinsel görselleştirmede de gözlemlenebilir. Carpenter, bir sporcunun atletik bir eylemi kafasında canlandırdığında, bu eylemi gerçekleştiren kaslarda daha önce hiç meydana gelmemiş bir elektriksel aktivitenin meydana geldiğini varsaymıştır. Bu keşif "Marangoz etkisi" olarak biliniyor ve daha sonra yapılan bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Benzer bir çalışmada Jacobson, zihinsel aktivite sırasında vücutta meydana gelen fizyolojik değişiklikleri araştırdı ve örneğin kolunuzu zihinsel olarak esnettiğinizde kol kaslarında küçük ama ölçülebilir bir kasılma meydana geldiğini gözlemlemiştir. Başka bir çalışmada Ikai ve Steinhaus, hipnoz sporcuların maksimum kas gücü üzerindeki etkilerini incelemişlerdir ve hipnozla uyarılan sporcuların normalden daha fazla güç uygulayabildiklerini bulmuşlardır. Bu çalışma sonucunda sporcuların hipnoz sırasında normal yeteneklerinden %30 daha fazla ağırlık kaldırebildikleri görülmüştür (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporcuların müsabakalardaki performansını etkileyen bilişsel faktörler arasında olumsuz beklentiler, dikkat eksikliği, koordinasyon eksikliği, başarısızlık korkusu ve tehdit algısı öne çıkmaktadır. Bu bilişsel etkiler aynı zamanda fizyolojik tepkilerle de ilişkilidir. Fizyolojik etkiler; kalp atış hızının artması, hızlı ve yüzeysel nefes alma, kas gerginliği ve terleme gibi otonom sinir sistemi aracılığıyla meydana gelen istemsiz tepkileri içermektedir (Aktop, 2008). Bu sonuçlar, zihinsel antrenmanın sporcuların hem bilişsel hem de fizyolojik performansındaki önemli rolünü vurgulamaktadır.

2.6. ZİHİNSEL ANTRENMANIN BECERİ VE TEKNİKLERİ

Hipnoz temelli zihinsel antrenmanın temel amacı sadece sporcunun teknik becerilerini geliştirmek değil, aynı zamanda sporcunun müsabaka öncesi ve sırasında oluşabilecek beklenmedik dikkat dağıtıcı durumlara karşı psikolojik dayanıklılığını da geliştirmektir. Bu eğitim aynı zamanda aşağıdaki gibi ek faydalar da sağlar; sporcunun bu tür zorlukları en az hasarla aşabilmesi için bir olay durumunda tepkileri en aza

indirmesine yardımcı olur. Bu hedefe ulaşmak isteyen sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve konsantrasyonlarını korumak için kullandıkları belirli yöntemler mevcuttur. Sports Science dergisinde yayınlanan bir araştırma, Olimpiyat sporcularının yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğunu, dikkat dağıtıcı şeyleri engelleme, heyecan düzeylerini kontrol etme, hedeflerine odaklanma ve günlük antrenmanlara gerçek mükemmeliyetçilikle yaklaşma becerisine sahip olduğunu ortaya koymuştur (Gould ve Maynard, 2009). Zihinsel antrenman sonucu olduğu düşünülen "zihinsel tokluk", uygulamalı spor psikolojisinde sıklıkla kullanılan ancak derinlemesine anlaşılması zor bir terimdir. Terim, spor literatüründe çeşitli tanımlarla geniş çapta tartışılmış ve operasyonel netlikten ziyade kavramsal karmaşıklığa neden olmuştur (Jones, 2002). Bu durum, psikolojik tatmin kavramının hem tanımı hem de uygulanması açısından spor psikolojisi alanında halen çalışılması gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

2.6.1. Hedef Belirleme (Goal-Setting)

Sporcular başarılı performansa ulaşmak için hedef belirleme sürecinde çeşitli stratejiler kullanmaktadırlar. Madalya kazanmak veya finallere kalmak gibi sonuç odaklı hedefler belirleyebilseniz de bu tür hedefler genellikle performans odaklı ve süreç odaklı hedeflerle tamamlanır. Bu strateji, sporcuların sadece sonuca odaklanmak yerine sürecin kendisine odaklanarak daha iyi performans göstermelerine olanak tanımaktadır (Dartmouth, 2013). Aslında en iyi sonuçlara sonuç odaklı bir zihniyetten ziyade süreç odaklı bir yaklaşımla ulaşılabilir (Alison, 2017). Bu yöntem, sporcuların yalnızca anında başarıya ulaşmalarına değil, aynı zamanda sürdürülebilir iyileştirme ve performansın uzun vadeli optimizasyonuna da olanak tanır. Sürece odaklanmak, sporcuların performanslarının her aşamasına dikkat etmelerine, onları hedeflerine adım adım yaklaştırmasına, sadece sonuçların baskısı yerine daha dengeli ve kontrollü bir ruh hali ile rekabet etmelerine olanak tanıyabilir.

2.6.2. Kendinle Konuşma (Self-Talk)

Kendi kendine konuşma, göndericiye veya hedeflenen alıcıya yönelik mesajların içsel veya sesli ifadesi ve kelimelerin dışsal ifadesi olarak tanımlanmaktadır (Hocaoğlu, 2019). Sporcular bu stratejiyi antrenman ve yarışma sırasında konsantrasyonu geliştirmek ve konsantrasyonu artırmak için sıklıkla kullanmışlardır (Peluso vd., 2005). Olumlu kendi kendine konuşma, bireylerin şimdiki ana odaklanmasına yardımcı olan,

geçmişte ya da şu anda gerçekleşmiş olabilecek hatalara odaklanmasını engelleyen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Akman, 2019). Bu yöntem sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını arttırmak ve dikkatlerini daha etkin bir şekilde kontrol etmek için önemli bir araçtır. Olumsuz kendi kendine konuşma, genellikle stresli durumlara karşı otonom bir tepki olarak ortaya çıkar ve sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Yapılan bir çalışmada, kendi kendine olumsuz konuşma yapan sporcuların, görsel performans gerektiren görevleri yerine getiren sporculara göre daha düşük serbest atış başarı oranlarına sahip olduğunu bulmuştur (Peluso vd., 2005). Olimpiyat sporcularıyla yapılan benzer gözlemlerde, sporcuların en zor anlarda kendilerini motive etmek ve desteklemek için iç seslerini kullanarak düşüncelerini etkili bir şekilde yönettikleri gözlemlenmiştir. Bu süreç, sporcuların özgüvenini arttırmak, kontrolü sürdürmek ve zorluklarla baş etmeye hazır hissetmek için çok önemli bir zihinsel beceri olarak kabul edilmektedir (Forrester, 2018). Başarılı sporcular rakiplerinin güçlü yönlerine odaklanmak yerine kendi yeteneklerine odaklanma yeteneğine sahiptir. Bu, performansı artırmaya yardımcı olan bir tür dahili sorgulama süreci yaratır. Tüm sporcular bu zorlu zihinsel yöntemi değişen derecelerde uygular ve bu süreç, sporcunun zihinsel dayanıklılığını ve performansını korumada önemli bir unsurdur (Dartmouth, 2013).

2.6.3. İmgeleme (Imagery)

Zihinde görselleştirme, ustalaşması zor bir beceridir ancak doğru kullanıldığında sporcuların Olimpiyat etkinliklerinde olduğu gibi karmaşık hareketleri gerçek zamanlı olarak görselleştirmesine yardımcı olabilir (Forrester, 2018). Bu süreçte sporcuların büyük bir dikkatle zihinsel olarak uyarılması gerekmektedir (Şinoforoğlu, 2006). Lesgold ve Goldman'a göre zihin inşası sırasında dikkat çekici ve ilgi çekici çağrışımlar yapmak çok önemlidir. Çünkü bu çağrışımlar sürecin etkililiğini arttırmaktadır (Aktepe, 2006). Sporcuların görselleştirirken gerçekleştirmek istedikleri olayı görselleştirmek için tüm duyularını kullanmaları gerekmektedir. En dikkat çekici özelliklerinden biri, doğru kullanıldığında zihinsel imgelemede kullanılan kasların gerçek hayattakiyle aynı hız ve hareket düzeninde aktive olmasıdır (Forrester, 2018). Bu tür zihinsel eğitim, görsellüğün nöromüsküler sistemde karşılık gelen değişiklikleri tetiklemesi nedeniyle fonksiyonel psikometrinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Birey zihninde belirli bir hareketi hayal ettiğinde kas tonusu, sinir uyarıları ve kan akışı gibi fizyolojik

süreçlerde değişiklikler meydana gelebilir (Grosu vd., 2013). Gerçek bir hareketin gerçekleştirilmesi sırasında ölçülen elektriksel aktivitenin, aynı hareketin zihinsel olarak görsellenmesi esnasında da benzer bir şekilde ortaya çıktığı belirlenmiştir (Aktop, 2008). Zihinsel imgeleme dokunma, ses, koku, görüntü, duygu, tat, düşünce ve eylemleri kapsayan kapsamlı bir deneyim sağlamalıdır (Bayköse, 2014). Bu yöntem, Olimpiyat sporcuları ve elit sporcular arasında en güvenilir stratejilerden biri olarak kabul edilmektedir (Forrester, 2018).

2.6.4. Uyarılma Kontrolü (Arousal Control)

Sporcular ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarında nasıl hissetmek istediklerine dair çok güçlü bir anlayışa sahiptirler. Bu, hastanın "optimal uyarılma seviyesini" belirler. Bazı sporcular yüksek düzeyde motivasyon ve enerji ile performans sergilemeyi tercih ederken, bazıları ise daha planlı ve kontrollü bir performans arzulamaktadır (Forrester, 2018). Bu farklı tercihler her sporcunun bireysel psikolojik ihtiyaçlarına ve performans stratejilerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Optimum uyarılma seviyeleri, duygusal ve zihinsel dengeyi korumada ve sporcuların ellerinden gelenin en iyisini yapmalarına yardımcı olmada temel faktörlerdir.

2.7. ÖZ DÜZENLEME NEDİR?

Öz düzenleme oldukça önemli bir kavramdır. Bireyin çevreye uyum sağlama sürecinde duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme yeteneğidir (Duran, 2019). Öz-düzenleme, hayatta kalmak ve kişisel hedeflere ulaşmak için insan yaşamında temel bir unsur olarak kabul edilir ve döngüsel ve durumsal süreçleri içeren bir yapı olarak tanımlanır. Bu süreçler sadece üstbilişsel bilgi ve becerileri değil aynı zamanda duygusal ve davranışsal bileşenleri de içermektedir (Bakır, 2016; Çevik, Haşlaman, Mumcu ve Gökçearslan, 2015; Zimmerman, 2000). Sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi, bilişsel psikoloji gibi çeşitli alanlarda ele alınan öz düzenleme kavramı iki farklı yaklaşım kullanılarak teorik bir çerçevede ele alınabilir. İlk yaklaşım olan süreç odaklı model, öz düzenlemeyi zamanla gelişen ve bireyin hedeflere yönelik davranışını şekillendiren bir süreç olarak görmektedir. İkinci yaklaşım ise kişilik psikolojisine dayanmaktadır ve öz düzenlemeyi bireyin kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006; Hofmann, Schmeichel ve Baddeley, 2012). Öz düzenleme, bireyin duygularını ve davranışlarını kontrol edebilme yeteneğini ifade eder

ve bu yetenek, erken çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlamaktadır. Genetik yatkınlık, yaşam deneyimleri ve sosyal etkileşimler bu gelişimi büyük ölçüde etkilemektedir (Berger, Kofman, Livneh ve Henik, 2007). Öz düzenleme becerisi gelişmiş kişiler duygu, düşünce ve eylemlerini daha iyi organize edebilmekte, bu da onların hayatın zorluklarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlamaktadır (Alçay, 2019; Yay, 2018). Öz düzenlemenin temel bileşenlerinden biri olan dikkat (Berger vd., 2007), bilinç, algı, karar verme, hafıza ve öğrenme gibi çeşitli süreçlerle ilişkilidir. Dikkat, belirli nesne veya olayları algılama, istenilen hedefe odaklanma ve bilinçli olarak dikkati o hedefe yöneltme becerisini ifade etmektedir (Aydın, 2004; Soysal, Yalçın ve Can, 2008).

Dikkat kontrolü birçok bilişsel kontrol modelinin merkezinde yer alır ve bilgi işlemenin ilk aşaması olan algısal süreçlerle doğrudan ilişkilidir. Öz düzenlemenin merkezinde yer alan bu dikkat kontrolü hem çocukların hem de yetişkinlerin düşüncelerini ve duygularını düzenlemelerine olanak tanıyan önemli bir beceridir (Baumeister ve Heatherton, 1996; Rueda, Posner ve Rothbart, 2004). Bireylerin engellere rağmen hedeflere odaklanmasını sağlayan dikkat kontrolü, öz düzenlemenin önemli bir bileşenidir ve bireylerin iç ve dış uyaranları yöneterek hedeflere ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Luszczynska, Diehl, Gutiérrez-Dona, Kuusinen ve Schwarzer, 2004). Bu beceri bireyin hedeflerine olan bağlılığını ve kararlılığını artırırken aynı zamanda dikkat dağıtıcı unsurların üstesinden gelip istenilen sonuçlara ulaşmayı da kolaylaştırır. Dikkat kontrolü, dürtüsel davranışın tersi olarak tanımlanır, karmaşık davranışların kontrol bileşeni olarak kabul edilir ve aynı zamanda kişilik değişkenleriyle de ilişkilidir (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006). Dikkatin başarılı bir şekilde kontrol edilmesi, bireylerin hedeflerine ulaşmada daha kararlı davranmalarına ve bu hedeflere daha fazla zaman ve çaba harcamalarına olanak tanır. Dikkat kontrolü, bireylerin faaliyetlerini etkili bir şekilde düzenleyebilme ve istenmeyen sonuçların oluşmasını önleyebilme yeteneğidir (Şata, 2017). Bu süreç aynı zamanda hedeflere ulaşmak için gereken bilgilerin işlenmesini kolaylaştırır ve bireyin dikkat dağıtıcı bilgilere karşı zihinsel bir filtre görevi görmesine olanak tanır. Bu, bireylerin görevlere odaklanmalarına ve olumlu bir duygusal dengeyi sürdürmelerine yardımcı olarak hedefe yönelik davranışları sürdürmeyi kolaylaştırır. Engellere rağmen asıl göreve odaklanabilmek zor bir öz düzenleme süreci olarak değerlendirilmektedir (Luszczynska

vd., 2004). Öz düzenleme, bireyin kişisel hedeflerine ulaşma sürecindeki planlı, periyodik ve özerk düşünce, duygu ve eylemlerini ifade etmektedir (Zimmerman, 2000). Bu süreç, değişen koşullara rağmen bireylerin hedefe yönelik faaliyetlerine rehberlik eden bir dizi içsel ve operasyonel mekanizmayı içermektedir (Karoly, 1993). Öz-düzenleme, düşüncelerimizi, duygularımızı, eylemlerimizi ve dikkatimizi belirli mekanizmalar ve destekleyici meta beceriler aracılığıyla düzenlememize olanak tanır. Öz-düzenlemenin gönüllü yönlerinden biri, dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen bireyin bir hedefe odaklanma yeteneğidir (Corno, 1993; Karoly, 1993; Kuhl, 1992; Zimmerman, 1995). Bu süreç, bireylerin hedeflere ulaşmasını ve duygusal dengeyi korumasını sağlayan hem duygusal hem de bilişsel düzenlemeyi içerir (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006).

2.7.1. Öz Düzenlemeli Öğrenme Nedir ?

Öz düzenlemeli öğrenme, sporcuların antrenman sürecini etkili bir şekilde planlayıp kontrol etmelerine ve performanslarını bağımsız olarak geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlayan önemli bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, sporcuların sadece teknik ve fiziksel becerilerini geliştirmelerine değil, aynı zamanda bu becerileri stratejik olarak kullanmalarına da olanak tanır. Öz-düzenlemeli öğrenme, sporcuların optimal performans seviyelerine ulaşmalarını sağlayarak giderek daha rekabetçi bir ortamda başarılı olmalarını destekler (Yarayan vd., 2024). Öz-düzenleyici öğrenme kavramı Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel teorisine ve Flavell'in (1979) üstbiliş üzerine çalışmasına dayanmaktadır. Bu bağlamda öz düzenleyici öğrenme, bireylerin hedeflere doğru ilerlerken kendi düşüncelerinin, eylemlerinin, duygularının ve motivasyonlarının farkına vardıkları ve onları kontrol edebildikleri bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Zimmerman, 1986; Winne, 1995). Spor bağlamında bu süreç, sporcuların antrenman, egzersiz ve spor faaliyetlerini nasıl yönettikleri ile ilgili birçok psikolojik mekanizmayı içerir ve spor performansının optimizasyonuna katkıda bulunur (Tedesqui ve Young, 2015). Başka bir deyişle öz düzenlemeli öğrenme, belirli bir görevi geliştirmek ve bireyin öğrenme hedeflerine ulaşmak için tasarlanmış aktif bir öğrenme sürecidir ve bu süreçte birey etkili stratejiler geliştirir (Zimmerman, 2006; 2008).

Araştırmalar, öz düzenlemeli öğrenmenin sporcuların dikkatli bir şekilde antrenman yapmalarına olanak sağladığını ve performanslarının iyileştirilmesi gereken yönlerine odaklanmalarını kolaylaştırdığını göstermiştir (Toering vd., 2009; Tedesqui

ve Young, 2015). Kendi kendini düzenleyen öğrenenler olan sporcular, performanslarını planlayabilen, süreç boyunca performansı takip edebilen ve sonuçları değerlendirebilen kişilerdir. Antrenman sürelerinin çoğunu spor salonunda geçiren sporcular, antrenman verimliliğini artırmak ve daha yüksek performans seviyelerine ulaşmak için öz düzenleme becerilerinden yararlanmalıdır (McCardle vd., 2017). Gelişmek isteyen sporcuların öğrenme sürecinde üstbilişsel (planlama, izleme, değerlendirme/yansıtma), motivasyonel (çaba, öz yeterlilik) ve davranışsal olarak aktif olmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Zimmerman, 1986; 1989; 2006).

Genel olarak öz-düzenleyici öğrenme iki ana süreçten oluşur: motivasyon stratejileri ve üstbilişsel stratejiler. Motivasyon, hedeflere bağlılığı ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli stratejileri uygulama arzusunu ifade eder (Kitsantas ve Kavussanu, 2011). Üstbilişsel stratejiler ise bireylerin öğrenme hedeflerinin farkında olmaları ve öğrenme sürecini gerektiği gibi izleyip organize edebilecek yeterli bilgiye sahip olmaları anlamına gelmektedir (Zimmerman, 2006). Öz-düzenleyici öğrenme, bireylerin bir planlama, izleme ve değerlendirme döngüsü içerisinde öğrenme süreçlerini sürekli olarak gözden geçirmelerine olanak tanıyarak, alınan bilgileri gelecekteki eylemler için stratejik olarak kullanmalarına olanak tanır (Ertmer ve Newby, 1996; Zimmerman, 2006). Beden eğitimi literatürü sıklıkla öz düzenlemeli öğrenmenin geliştirilebilecek bir beceri olduğunu vurgulamaktadır (MacNamara vd., 2010; Jonker vd., 2010; Larsen vd., 2012; Tedesqui ve Young, 2015; Elbe ve Wikman, 2017). Araştırmalar deneyimli sporcuların genellikle daha gelişmiş öz düzenleme becerilerine sahip olduğunu ve bu becerilerin sporcuların performanslarını daha hızlı geliştirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Cleary ve Zimmerman, 2001; Toering vd., 2009; Jonker vd., 2012; Bartulovic vd., 2001; Gledhill vd., 2017). Öz-düzenleyici öğrenme aynı zamanda hedef belirleme, motivasyon, duygusal düzenleme ve dayanıklılık gibi birçok psikolojik süreçle de yakından ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2000; Hanin, 2000; Locke ve Latham, 2000; Dweck, 2006).

Sonuç olarak ilgili literatür kapsamlı bir şekilde incelendiğinde, çalışmamızda ele alınan kavramlar arasında güçlü bir etkileşim olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle ruminasyon düzeyi yüksek sporcuların bilişsel esnekliklerinin yetersiz olduğu, bunun da zihinsel antrenman becerilerini kazanmalarını zorlaştırdığı ve öz düzenlemeli öğrenme süreçlerinin bozulduğu düşünülmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin değişen durumlara

uyum sağlama ve alternatif çözümler bulma yeteneğini ifade eder. Ancak ruminasyon düzeyi yüksek kişilerde bu esneklik sınırlı olabilir. Bu nedenle bilişsel esneklik eksikliği, sporcuların zihinsel antrenman becerilerini etkili bir şekilde kullanmalarını ve öz düzenleme mekanizmalarını harekete geçirmelerini engelleyebilir. Buna karşılık, daha fazla bilişsel esnekliğe ve iyi gelişmiş zihinsel antrenman becerilerine sahip sporcular, ruminasyonun olumsuz etkilerini daha etkili bir şekilde yönetebilirler. Bu sporcular zihinsel dayanıklılıklarını artırarak öz düzenleme süreçlerinde daha başarılı olabilirler. Bilişsel esnekliği destekleyen zihinsel antrenman, sporcuların stres ve baskı altında öz düzenlemeyi sürdürmelerine olanak tanır. Bu, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçlerini de daha etkili bir şekilde kontrol etmelerine olanak tanır. Bu nedenle bilişsel esnekliğin ve zihinsel antrenman becerilerinin geliştirilmesi, sporcuların öz düzenleme yeteneklerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

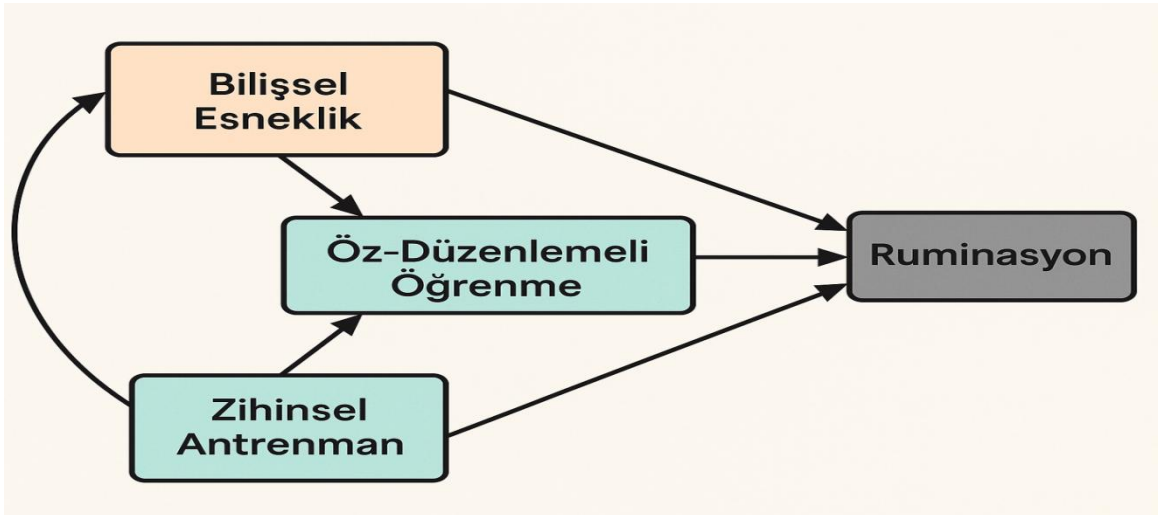
ARAŞTIRMANIN GRUBU VE ÖLÇEK YAPILARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKİ BİLGİLER

3.1. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanmış olup, basketbol branşında lisanslı olarak aktif spor yaşamını sürdüren bireylerin ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeye yönelik bir yaklaşımdır (Creswell & Creswell, 2017; Fraenkel, vd., 2012). Bununla birlikte araştırma kapsamında değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellemesinin (SEM) bir alt biçimi olan yol analizi (path analysis) kullanılmıştır. Modelde, her bir değişkenin gözlenen değişken olarak toplam puanı üzerinden analiz gerçekleştirilmiş; dolayısıyla gizil değişken tanımlaması yapılmadan, yalnızca gözlenen değişkenler temelinde bir model kurulmuştur. Yol analizi aracılığıyla, modelde yer alan psikolojik değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler istatistiksel olarak değerlendirilmiştir (Kline, 2016; Schumacker & Lomax, 2016).

Şekil 3.1. Yol Modeli



Şekil 1. Yol Modeli

3.1.2. Araştırma Grubu

Araştırma kapsamında kolayda örneklem yöntemi ile gerekli örneklem sayısını belirlemek için yapılmış araştırmalardaki değerler dikkate alınarak G*power programı (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) ile gerçekleştirilen güç analizi sonucunda örneklem sayısının ($n=370$) olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Suresh & Chandrashekar, (2012) çalışmadan çekilme veya eksik veri olasılığı nedeniyle örneklem büyüklüğünün yaklaşık %10 oranında artırılmasını önermektedir. Bu kapsamda araştırmanın 0.05 hata payı ile basketbol branşında 18 yaş üstünde faal olarak spor hayatına devam eden ($n=413$) katılımcı ile yapılmıştır.

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)	\bar{X}
Cinsiyet	Erkek	267	64,6	
	Kadın	146	35,4	
Yaş				22,69
Sporculuk Düzeyi	Amatör	304	73,6	
	Profesyonel	109	26,4	
Spor Yılı				8,42

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Spor Bilimleri Fakültesinde” öğrenim gören basketbolcuların ruminasyon, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ile öz düzenlemeli öğrenme ölçeği araştırma kapsamında kullanılması hedeflenen değişkenler açısından incelenerek ölçekler arasındaki ilişkilerinde saptanması hedeflenmiştir. Nicel araştırma modeli ile tasarlanan bu çalışmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır (Creswell & Creswell, 2017; Fraenkel, vd., 2012). Araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören lisanslı ve basketbol hayatına aktif devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Demografik Bilgi Formu”, “Spor Müsabakasında Ruminasyon Ölçeği”, “Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri” ve “Sporda Öz Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği” kullanılmıştır. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Muş Alparslan Üniversitesi Etik Kurul Komisyonundan 13.11.2024 tarihli 167646 numaralı etik kurul onayı alınarak yapılmıştır.

3.1.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sporculuk düzeyi ve spor yapma yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

3.1.3.2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, Michel-Kröhler, Krys ve Berti (2021) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlaması Karanfil ve Pehlivan (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek, spor müsabakalarında sporcuların performansını olumsuz etkileyen ve zihinsel olarak sürekli tekrar eden takıntılı düşünceleri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçek, toplam sekiz maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi derecelendirme sistemiyle değerlendirilmektedir (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizine (DFA) ilişkin uyum indeks ve yapı güvenirliliği sonuçları şu şekilde hesaplanmıştır: $\chi^2/df=2.395$, RMSEA=0.80, SRMR=0.0370, NFI=0.959, CFI=0.975, GFI=0.960. Araştırmamız kapsamında ölçek geneli için Cronbach Alpha değeri ,90 olarak saptanmıştır.

3.1.3.3. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği

Araştırmanın ilk bölümünde yapısına yer verilen Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri, bireylerin müsabaka ve antrenman sırasında karşılaştıkları olay ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal formu Dennis ve Wal (2010) tarafından oluşturulan envanter, Türkçeye Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından uyarlanmıştır. Spor ortamına entegrasyonu ise Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal yapısını koruyan envanter, toplam 20 maddeden oluşmakta ve Alternatifler ile Kontrol olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Beşli Likert tipi derecelendirme sistemiyle değerlendirilen envanter, sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini belirlemeye yönelik bir ölçme aracı olarak kullanılmaktadır. “Hiç uygun değil (1), Uygun Değil (2), Biraz Uygun (3), Uygun (4), Tamamen Uygun (5) şeklinde puanlanmaktadır.” Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri'nde 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler ters puanlanmakta olup, değerlendirme toplam puan üzerinden yapılmaktadır. Envanterden elde edilen toplam puanın yüksek olması, bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, envanter sporcuların müsabaka ve antrenman sırasında bilişsel esnekliklerini

değerlendirmek için güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılmaktadır. Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizine (DFA) ilişkin uyum indeks ve yapı güvenirligi sonuçları şu şekilde hesaplanmıştır: $\chi^2/df=2.81$, RMSEA=0.074, SRMR=0.061, CFI=0.90, GFI=0.91. Araştırmamız kapsamında ölçek geneli için Cronbach Alpha değeri ,89 olarak saptanmıştır.

3.1.3.4. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve teknikleri ölçmeyi amaçlayan ölçek, Behnke ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması ise Yarayan ve İlhan (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beşli Likert tipi derecelendirme sistemine sahip olan ölçek, (1) “Tamamen Katılmıyorum” ile (5) “Tamamen Katılıyorum” arasında puanlanmaktadır ve toplam puan üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Ölçek, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde), Kişilerarası Beceriler (4 madde), Kendinle Konuşma (3 madde) ve Zihinsel Canlandırma (3 madde) olmak üzere beş alt boyuttan ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Envanterde ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizine (DFA) ilişkin uyum indeks ve yapı güvenirligi sonuçları şu şekilde hesaplanmıştır: $\chi^2/df=1.85$, RMSEA=0.053, SRMR=0.048, RMR=0.34, NFI=0.91, AGFI=0.88, CFI=0.95, GFI=0.91. Araştırmamız kapsamında ölçek geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,95 olarak belirlenmiştir. Bu veriler, envanterin psikometrik özelliklerinin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

Envanterin alt boyutlarının ölçtüğü özellikler aşağıda sunulmuştur;

Zihinsel Beceriler

Zihinsel Temel Beceriler: (*Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme*)

Zihinsel Performans Becerileri: (*Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma*)

Kişilerarası Beceriler: (*Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik*)

Zihinsel Teknikler

Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)

Zihinsel Canlandırma

3.1.3.5. Sporda Öz Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği

Sporda Öz-Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği, Wilson ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilen nihai formu temel alarak Yarayan ve diğerleri (2024) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yedi dereceli Likert tipi bir ölçek olup, (1) “Kesinlikle Katılmıyorum” ile (7) “Kesinlikle Katılıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçek toplam 31 maddeden oluşmakta ve toplam puan ortalaması üzerinden değerlendirilmektedir.

Ölçek, beş alt boyuttan oluşmaktadır:

- Planlama (1, 6, 7, 13, 14, 19, 20, 26, 29)
- Kontrol (9, 21, 27)
- Değerlendirme/Yansıtma (3, 10, 15, 22)
- Öz-Yeterlik (5, 12, 18, 23, 30)
- Çaba (4, 11, 17, 25, 31)

Bunun yanı sıra, yanıt yanlılığını önlemek amacıyla Attention Check (Dikkat Kontrol) maddeleri (2, 8, 16, 24, 28) ölçeğe dahil edilmiştir. Ancak bu maddeler puanlama sürecine dahil edilmemektedir. Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizine (DFA) ilişkin uyum indeks ve yapı güvenirliği sonuçları şu şekilde hesaplanmıştır: ($\chi^2/df=2.74$; 2.84; RMSEA=0.069; 0.072; IFI=0.92; 0.91; TLI=0.90; 0.90; SRMR=0.043; 0.046; CFI=0.92; 0.91; GFI=0.85; 0.84).

Ölçeğin güvenirlik analizi araştırmamız kapsamında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,87 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgular, ölçeğin psikometrik açıdan güçlü, güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Kavramsal Açıklamalar

Sporda Öz-Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği kapsamında yer alan alt boyutlar şu şekilde tanımlanmaktadır (Wilson vd., 2021).

Planlama: Bireyin bir hedefe, göreve veya antrenmana yönelik stratejik bir yaklaşım belirlemesi sürecidir.

Kontrol: Hedef, görev veya antrenman sırasında kişinin ilerlemesini takip etme ve süreci izleme yetisidir.

Değerlendirme/Yansıtma: Gerçekleştirilen hareketlerin belirlenen standartlarla karşılaştırılması ve gelecekteki öğrenme süreçleri için geçmiş deneyimlerden çıkarımlar yapılmasıdır.

Çaba: Bireyin bir hedefi veya görevi başarmak için zihinsel ve fiziksel düzeyde sarf ettiği eforu ifade eder.

Öz-Yeterlik: Kişinin, belirli bir hedefi ya da görevi başarıyla tamamlayabileceğine dair sahip olduğu inançtır.

Bu tanımlar, bireylerin spor ortamında öz-düzenlemeli öğrenme süreçlerini nasıl yönettiklerini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

3.1.4. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmada ilk aşamada kayıp veri ve uç veri analizi gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, veri setinde kayıp veri kontrolü yapılmış ve herhangi bir eksik veri bulunmadığı tespit edilmiştir. Daha sonra uç veri analizi için Mahalanobis uzaklığı dikkate alınarak değerlendirme yapılmış, bu doğrultuda 14 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmış, kalan 413 katılımcı üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Veri setinin normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık (skewness & kurtosis) değerleri ile incelenmiş ve bu değerlerin Tabachnick ve Fidell'in (2007) belirttiği -2 ile +2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Q-Q grafiği incelenmiş ve dağılımdan belirgin sapmalar olmadığı gözlemlenerek verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2007). Katılımcıların demografik değişkenleri ile ölçek puanları arasındaki farkları belirlemek amacıyla One-Way Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) analizi uygulanmıştır. MANOVA analizinin ön koşullarından biri olan varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliği, Levene's F testi ve Box's M testi ile incelenmiştir. Tabachnick, Fidell ve Ulman (2007), varsayımlar sağlandığında Wilks' Lambda (λ) değerinin, sağlanmadığında ise Pillai's Trace değerinin dikkate alınması gerektiğini belirtmektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon katsayıları, Schober vd. (2018) tarafından belirlenen sınıflamaya göre yorumlanmıştır:

- .00- .10 → Önemsiz
- .10- .39 → Zayıf
- .40- .69 → Orta
- .70- .89 → Güçlü
- .90- 1 → Çok güçlü

Bu aşamada değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) problemi olup olmadığı Pearson Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Tüm değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .80'in altında olduğu belirlenmiş ve çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Araştırmada değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemek amacıyla Yol Analizi (Path Analysis) uygulanmıştır. Analizler, R Studio (4.0.5) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Team, 2021). Yol analizi, Yapısal Eşitlik Modeli (SEM) kapsamında, gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılan bir yöntem olup, Wright (1934) tarafından geliştirilmiştir. Yol analizi öncesinde verilerin tek değişkenli normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı incelenmiş, çarpıklık ve basıklık değerlerinin Tabachnick ve Fidell'in (2007) belirttiği -2 ile +2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler, normallik varsayımının sağlandığını göstermektedir (Hair vd., 2022). Aracılık etkisini test etmek amacıyla literatürde önerilen ve dağılım varsayımlarına daha az bağımlı olan Bootstrapping yöntemi tercih edilmiştir (Preacher & Hayes, 2008; Hayes, 2017). Bootstrap analizi, 5000 yeniden örneklem ile %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, aracılık etkisinin doğruluğunu artırmak için güvenilir bir teknik olarak kabul edilmektedir. Son olarak, analizler R programındaki "lm.beta" paketi (Behrendt, 2014) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Uygulanan istatistiksel yöntemler, değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin güvenilir ve detaylı bir şekilde incelenmesini sağlamıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BASKETBOLCULARIN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: RUMİNASYON, BİLİŞSEL ESNEKLİK, ZİHİNSEL ANTRENMAN VE ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

4.1. BULGULAR

4.1.1. Araştırmanın Ölçeklerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Araştırmanın ölçeklerine ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo-4.1’de sunulmuştur.

**Tablo 4. 1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt
Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve
Basıklık ve Alpha Değerleri**

Ölçekler	Alt Boyutlar	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Alpha
SMRÖ	Ruminasyon Toplam	13,61	5,81	,783	-,123	,895
SBEÖ	Alternatifler	50,03	8,50	-,127	-,605	,903
	Kontrol	20,14	5,63	,411	-,317	,810
SZAÖ	Bilişsel Esneklik Top.	70,16	9,60	,344	,972	,805
	Zihinsel Temel Beceriler	15,66	3,14	-,972	1,372	,805
	Zihinsel Performans Becerileri	23,06	4,21	-,622	1,486	,816
	Kişilerarası Beceriler	16,08	2,97	-1,082	2,012	,815
SÖDÖÖ	Kendinle Konuşma	11,77	2,31	-,692	,873	,721
	Zihinsel Canlandırma	11,86	2,42	-1,008	1,620	,809
	Zihinsel Antrenman Top.	78,43	13,71	-,838	1,851	,949
	Planlama	49,78	8,30	-1,033	1,776	,806
SÖDÖÖ	Kontrol	15,93	2,91	-,585	-,052	,745
	Değerlendirme/Yansıtma	21,68	3,98	-,954	1,360	,627
	Öz-Yeterlik	28,13	4,36	-,953	1,169	,686
	Çaba	28,16	4,68	-,932	,667	,638
	Öz düzenlemeli Öğrenme Toplam	165,28	22,62	-,937	2,014	,873

SMRÖ=Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği / SBEÖ=Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği SZAÖ= Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği / SÖDÖÖ= Sporda Öz düzenlemeli Öğrenme Ölçeği

Tablo-4.1 incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin, Tabachnick ve Fidell’in (2007) belirttiği -2 ile +2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, veri setinin normal dağılım gösterdiğini desteklemektedir. Ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach’s

Alpha iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Cronbach (1990), Cronbach's Alpha değerinin 0 ile 1 arasında değiştiğini ve 1'e yaklaştıkça ölçeğin tutarlılığının/güvenilirliğinin arttığını belirtmektedir. Bu kapsamda, elde edilen Cronbach's Alpha değerleri, ölçeklerin iç tutarlılık açısından güvenilir olduğunu göstermektedir.

SPOR MÜSABAKASI RUMİNASYON ÖLÇEĞİNE DAİR BULGULAR

Tablo 4. 2. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	F	p	Cohen d
Ruminasyon Toplam	Erkek	267	13,34	5,54	5,53	,21	-
	Kadın	146	14,08	6,27			

*p<,05; N (413)

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi cinsiyete göre katılımcıların ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (p>,05). Başka bir anlatımla katılımcıların ruminasyon düzeyi erkek veya kadın olmaya bağlı olarak değişmemektedir.

Tablo 4. 3. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

Yaş	Ruminasyon Toplam	
	r	p
	-,027	,580

*p<,01; N (413)

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi yaş değişkenine göre katılımcıların ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (p>,05). Başka bir anlatımla katılımcıların ruminasyon düzeyleri yaşa bağlı olarak değişmemektedir.

Tablo 4. 4. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Düzye	N	\bar{X}	Ss	F	p	Cohen d
Ruminasyon Toplam	Amatör	304	13,62	5,78	,32	,92	-
	Profesyonel	109	13,56	5,92			

*p<,05; N (413)

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi sporculuk düzeylerine göre katılımcıların ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (p>,05). Başka bir anlatımla katılımcıların ruminasyon düzeyi sporculuk düzeyine bağlı olarak değişmemektedir.

Tablo 4. 5. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

Spor Yılı	Ruminasyon Toplam	
	r	-0,140
p	,004**	

**p<,01; N (413)

Tablo 4.5'te spor yılı değişkeni ile ruminasyon toplam puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r = -0.140, p <0.01). Bu bulgu, spor yılı arttıkça bireylerin ruminasyon düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Başka bir deyişle, sporda deneyim kazandıkça bireylerin olumsuz ve tekrarlayıcı düşüncelere daha az eğilim gösterdiği söylenebilir.

SPORCU BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİNE DAİR BULGULAR

Tablo 4. 6. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	F	p	Eta Kare (η^2)
Alternatifler	Erkek	267	50,09	8,77	,04	,83	-
	Kadın	146	49,91	8,03			
Kontrol	Erkek	267	20,05	6,00	,16	,68	-
	Kadın	146	20,29	4,90			

Box's M p=,015; Pillai's Trace = 1,000; p=0,910; F=,095; Eta Kare (η^2)= ,000

Tablo 4.6'da Cinsiyet değişkenine göre Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). Bu sonuç, erkek ve kadın sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri açısından istatistiksel olarak farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, bütünleşik etki açısından da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Pillai's Trace = 1.000; F = 0.095; p> 0.05). Bu bulgu, cinsiyet değişkeninin genel olarak bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 7. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

		Alternatifler	Kontrol	Bilişsel Toplam
Yaş	r	,073	-,160	-,029
	p	,139	,001**	,550

**p<,01; N (413)

Tablo 4.7’de Yaş değişkeni ile Alternatifler alt boyutu ve bilişsel toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, yaşı bu değişkenler üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Ancak, Kontrol alt boyutu ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.160$, $p < 0.01$). Bu sonuç, yaş arttıkça bireylerin kontrol düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, sporcular yaşlandıkça, antrenman ve müsabakalarda ilerlemelerini takip etme ve süreçleri yönetme eğilimlerinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 4. 8. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Düzy	N	\bar{X}	Ss	F	p	Eta Kare (η^2)
Alternatifler	Amatör	304	49,40	8,38	6,28	,01	,015
	Profesyonel	109	51,77	8,64			
Kontrol	Amatör	304	20,33	5,37	1,31	,25	-
	Profesyonel	109	19,61	6,30			

Box’s M p=,039; Pillai’s Trace = 0,17; p=0,031; F=3,500; Eta Kare (η^2)= ,017

Tablo 4.8’de Sporculuk düzeyi değişkenine göre MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, bütünleşik etkide anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (Pillai’s Trace = 0.017; $F=3.500$; $p < 0.05$). Bu sonuç, sporculuk düzeyinin bilişsel esneklik ile ilgili değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Eta kare (η^2) sonuçları, varyansın %1,7’sinin bağımsız değişken (sporculuk düzeyi) tarafından açıklandığını ortaya koymaktadır. Bu oran, etkisinin düşük düzeyde olduğunu ancak yine de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, Alternatifler alt boyutunda ($F=6.28$; $p < 0.05$) sporculuk düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Profesyonel sporcular lehine gözlemlenen bu farklılık, profesyonel seviyede spor yapan bireylerin, bilişsel esneklik açısından alternatif çözüm üretme konusunda daha yüksek bir düzeye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. 9. Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

	Alternatifler	Kontrol	Bilişsel Toplam
Spor Yılı	r	,130	-,153
	p	,008**	,002**
			,613

**p<,01; N (413)

Tablo 4.9’da Spor yılı değişkenine göre bilişsel toplam puanında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Fakat alternatifler ($r=,130$; $p<,05$) ve kontrol ($r=-,153$; $p<,05$) alt boyut puanlarında anlamlı düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Spor yılının arttıkça alternatiflerin artacağı ve kontrolün azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ÖLÇEĞİNE DAİR BULGULAR

Tablo 4. 10. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	F	p	Eta Kare (η^2)
Zihinsel Temel Beceriler	Erkek	267	15,75	3,19	,51	,47	-
	Kadın	146	15,51	3,05			
Zihinsel Performans Becerileri	Erkek	267	23,31	4,55	2,54	,11	-
	Kadın	146	22,62	3,49			
Kişilerarası Beceriler	Erkek	267	16,17	3,09	,63	,42	-
	Kadın	146	15,92	2,75			
Kendinle Konuşma	Erkek	267	11,84	2,43	,64	,42	-
	Kadın	146	11,64	2,05			
Zihinsel Canlandırma	Erkek	267	12,07	2,35	6,21	,01	,015
	Kadın	146	11,46	2,50			

Box’s M p=,000; Pillai’s Trace = ,035; p=0,13; F=2,925; Eta Kare (η^2)= ,035

Tablo 4.10’da Cinsiyet değişkenine göre MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, bütünlük etkide anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (Pillai’s Trace=0.035; F=2.925; $p<0.05$). Bu bulgu, cinsiyetin zihinsel canlandırma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Eta kare (η^2) sonuçları, varyansın %3,5’inin cinsiyet değişkeni tarafından açıklandığını göstermektedir. Bu oran, cinsiyetin etkisinin düşük düzeyde olduğunu ancak istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, Zihinsel Canlandırma alt boyutunda ($F=6.21$; $p<0.05$) erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuç, erkek sporcuların zihinsel canlandırma becerilerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Zihinsel

canlandırma, sporcuların fiziksel bir hareketi gerçekleştirmeden önce zihinsel olarak prova yapma yeteneği ile ilişkilidir ve bu bulgu, erkek sporcuların bu alanda daha gelişmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 4. 11. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	Zihinsel Antrenman Toplam
Yaş	r ,016	,035	-,047	,066	,082	,030
	p ,743	,481	,339	,182	,097	,548

**p<,01; N (413)

Tablo 4.11’de Yaş değişkenine göre sporda zihinsel antrenman ölçeği alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>,05).

Tablo 4. 12. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Düzyey	N	\bar{X}	Ss	F	p	Eta Kare (η^2)
Zihinsel Temel Beceriler	Amatör	304	15,59	2,83	,70	,40	-
	Profesyonel	109	15,88	3,88			
Zihinsel Performans Becerileri	Amatör	304	23,03	3,86	,08	,76	-
	Profesyonel	109	23,17	5,09			
Kişilerarası Beceriler	Amatör	304	15,89	2,78	4,63	,03	,011
	Profesyonel	109	16,61	3,42			
Kendinle Konuşma	Amatör	304	11,55	2,24	10,22	,00	,024
	Profesyonel	109	12,37	2,40			
Zihinsel Canlandırma	Amatör	304	11,71	2,33	4,08	,04	,010
	Profesyonel	109	12,26	2,62			
Box’s M p=,000; Pillai’s Trace = ,067; p=0,00; F=5,812; Eta Kare (η^2)= ,067							

Tablo 4.12’de Sporculuk düzeyi değişkenine göre MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, bütünlük etkide anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (Pillai’s Trace=0.067; F=5.812; p<0.05). Eta kare (η^2) sonuçları, yaklaşık %7’sinin sporculuk düzeyi değişkeni tarafından açıklandığını ortaya koymaktadır. Bu oran, etkinin düşük ile orta düzey arasında olduğunu ve sporculuk düzeyinin zihinsel süreçler üzerinde belirli bir etkisi bulunduğunu göstermektedir. Alt boyutlar açısından

değerlendirildiğinde; Kişilerarası Beceriler alt boyutunda (F=4.63; p<0.05) anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Profesyonel sporcuların kişilerarası beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, profesyonel seviyede spor yapan bireylerin takım içi ve dışı iletişimde daha etkili olabileceğini göstermektedir. Kendinle Konuşma alt boyutunda (F=10.22; p<0.05) profesyonel sporcuların anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu, profesyonel sporcuların kendileriyle olumlu ve yapıcı iç konuşmalar yapma eğilimlerinin daha güçlü olduğunu göstermektedir. Zihinsel Canlandırma alt boyutunda (F= 4.08; p<0.05) yine profesyonel sporcular lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgu, profesyonel sporcuların müsabakalar ve antrenmanlar öncesinde hareketleri zihinsel olarak prova etme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sporculuk düzeyi arttıkça sporcuların zihinsel beceriler, kendinle konuşma ve kişilerarası iletişim konularında daha yüksek yetkinlik geliştirdiğini göstermektedir.

Tablo 4. 13. Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	Zihinsel Antrenman Toplam
Spor Yılı r	,073	,062	,066	,146	,176	,106
Spor Yılı p	,141	,206	,180	,003**	,000**	,032**

**p<,01; N (413)

Tablo 4.13'te Spor yılı değişkeni ile zihinsel beceriler arasındaki ilişki incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler alt boyut puanlarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, spor deneyiminin bu spesifik zihinsel beceriler üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak, kendinle konuşma (r=0.146; p<0.05), zihinsel canlandırma (r=0.176; p<0.05) ve zihinsel antrenman toplam puanlarında (r=0.106; p <0.05) düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, spor yılı arttıkça sporcuların kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve genel zihinsel antrenman becerilerinde artış gözlemlendiğini göstermektedir. Başka bir deyişle, sporcuların deneyim kazandıkça içsel motivasyonlarını artırmak için daha fazla kendinle konuşma uyguladığı, müsabaka ve antrenman öncesinde zihinsel canlandırma stratejilerini daha sık kullandığı ve genel olarak zihinsel antrenman becerilerini geliştirdiği söylenebilir.

SPORDA ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME ÖLÇEĞİNE DAİR BULGULAR

Tablo 4. 14. Sporda Öz Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	F	p	Eta Kare (η^2)
Planlama	Erkek	267	50,00	8,54	,53	,46	-
	Kadın	146	49,38	7,86			
Kontrol	Erkek	267	15,96	3,07	,04	,82	-
	Kadın	146	15,89	2,61			
Değerlendirme/Yansıtma	Erkek	267	21,73	4,21	,14	,70	-
	Kadın	146	21,58	3,54			
Öz-Yeterlik	Erkek	267	28,20	4,63	,20	,64	-
	Kadın	146	27,99	3,85			
Çaba	Erkek	267	28,29	4,79	,57	,45	-
	Kadın	146	27,92	4,47			

Box's M p=,207; Wilks' Lambda $\lambda = ,998$; p=0,968 ; F=,185; Eta Kare (η^2)= ,002

Tablo 4.14'te Cinsiyet değişkenine göre sporda öz düzenlemeli öğrenme ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>,05$). Ayrıca Bütünleşik etkide anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Wilks' Lambda $\lambda = ,998$; F=,185; $p>,05$).

Tablo 4. 15. Sporda Öz düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

	Planlama	Kontrol	Değerlendirme/Yansıtma	Öz-Yeterlik	Çaba	Toplam
Yaş _r	-,012	-,002	,012	-,029	-,040	-,053
Yaş _p	,813	,965	,810	,563	,414	,282

** $p<,01$; N (413)

Tablo 4.15'te Yaş değişkeni ile Sporda Öz-Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu, yaş faktörünün sporcuların öz-düzenlemeli öğrenme becerileri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Başka bir deyişle, bireylerin planlama, kontrol, değerlendirme/yansıtma, öz-yeterlik ve çaba gibi öz-düzenleme süreçlerinde yaşa bağlı anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir.

Tablo 4. 16. Sporda Öz düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Düzy	N	\bar{X}	Ss	F	p	Eta Kare (η^2)
Planlama	Amatör	304	49,48	8,30	1,49	,22	-
	Profesyonel	109	50,61	8,30			
Kontrol	Amatör	304	16,09	2,91	3,21	,07	-
	Profesyonel	109	15,50	2,88			
Değerlendirme/Yansıtma	Amatör	304	21,70	3,81	,04	,83	-
	Profesyonel	109	21,61	4,43			
Öz-Yeterlik	Amatör	304	28,03	4,42	,60	,43	-
	Profesyonel	109	28,40	4,21			
Çaba	Amatör	304	28,21	4,59	,15	,69	-
	Profesyonel	109	28,01	4,93			

Box's M p=,197; Wilks' Lambda $\lambda = ,957$; p=0,320; F=3,626; Eta Kare (η^2)= ,043

Tablo 4.16'da Sporculuk düzeyi değişkenine göre sporda öz düzenlemeli öğrenme ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>,05$). Ayrıca Bütünleşik etkide anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Wilks' Lambda $\lambda = ,951$; F=,320; $p>,05$).

Tablo 4. 17. Sporda Öz düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

	Planlama	Kontrol	Değerlendirme/Yansıtma	Öz-Yeterlik	Çaba	Toplam
Spor r	,074	-,048	,033	,025	,022	,000
Yılı p	,131	,335	,504	,617	,663	,993

**p<,01; N (413)

Tablo 4.17'de Spor yılı değişkenine göre sporda öz düzenlemeli ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4. 18. Araştırma Kapsamına Alınan Ölçek ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16
A1	1	-,45*	,10*	-	-	-	-	-	-	-	-	-,18*	-	-	-	-
A2		1	-,12*	,81*	,58*	,52*	,57*	,55*	,53*	,60*	,54*	,17*	,48*	,45*	,49*	,45*
A3			1	,48*	-,26*	-,21*	-,22*	-,20*	-,26*	-,25*	-,18*	-,01	-,16*	-,15*	-,17*	-,05
A4				1	,36*	,34*	,37*	,37*	,32*	,39*	,37*	,14*	,33*	,31*	,34*	,37*
A5					1	,85*	,81*	,75*	,81*	,94*	,70*	,21*	,67*	,58*	,67*	,64*
A6						1	,82*	,74*	,77*	,94*	,71*	,28*	,64*	,58*	,64*	,64*
A7							1	,72*	,78*	,91*	,72*	,28*	,61*	,58*	,65*	,64*
A8								1	,70*	,85*	,69*	,25*	,59*	,56*	,60*	,61*
A9									1	,70*	,85*	,69*	,25*	,59*	,56*	,60*
A10										1	,77*	,28*	,69*	,63*	,70*	,69*
A11											1	,45*	,79*	,80*	,83*	,91*
A12												1	,33*	,53*	,51*	,59*
A13													1	,72*	,74*	,83*
A14														1	,83*	,89*
A15															1	,89*
A16																1

A1: Ruminasyon Toplam
A2: Alternatifler, A3: Kontrol, A4: Bilişsel Esneklik Toplam
A5: Zihinsel Temel Beceriler, A6: Zihinsel Performans Becerileri, A7: Kişilerarası Beceriler,
A8: Kendinle Konuşma, A9: Zihinsel Canlandırma, A10: Zihinsel Antrenman Toplam
A11: Planlama, A12: Kontrol, A13: Değerlendirme/Yansıtma, A14: Öz-Yeterlik,
A15: Çaba, A16: Öz düzenlemeli Öğrenme Toplam

Tablo 4.18’de araştırma kapsamında kullanılan ölçekler arasındaki anlamlı ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen pearson korelasyon analizi sonuçları, ruminasyon toplam puanı ile çeşitli değişkenler arasında farklı düzeylerde negatif ve pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, ruminasyon toplam puanı ile alternatifler ($r=-.45$; $p<.05$), kişilerarası beceriler ($r=-.46$; $p<.05$), kendinle konuşma ($r=-.40$; $p<.05$), zihinsel canlandırma ($r=-.41$; $p<.05$), zihinsel antrenman

toplam puanı ($r=-.45$; $p<.05$), planlama ($r=-.49$; $p<.05$), değerlendirme/yansıtma ($r=-.42$; $p<.05$), öz-yeterlik ($r=-.43$; $p<.05$), çaba ($r=-.42$; $p<.05$) ve öz düzenlemeli öğrenme ($r=-.45$; $p<.05$) arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öte yandan, ruminasyon toplam puanı ile alternatifler ($r=.10$; $p<.05$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, ruminasyon toplam puanı ile bilişsel esneklik ($r=-.34$; $p<.05$), zihinsel temel beceriler ($r=-.39$; $p<.05$), zihinsel performans becerileri ($r=-.38$; $p<.05$) ve kontrol ($r=-.18$; $p<.05$) arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, alternatifler ile kontrol ($r=-.12$; $p<.05$) arasında negatif yönlü, öz düzenlemeli öğrenme alt boyutlarından biri olan kontrol ($r=.17$; $p<.05$) ile pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Alternatifler değişkeni ile bilişsel esneklik toplam puanı ($r=.81$; $p<.05$) arasında güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra, alternatifler ile zihinsel temel beceriler ($r=.58$; $p<.05$), zihinsel performans becerileri ($r=.52$; $p<.05$), kişilerarası beceriler ($r=.57$; $p<.05$), kendinle konuşma ($r=.55$; $p<.05$), zihinsel canlandırma ($r=.53$; $p<.05$), zihinsel antrenman toplam puanı ($r=.60$; $p<.05$), planlama ($r=.54$; $p<.05$), değerlendirme/yansıtma ($r=.48$; $p<.05$), öz-yeterlik ($r=.45$; $p<.05$), çaba ($r=.49$; $p<.05$) ve öz düzenlemeli öğrenme toplam puanı ($r=.45$; $p<.05$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kontrol ile bilişsel esneklik toplam puanı ($r=.48$; $p<.05$) arasında da orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öte yandan, kontrol değişkeni ile zihinsel temel beceriler ($r=-.26$; $p<.05$), zihinsel performans becerileri ($r=-.21$; $p<.05$), kişilerarası beceriler ($r=-.22$; $p<.05$), kendinle konuşma ($r=-.20$; $p<.05$), zihinsel canlandırma ($r=-.26$; $p<.05$), zihinsel antrenman toplam puanı ($r=-.25$; $p<.05$), planlama ($r=-.18$; $p<.05$), değerlendirme/yansıtma ($r=-.16$; $p<.05$), öz-yeterlik ($r=-.15$; $p<.05$) ve çaba ($r=-.17$; $p<.05$) arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bilişsel esneklik toplam puanı ile zihinsel temel beceriler ($r=.36$; $p<.05$), zihinsel performans becerileri ($r=.34$; $p<.05$), kişilerarası beceriler ($r=.37$; $p<.05$), kendinle konuşma ($r=.37$; $p<.05$), zihinsel canlandırma ($r=.32$; $p<.05$), zihinsel antrenman toplam puanı ($r=.39$; $p<.05$), planlama ($r=.37$; $p<.05$), kontrol ($r=.14$; $p<.05$), değerlendirme/yansıtma ($r=.33$; $p<.05$), öz-yeterlik ($r=.31$; $p<.05$), çaba ($r=.34$; $p<.05$) ve öz düzenlemeli öğrenme ($r=.37$; $p<.05$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, zihinsel temel beceriler ile zihinsel performans becerileri ($r=.85$; $p<.05$), kişilerarası beceriler ($r=.81$; $p<.05$), kendinle konuşma ($r=.75$; $p<.05$),

zihinsel canlandırma ($r=.81$; $p<.05$) ve planlama ($r=.70$; $p<.05$) arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Zihinsel antrenman toplam puanı ($r=.94$; $p<.05$) ile çok güçlü düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle, değerlendirme/yansıtma ($r=.72$; $p<.05$), öz-yeterlik ($r=.72$; $p<.05$), çaba ($r=.74$; $p<.05$) ve öz düzenlemeli öğrenme ($r=.83$; $p<.05$;) arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Öz-yeterlik ile çaba ($r=.83$; $p<.05$) ve öz düzenlemeli öğrenme ($r=.89$; $p<.05$) arasında da güçlü düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çaba ile öz düzenlemeli öğrenme ($r=.89$; $p<.05$) arasındaki ilişki de bu kapsamda önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Genel olarak, araştırma bulguları basketbolcularda bilişsel esneklik, ruminasyon, zihinsel antrenman becerileri ve öz düzenlemeli öğrenme gibi değişkenler arasındaki etkileşimlerin anlamlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Bulgular, sporcuların psikolojik süreçlerinin performans üzerindeki rolünü anlamak adına önemli ipuçları sunmaktadır. Bu bağlamda öz düzenlemeli öğrenme becerisi geliştikçe, bireylerin çaba düzeyi, öz-yeterliği ve değerlendirme süreçleri de güçlenebilmektedir. Bu bağlamda; ruminasyon, genel olarak bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerileriyle negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Bu, olumsuz düşünce döngüsüne sahip bireylerin zihinsel esneklik ve antrenman becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Alternatif düşünme ve bilişsel esneklik güçlü bir şekilde ilişkili olup, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin zihinsel becerilerde daha başarılı olduğu görülmektedir. Planlama, öz-yeterlik ve çaba gibi öz düzenlemeli öğrenme becerileri güçlü şekilde birbirleriyle ilişkilidir, bu da öz düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştiren bireylerin çaba ve planlama süreçlerinde daha başarılı olduğunu göstermektedir. Zihinsel temel beceriler ile zihinsel performans becerileri arasındaki güçlü ilişki, bu becerilerin birbirini destekleyen bileşenler olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sporcuların zihinsel antrenman becerilerini geliştirmek için bilişsel esneklik, öz düzenlemeli öğrenme ve alternatif düşünme gibi alanlara odaklanmalarının önemli olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. 19. Değişkenlere İlişkin YOL Analizi Bulguları

Değişkenler	β	%95 CI		Std. Err	z-value	P(> z)	R ²
		LL	UL				
Doğrudan Etki							
Bilişsel Esneklik → Öz Düzenlemeli Öğrenme	0.080	0.004	0.278	0.070	2.014	0.044	0.006
Bilişsel Esneklik → Ruminasyon	-0.210	-0.156	-0.044	0.028	-3.504	0.000	0.044
Zihinsel Antrenman → Öz Düzenlemeli Öğrenme	0.729	0.946	1.237	0.074	14.740	0.000	0.531
Zihinsel Antrenman → Ruminasyon	-0.098	-0.106	0.026	0.034	-1.180	0.238	0.009
Öz Düzenlemeli Öğrenme → Ruminasyon	-0.310	0.117	-0.051	0.017	-5.005	0.000	0.096
Aracılık Etkisi							
Bilişsel Esneklik X Öz Düzenlemeli Öğrenme → Ruminasyon	-0.025	-0.024	0.000	0.006	-1.932	0.053	0.006
Zihinsel Antrenman X Öz Düzenlemeli Öğrenme → Ruminasyon	-0.226	-0.132	-0.051	0.021	-4.457	0.000	0.0510

Not: ** p < 0.01, Std. Err: Standard Hata, Standardize Edilmiş Beta Katsayısı (β) R²: Açıklanan Varyans raporlanmıştır.

Tablo 4.19’da YOL analizi bulgularına göre, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme ve ruminasyon üzerindeki etkileri ile öz düzenlemeli öğrenmenin ruminasyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman dışsal (egzojen) değişkenler, öz düzenlemeli öğrenme aracı değişken ve ruminasyon içsel (endojen) değişken olarak modele dahil edilmiştir.

Doğrudan etkiler açısından, bilişsel esnekliğin öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0.080$, $z = 2.014$, $p = 0.044$). %95 güven aralığı [0.004, 0.278] olup sıfırı içermediği için bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bilişsel esnekliğin ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -0.210$, $z = -3.504$, $p < 0.001$). Güven aralığı [-0.316, -0.104] sıfırı içermemektedir.

Zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki etkisi güçlü, pozitif ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0.729$, $z = 14.740$, $p < 0.001$). %95 güven aralığı [0.946, 1.237] olup sıfırı içermemektedir. Ancak, zihinsel antrenmanın ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($\beta = -0.098$, $z = -1.180$, $p = 0.238$). Güven aralığı [-0.260, 0.063] sıfırı içermektedir. Diğer yandan, öz düzenlemeli öğrenmenin ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.310$, $z = -5.005$, $p < 0.001$). Güven aralığı [-0.517, -0.051] sıfırı içermemektedir.

Aracılık etkilerine bakıldığında, bilişsel esnekliğin öz düzenlemeli öğrenme aracılığıyla ruminasyon üzerindeki dolaylı etkisi sınırda anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.025$, $z = -1.932$,

$p = 0.053$). Güven aralığı $[-0.024, 0.000]$ sifira çok yakın olup yoruma açık bir sonuç sunmaktadır. Öte yandan, zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme aracılığıyla ruminasyon üzerindeki dolaylı etkisi negatif ve anlamlıdır ($\beta = -0.032$, $z = -4.457$, $p < 0.001$). Güven aralığı $[-0.051, -0.012]$ sifırı içermediği için bu dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır. Genel olarak değerlendirildiğinde, öz düzenlemeli öğrenme değişkeni hem bilişsel esneklik hem de zihinsel antrenman ile ruminasyon arasındaki ilişkilerde aracılık rolü oynamaktadır. Oluşturulan model Şekil 1’de sunulmuştur.



4.2. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeğine İlişkin Tartışma

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırma bulguları, cinsiyet değişkeni ile ruminasyon düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç doğrultusunda ilgili alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmaların konuyla ilgili farklı ve bazen çelişkili bulgular sunduğu görülmektedir. Örneğin, Yılmaz ve Mayda (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ruminasyon düzeyinin kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Belli ve Başoğlu (2024) da kadınların ruminasyon düzeyinin daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Buna karşın, Grant ve Compas (1995) ile Neziroğlu (2010) tarafından yapılan araştırmalarda, ruminasyon düzeyinin erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Öte yandan, bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeninin ruminasyon düzeyi üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı belirtilmiştir. Örneğin, Yılmaz vd. (2024), Kara vd. (2022) ile Karakuş vd. (2023) tarafından yürütülen çalışmalarda, cinsiyet ile ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Mevcut araştırmaların birbirinden farklı sonuçlar sunması, kullanılan ölçekler, örneklem grubunun demografik özellikleri ve araştırma tasarımındaki değişkenlerden kaynaklanıyor olabilir. Bu doğrultuda, cinsiyetin ruminasyon üzerindeki etkisini daha sağlıklı bir şekilde anlamak için ilerleyen çalışmalarda daha geniş ve heterojen örneklem gruplarının kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, farklı araştırma yöntemlerinin karşılaştırmalı olarak ele alınması ve uzunlamasına çalışmaların gerçekleştirilmesi, değişkenler arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırma sonuçları, yaş değişkeni ile ruminasyon düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu bulgu, alanyazındaki bazı çalışmalarla örtüşürken, bazı araştırmalarla çelişmektedir. Örneğin, Yılmaz (2023), Elma (2018), Erdur-Baker ve Bugay (2011), Yılmaz ve Mayda (2024), Karakuş vd. (2023) ile Kara vd. (2022) tarafından yürütülen çalışmalarda, yaşın ruminasyon düzeyi üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalar, yaş

faktörünün bireylerin ruminatif düşünme eğilimleri üzerinde doğrudan bir değişken olarak rol oynamadığını öne sürmektedir. Bununla birlikte, yaş ile ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit eden çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Demir (2017), yaş ilerledikçe bireylerin ruminasyon düzeyinin azaldığını belirlemiştir. Benzer şekilde, Özcan (2021) yaş değişkeni ile ruminasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Demir ve Sevim (2021) ise yaş arttıkça ruminasyon düzeyinin azaldığını gösteren negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Alanyazındaki bu farklılıkların çeşitli faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Araştırmalarda kullanılan örneklem gruplarının yaş aralıkları, cinsiyet dağılımı ve psikolojik durumları farklılık gösterebilir. Ayrıca, bireylerin içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel yapı, ruminatif düşünme eğilimlerini etkileyen önemli değişkenler arasında yer alabilir. Bunun yanı sıra, kullanılan veri toplama araçları ve analiz yöntemlerindeki farklılıklar, sonuçların çeşitlenmesine neden olabilir. Ayrıca, yaşın ruminasyon üzerindeki etkisinin stres, depresyon ve sosyal destek gibi değişkenler aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıkabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, çalışmamızın bulguları, yaş değişkeninin ruminasyon üzerindeki etkisinin doğrudan olmayabileceğini ve bu ilişkinin diğer psikososyal faktörlerle birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, daha geniş yaş aralıklarına sahip, demografik olarak daha çeşitlendirilmiş örneklem grupları kullanılarak, yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisi daha derinlemesine incelenmelidir.

Sporculuk Düzeyi Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmada yapılan istatistiksel analizler sonucunda, sporculuk düzeyi ile ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmamızla benzer ve çelişkili sonuçlar sunan araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin, Yılmaz vd. (2024), farklı branşlardan sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, sporculuk düzeyine bağlı olarak ruminasyon düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Benzer şekilde, Sürmeneli (2024) tarafından yürütülen araştırmada da sporculuk düzeyine göre ruminasyonun farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, sporculuk düzeyinin ruminasyon üzerindeki etkisini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Mousavi vd. (2018), milli düzeyde yarışan sporcuların, milli olmayan

sporculara kıyasla daha düşük ruminasyon düzeyine sahip olduğunu belirlemiştir. Bu farklılık, üst düzey sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ve zihinsel antrenman kapasitelerinin daha gelişmiş olmasıyla açıklanabilir. Çalışmamızın bulguları, sporculuk düzeyinin ruminasyon üzerindeki etkisinin net bir biçimde ortaya konulabilmesi için daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, bireysel ve takım sporları arasındaki farklar, spor branşları, yarışma sıklığı ve sporcuların deneyim süreleri gibi değişkenlerin de bu ilişkiye katkıda bulunabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Sonuç olarak, sporculuk düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi anlamak için disiplinler arası bir bakış açısına sahip, daha geniş ölçekli ve metodolojik olarak çeşitlendirilmiş çalışmaların yürütülmesi gerekmektedir. Özellikle profesyonel sporcuların zihinsel süreçlerinin ruminasyon üzerindeki etkisini derinlemesine inceleyen uzunlamasına çalışmalar, bu alandaki bilgi birikimine önemli katkılar sağlayabilir.

Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmada yapılan analizler sonucunda, spor yapma yılı ile ruminasyon düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, spor yapma süresi arttıkça bireylerin ruminasyon düzeylerinde azalma olabileceğini göstermektedir. Ancak, alanyazın incelendiğinde bu ilişkiyi destekleyen ve çelişen çeşitli araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Spor yapma süresi ile ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Yılmaz (2023), Aksoy ve Aşçı (2021) ile Karakuş vd. (2023) tarafından yürütülen çalışmalar, spor yapma süresinin ruminasyon düzeyini doğrudan etkileyen belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymuştur. Buna karşılık, spor yapma süresi ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki bulan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Yılmaz ve Mayda (2024), spor yapma yılı ile ruminasyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiş ve spor deneyiminin artmasının ruminasyonu azaltıcı bir etkisi olabileceğini öne sürmüştür. Bu farklılıkların ortaya çıkmasında çeşitli faktörlerin rol oynayabileceği düşünülmektedir. Öncelikle, bireylerin katıldığı spor branşları, antrenman yoğunlukları ve rekabet seviyeleri, psikolojik süreçler üzerinde farklı etkiler yaratabilir. Uzun süre spor yapan bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri daha yüksek olabilir, bu durum da ruminasyon düzeylerini azaltabilir. Ayrıca, takım sporları ile bireysel sporlar arasında

zihinsel süreçlere olan etkileri açısından farklılıklar bulunabilir. Takım sporlarıyla uğraşan bireyler, sosyal destek mekanizmalarından faydalanarak ruminasyonu azaltabilirken, bireysel sporlarla ilgilenenler daha farklı zihinsel stratejiler geliştirebilir. Bunun yanı sıra, araştırmalarda incelenen yaş grupları, spor geçmişleri ve psikososyal profiller arasındaki farklılıklar, sonuçlarda gözlemlenen değişkenliği açıklayabilir. Bu bağlamda, çalışmamızın bulguları, spor yapma süresi arttıkça bireylerin ruminasyon düzeylerinde azalma olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, spor yapma süresinin ruminasyon üzerindeki etkisinin doğrudan mı yoksa dolaylı mı olduğu konusunda kesin bir yargıya varılabilmesi için daha kapsamlı, uzunlamasına ve farklı değişkenleri kontrol eden araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Tartışma

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmada yapılan analizler sonucunda, cinsiyet değişkeni ile bilişsel esneklik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu doğrultusunda alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmamızla benzer ve çelişkili sonuçlar içeren farklı araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Cinsiyetin bilişsel esneklik üzerindeki etkisini inceleyen bazı çalışmalar, cinsiyet değişkeninin belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymuştur. Örneğin, Aslan (2018), Kara vd. (2019) ile Karadağ (2023) tarafından yürütülen araştırmalarda, cinsiyetin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Ancak, bu konuda farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Altunkol (2021) ve Kaya (2022), bilişsel esneklik düzeyinin erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtirken, Asıcı ve İkiz (2015) ise kadın katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu farklılıkların ortaya çıkmasında çeşitli faktörlerin rol oynayabileceği düşünülmektedir. Öncelikle, araştırmalarda yer alan katılımcıların yaş grupları, eğitim seviyeleri ve sosyoekonomik durumları, bilişsel esnekliğin cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermesine neden olabilir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel normlar da bireylerin bilişsel esneklik seviyelerini şekillendirebilir. Örneğin, bazı toplumlarda kadınların problem çözme ve uyum sağlama becerileri daha fazla teşvik edilirken, bazı kültürel bağlamlarda ise erkeklerin bu becerileri geliştirmesi daha fazla desteklenebilir. Bunun yanı sıra, kullanılan ölçeklerin farklılığı, veri toplama

yöntemleri ve araştırma tasarımlarındaki değişkenlik, elde edilen sonuçlardaki tutarsızlıkları açıklayabilir. Sosyal destek mekanizmaları, stresle başa çıkma stratejileri, akademik ve mesleki deneyimler gibi faktörler de bilişsel esneklik üzerinde etkili olabilir ve cinsiyetin rolünü dolaylı olarak şekillendirebilir. Bu doğrultuda, çalışmamızın bulguları, cinsiyetin bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin net olmadığını ve bu ilişkinin daha kapsamlı araştırmalarla ele alınması gerektiğini göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, daha geniş ve çeşitlendirilmiş örneklerle yürütülmesi, farklı kültürel ve demografik değişkenlerin etkisinin dikkate alınması, cinsiyetin bilişsel esneklik üzerindeki rolünün daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesine katkı sağlayacaktır.

Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda yapılan analizler sonucunda, katılımcıların yaş değişkeni ile bilişsel esneklik düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde azalma görülebileceğini göstermektedir. Bu konuyla ilgili yapılan önceki araştırmalara bakıldığında, farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Yaş ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Karakuş vd. (2024) ile Altunkol (2011), yaşın artmasıyla birlikte bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yükseldiğini belirlemiştir. Bu bulgular, yaşın getirdiği deneyim ve bilişsel olgunlaşmanın bireylerin esneklik becerilerini destekleyebileceğini öne sürmektedir. Bununla birlikte, yaş ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen araştırmalar da bulunmaktadır. Asıcı ve İkiz (2015), Yılmaz vd. (2024) ile Akyol ve Taşkırın (2023) tarafından yürütülen çalışmalar, yaş faktörünün bilişsel esneklik üzerinde doğrudan belirleyici bir değişken olmadığını ifade etmektedir. Bu alandaki araştırmalar arasındaki farklılıklar çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Öncelikle, bilişsel esneklik yalnızca yaş değişkeniyle açıklanabilecek bir kavram olmayıp, bireyin yaşam süresince edindiği deneyimler, eğitim düzeyi ve problem çözme alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Örneğin, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerde yaş ilerledikçe bilişsel esnekliğin artabileceği, ancak daha sınırlı eğitim geçmişine sahip bireylerde bu esnekliğin azalabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel çevre de bilişsel esnekliğin gelişimini etkileyebilir. Toplumsal olarak esnek düşünme ve açık görüşlü olmayı teşvik eden ortamlarda yetişen

bireylerin, yaşları ilerledikçe daha yüksek bilişsel esneklik sergileyebileceği öngörülmektedir. Öte yandan, yaşlanma süreciyle birlikte bilişsel işlevlerde doğal bir gerileme görülebileceği ve bunun da bilişsel esneklik üzerinde olumsuz bir etkiye yol açabileceği bilinmektedir. Bu bağlamda, ileri yaş gruplarında bilişsel esnekliğin sürdürülebilmesi için aktif zihinsel ve sosyal faaliyetlerin kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Son olarak, farklı yaş gruplarını içeren araştırmalarda bilişsel esneklik farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Genç bireylerde eğitim seviyesinin yüksek olması bilişsel esnekliği artırabilirken, ileri yaş gruplarında bireyin yaşam deneyimi ve zihinsel aktivite düzeyi belirleyici olabilir. Bu doğrultuda, araştırmamızın bulguları yaş arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığını gösterse de alanyazındaki farklı sonuçlar yaşın tek başına belirleyici bir faktör olmayabileceğini düşündürmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, yaşın bilişsel esneklik üzerindeki etkisini daha kapsamlı bir şekilde ele alabilmesi için farklı yaş gruplarından ve çeşitli demografik özelliklere sahip bireylerden oluşan geniş örneklemle gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Sporculuk Düzeyi Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda, katılımcıların sporculuk düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Özellikle alternatifler alt boyutunda, profesyonel sporcuların lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu bulgu, sporculuk seviyesinin bilişsel esneklik üzerinde etkili olabileceğini ve profesyonel sporcuların bu alanda daha yüksek puan alabileceğini göstermektedir. Sporculuk düzeyi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen önceki araştırmalar incelendiğinde, bu değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulan çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Yılmaz vd. (2024), sporculuk düzeyi ile bilişsel esneklik arasında profesyonel sporcular lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Benzer şekilde Kara (2020), milli sporcu olma değişkeninin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu belirlemiştir. Yavuz (2019) ise, engelli sporcuların milli sporcu olup olmama durumuna göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulmuş ve bu farkın milli sporcuların lehine olduğunu ifade etmiştir. Öte yandan, bazı araştırmalarda sporculuk düzeyi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Karadağ (2023), milli sporcu olup olmama durumu ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirleyememiştir. Bu alandaki çalışmaların farklı sonuçlar ortaya koyması, çeşitli metodolojik ve örneklem özelliklerinden kaynaklanıyor

olabilir. Araştırmalar arasındaki bu farklılıkların nedenleri birkaç faktörle açıklanabilir. Öncelikle, profesyonel sporcuların düzenli antrenman süreçlerine dahil olmaları ve sürekli değişen müsabaka koşullarına uyum sağlama gereklilikleri, bilişsel esnekliklerinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Bunun yanı sıra, takım sporları ile bireysel sporlar arasında bilişsel esneklik açısından farklılıklar olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Üst düzey sporcuların daha fazla baskıya maruz kalmaları, hızlı karar verme ve farklı stratejilere uyum sağlama becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Ayrıca, araştırmaların farklı yaş grupları, eğitim seviyeleri veya spor dalları üzerinde gerçekleştirilmesi, sporculuk düzeyinin bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin değişkenlik göstermesine neden olabilir. Üst düzey sporcuların, bilişsel esneklik gerektiren durumlarla daha sık karşılaşmaları ve bu doğrultuda farklı stratejiler geliştirme becerisi kazanmaları olasıdır. Bu bağlamda, çalışmamızın bulguları, sporculuk düzeyinin bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir faktör olabileceğini ve profesyonel sporcuların daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olabileceğini göstermektedir. Ancak, literatürde bu konuda farklı sonuçlar bulunması, sporculuk düzeyi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin daha kapsamlı ve çeşitli metodolojik yaklaşımlarla incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı spor branşları, antrenman sıklıkları ve rekabet düzeyleri gibi faktörler göz önünde bulundurularak, bu değişkenler arasındaki ilişkinin daha detaylı bir şekilde ele alınması önerilmektedir.

Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada, katılımcıların spor yapma süreleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, spor yapma süresi arttıkça bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde azalma olabileceğine işaret etmektedir. Literatürde, spor yapma süresi ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Kara (2020) yaptığı bir çalışmada, spor yapma süresi ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır. Aynı araştırmacı, farklı bir çalışmasında sportif deneyimlerin bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelemiş ve bu ilişkinin pozitif yönlü olduğunu ifade etmiştir. Karadağ (2023) ise spor yapma süresinin artmasıyla bilişsel esnekliğin de yükseldiğini, ayrıca Tukey testi sonuçlarının bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterdiğini belirtmiştir. Bununla birlikte, literatürde spor yapma

süresi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen çalışmalar da mevcuttur. Akyol ve Taşkiran (2023), spor yapma süresi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Benzer şekilde, Yavuz (2019) engelli sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, spor yapma süresi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını ifade etmiştir. Bilgiç ve Bilgin (2016) de spor yapma süresi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmalar arasındaki farklılıklar çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Öncelikle, bilişsel esneklik, hızlı karar verme becerisi ve stratejik düşünme gerektiren spor dallarında daha fazla gelişebilir. Örneğin, takım sporları, bireysel sporlara kıyasla daha fazla çevresel değişken içermesi nedeniyle bilişsel esnekliği farklı şekillerde etkileyebilir. Ayrıca, uzun süre spor yapan bireylerde fiziksel ve zihinsel yorgunluk nedeniyle bilişsel esneklikte azalma görülebileceği öne sürülebilir. Ancak, belirli bir seviyeye ulaşan sporcuların stres yönetimi ve problem çözme becerilerinde gelişim göstermesi, bilişsel esnekliği artırıcı bir etki de yaratabilir. Bilişsel esneklik yalnızca spor yapma süresi ile değil, aynı zamanda bireyin çevresel koşulları, aldığı eğitim ve maruz kaldığı sosyal destek ile de şekillenebilmektedir. Çalışmaların farklı yaş grupları, eğitim seviyeleri ve spor dalları üzerinde gerçekleştirilmiş olması, spor yapma süresi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin farklı şekillerde ortaya çıkmasına neden olabilir. Sonuç olarak, araştırmamızın bulguları, spor yapma süresinin bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin bireyler arasında farklılaşabileceğini ortaya koymaktadır. Literatürde farklı sonuçların bulunması, bu ilişkinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin Tartışma

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda, cinsiyet değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyi arasında toplam puan ve bazı alt boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, zihinsel canlandırma alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, cinsiyetin zihinsel antrenman genelinde belirleyici bir faktör olmadığına, ancak zihinsel canlandırma stratejilerinde farklılaşmalara yol açabileceğine işaret etmektedir. Literatürde, cinsiyet ile zihinsel antrenman düzeyi arasında anlamlı bir fark bulamayan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Karaca

ve Gündüz (2021) tarafından oryantiring sporcuları üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, cinsiyet değişkeni ile zihinsel antrenman arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Benzer şekilde, şahin (2017) güreş sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyetin zihinsel antrenman düzeyi üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını tespit etmiştir. Altunkalem (2020) atletizm sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da benzer sonuçlara ulaşmış ve cinsiyet değişkeninin zihinsel antrenman düzeyi ile anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Doğan (2019) ise zihinsel antrenmanın alt boyutlarından biri olan imgeleme düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Gölřen ve diğerleri (2018) zihinsel antrenmanın alt boyutlarından kendinle konuşma düzeyi açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Erdoğan ve Gölřen (2020) tarafından Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada da cinsiyet değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Öte yandan, cinsiyet değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyi arasında anlamlı bir fark bulan çalışmalar da mevcuttur. elik ve Gölğör (2020), zihinsel antrenman düzeyinin zihinsel performans becerileri alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. alışmalar arasındaki farklılıklar çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Öncelikle, farklı spor dallarında zihinsel antrenman uygulamalarının değişkenlik göstermesi, elde edilen bulgular arasındaki farklılıkların temel sebeplerinden biri olabilir. Özellikle, görselleştirme ve zihinsel canlandırma tekniklerinin daha yoğun kullanıldığı spor branşlarında, cinsiyet farklılıkları daha belirgin hale gelebilir. Sporcuların zihinsel antrenmana yönelik yaklaşımları, bu konudaki deneyimleri ve bireysel motivasyonları da farklı sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bunun yanı sıra, kadın ve erkek sporcuların zihinsel beceri kullanımına yönelik beklentileri farklılık gösterebilir. Bazı zihinsel antrenman alt boyutları, özellikle zihinsel canlandırma, imgeleme ve kendinle konuşma gibi süreçler, bireysel farklılıklar sergileyebilir. Zihinsel canlandırma, sporcuların yarışma ya da performans sırasında görselleştirme yetilerini kullanmalarını gerektirdiğinden, cinsiyete dayalı öğrenme ve odaklanma farklılıkları bu süreçte etkili olabilir. Sonuç olarak, çalışmamızın bulguları cinsiyet değişkeninin zihinsel antrenman düzeyi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını, ancak zihinsel canlandırma gibi belirli alt boyutlarda farklılaşmalara yol açabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte,

alanyazında bu konuda farklı sonuçların bulunması, cinsiyet değişkeninin zihinsel antrenman üzerindeki etkisinin daha kapsamlı araştırmalarla ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda, katılımcıların yaş değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, yaş faktörünün zihinsel antrenman süreçleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmayabileceğini göstermektedir. Ancak, literatürde bu konuya ilişkin farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Bazı araştırmalar yaş ile zihinsel antrenman düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptarken, bazıları bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Yaş ile zihinsel antrenman düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit eden çalışmalara örnek olarak Connaughton ve diğerleri (2008) yaş değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Benzer şekilde, Erdoğan ve Gülşen (2020) de yaş ile zihinsel antrenman düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Çelik ve Güngör (2020) yaşın artmasıyla birlikte zihinsel antrenman düzeyinde de bir yükseliş gözlemlendiğini ifade etmiştir. Cankurtaran (2020), okçuluk sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkeninin zihinsel antrenman düzeyiyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini saptamıştır. Yıldız (2017) ise yaş ilerledikçe zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyinin arttığını belirlemiştir. Zekioğlu ve diğerleri (2017) yaş ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiş ve yaşın ilerlemesinin zihinsel antrenman süreçlerine olumlu katkı sağladığını ifade etmiştir. Bu çalışmaların ortak noktası, yaşın ilerlemesiyle birlikte sporcuların zihinsel antrenmana daha fazla önem verdiğini, deneyim kazandıklarını ve stratejik düşünme yeteneklerinin geliştiğini göstermesidir. Buna karşılık, yaş ile zihinsel antrenman düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, mevcut araştırmamız yaş değişkeninin zihinsel antrenman üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymuştur. Çalışmalar arasındaki farklılıklar çeşitli değişkenlerden kaynaklanabilir. Öncelikle, deneyimli sporcular yaş ilerledikçe zihinsel antrenman tekniklerini daha bilinçli ve sistematik bir şekilde kullanabilmektedir. Buna karşılık, genç sporcular zihinsel antrenmana erişim açısından daha sınırlı imkanlara sahip olabilir ve genellikle fiziksel antrenman süreçlerine daha

fazla odaklanabilir. Ayrıca, zihinsel antrenman tekniklerinin kullanım sıklığı ve gerekliliği spor branşına göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin, stratejik düşünme ve karar verme süreçlerini içeren okçuluk, golf ve tenis gibi spor dallarında zihinsel antrenman daha yoğun olarak kullanılırken, güreş ve halter gibi fiziksel güce dayalı spor branşlarında bu tekniklerin etkisi daha sınırlı olabilir. Bunun yanı sıra, çalışmalarda incelenen spor branşlarının farklılık göstermesi, yaş ile zihinsel antrenman düzeyi arasındaki ilişkinin farklı sonuçlar vermesine neden olabilir. Zihinsel antrenmanın bireyler tarafından ne derece benimsendiği ve hangi tekniklerin uygulandığı da yaşın etkisini değiştirebilecek faktörler arasında yer almaktadır. Kültürel faktörler de önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır; zihinsel becerilere daha fazla önem veren toplumlarda, yaş ilerledikçe bu becerilerin daha fazla geliştirildiği gözlemlenebilir. Ayrıca, araştırmaların profesyonel ve amatör sporcular üzerinde yapılmış olması da sonuçları etkileyen önemli bir faktördür. Profesyonel sporcuların, yaşları ilerledikçe zihinsel antrenmana daha fazla önem vermesi, farklı bulguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Sonuç olarak, araştırmamızın bulguları yaş değişkeninin zihinsel antrenman üzerindeki etkisinin doğrudan belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, literatürde yaşın ilerlemesiyle zihinsel antrenman düzeyinin arttığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu durum, yaş faktörünün zihinsel antrenman üzerindeki etkisinin daha kapsamlı ve disiplinler arası yaklaşımlarla incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sporculuk Düzeyi Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda, sporculuk düzeyi ile zihinsel antrenman düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Özellikle kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında profesyonel sporcular lehine anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sporculuk seviyesinin yükselmesiyle birlikte zihinsel antrenman becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Literatürde, sporculuk düzeyi ile zihinsel antrenman düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulan çeşitli çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Şahin (2017), güreşçiler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, milli sporcu olma durumu ile zihinsel antrenman düzeyi arasında, özellikle kendinle konuşma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Benzer şekilde, Kozak, Zorba ve Bayraktar (2021), profesyonel sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirlemiştir. Savoy (1993)

tarafından yürütülen araştırma ise profesyonel kadın basketbolcuların zihinsel antrenman alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Paul, Andrew ve Douglas (2018), profesyonel golf sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamış; Zengin ve Kirkbir (2020) ise sporculuk seviyesi yükseldikçe zihinsel antrenman düzeyinin arttığını ifade etmiştir. Uğurlu (2020), zihinsel antrenman düzeyi ile sporculuk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğunu belirlemiştir. Turgut ve Yaşar (2020) ise profesyonel sporcuların zihinsel antrenman becerilerini daha ileri düzeyde geliştirdiğini saptamıştır. Erdoğan ve Gülşen (2020), milli sporcuların zihinsel antrenman düzeylerini inceleyen çalışmalarında, zihinsel canlandırma ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında milli sporcuların lehine anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmaların ortak noktası, sporculuk seviyesinin yükselmesiyle zihinsel antrenman becerilerinin daha gelişmiş hale geldiğini ortaya koymalarıdır. Çalışmalar arasındaki farklılıklar çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Öncelikle, profesyonel sporcuların zihinsel antrenman tekniklerini daha sık ve bilinçli bir şekilde uygulaması, bu becerilerin gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Rekabet seviyesinin artmasıyla birlikte zihinsel odaklanma, strateji geliştirme ve stres yönetimi becerileri daha kritik hale gelmekte ve profesyonel sporcuların bu alanlarda daha fazla deneyim kazanmasını sağlamaktadır. Zihinsel antrenmanın gerekliliği, spor branşına bağlı olarak da değişkenlik gösterebilir. Örneğin, golf, tenis ve okçuluk gibi bireysel spor dallarında zihinsel antrenman daha büyük bir önem taşırken, futbol ve basketbol gibi takım sporlarında zihinsel becerilerin fiziksel becerilerle birlikte geliştiği gözlemlenebilir. Kişilerarası beceriler, takım içi iletişim ve strateji geliştirme açısından kritik bir öneme sahiptir ve üst düzey sporcuların bu becerileri daha etkili bir şekilde kullanması beklenebilir. Ayrıca, kendinle konuşma, profesyonel sporcuların öz-motivasyon ve odaklanma süreçlerinde daha sık başvurdukları bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Zihinsel canlandırma ise sporcuların performanslarını önceden hayal ederek ve zihinde canlandırarak hazırlanmalarına yardımcı olan temel bir zihinsel beceridir. Sonuç olarak, araştırmamızın bulguları, sporculuk düzeyinin zihinsel antrenman becerileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve profesyonel sporcuların zihinsel antrenman süreçlerini daha etkin bir şekilde kullandığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, literatürde

farklı sonuçların bulunması, sporculuk düzeyinin zihinsel antrenman üzerindeki etkisinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda, spor yapma süresi ile zihinsel antrenman düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Özellikle kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam puanları açısından anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Bu bulgu, spor deneyimi arttıkça sporcuların zihinsel antrenman tekniklerini daha sık ve bilinçli bir şekilde kullandığını göstermektedir. Literatürde, spor yaşı ile zihinsel antrenman düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Connaughton ve diğerleri (2018), spor yapma süresi arttıkça zihinsel antrenman düzeylerinde artış gözlemlenebileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde, Çelik ve Güngör (2020), spor yaşı ile zihinsel antrenman düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmiş ve zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler ile spor yapma süresi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Erdoğan ve Gülşen (2020), sporculuk süresi ile zihinsel antrenman becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve özellikle kişilerarası beceriler alt boyutunda, sporculuk süresi daha uzun olan sporcuların lehine anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Ayrıca, Kozak ve diğerleri (2021), spor yaşı ile zihinsel antrenman düzeyi arasında sporculuk süresi daha yüksek olan bireylerin lehine anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Karaca ve Gündüz (2021) de benzer bulgulara ulaşarak, sporculuk süresi arttıkça zihinsel antrenman düzeyinin yükseldiğini ortaya koymuştur. Karaağaç ve Şahan (2021), zihinsel antrenman becerileri ile sporculuk süresi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Bu çalışmaların ortak noktası, sporculuk süresi arttıkça sporcuların zihinsel antrenman tekniklerini daha etkin bir şekilde kullanmaya başladığını ve bu becerileri performanslarını artırmak amacıyla daha sık uyguladıklarını göstermesidir. Çalışmalar arasındaki farklılıklar çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Öncelikle, uzun süre spor yapan bireyler, fiziksel performanslarını desteklemek amacıyla zihinsel antrenman tekniklerini daha bilinçli ve sistematik bir şekilde kullanmaya başlayabilirler. Sporculuk süresi arttıkça, özellikle kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma gibi tekniklerin farkındalığı artabilir ve bu stratejiler sporcuların antrenman rutinlerine dahil edilebilir. Ayrıca, zihinsel antrenmanın gerekliliği spor dalına göre farklılık gösterebilir. Örneğin, golf, okçuluk ve tenis gibi bilişsel becerilere

dayalı spor dallarında zihinsel antrenmanın kullanımı yaygınken, fiziksel dayanıklılığın ön planda olduğu bazı branşlarda zihinsel antrenmanın önemi görece daha düşük olabilir. Bunun yanı sıra, bireysel sporlarla takım sporları arasında zihinsel antrenman kullanımında farklılıklar gözlemlenebilir. Takım sporlarında iletişim ve stratejik düşünme becerileri ön planda olurken, bireysel sporlarda öz-düzenleme ve odaklanma süreçleri daha belirgin bir şekilde gelişebilir. Sonuç olarak, araştırmamızın bu bulguları, sporculuk süresi arttıkça zihinsel antrenman becerilerinin geliştiğini ve özellikle kendinle konuşma ile zihinsel canlandırma gibi tekniklerin daha sık kullanıldığını göstermektedir. Ancak, farklı spor branşları, bireysel deneyimler ve antrenman yöntemleri gibi değişkenler, zihinsel antrenmanın etkisini belirleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu nedenle, sporculuk süresinin zihinsel antrenman üzerindeki etkisini daha detaylı inceleyen ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Öz Düzenlemeli Öğrenme Ölçeğine İlişkin Tartışma

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda, öz düzenlemeli öğrenme ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, cinsiyetin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerinde belirleyici bir faktör olmayabileceğini göstermektedir. Ancak, literatürde bu konuyla ilgili farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Bazı çalışmalar, cinsiyet değişkeni ile öz düzenlemeli öğrenme arasında anlamlı bir farklılık olduğunu öne sürerken, bazıları bu iki değişken arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Cinsiyet ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasında anlamlı bir farklılık tespit eden araştırmalardan biri Zimmerman ve Martinez-Pons (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, öz düzenlemeli öğrenme becerilerinde kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Alten ve diğerleri (2020) da öz düzenlemeli öğrenme ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Benzer şekilde, Kurman (2004) öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Gömleksiz ve Demiralp (2012) ise öz düzenlemeli öğrenme becerilerinde kadınların daha yüksek düzeyde performans gösterdiğini ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu saptamıştır. Schuitema ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada da öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin

cinsiyete bağılı olarak değiştiği tespit edilmiştir. Öte yandan, cinsiyet değişkeni ile öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasında anlamlı bir farklılık tespit edemeyen araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Kaçmaz (2019), öz düzenlemeli öğrenme ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlememiştir. Mevcut araştırmamız da bu doğrultuda bir bulgu sunarak, cinsiyetin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Çalışmalar arasındaki bu farklılıklar çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Öncelikle, farklı kültürel bağlımlar, kadın ve erkek bireylerin öğrenme alışkanlıklarında değişikliklere yol açabilir. Kadınların akademik süreçlerde daha planlı ve disiplinli olma eğiliminde olduklarına dair bulgular, bazı çalışmalarda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farkın ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca, toplumsal beklentiler ve eğitim sistemlerindeki cinsiyete dayalı farklı uygulamalar, bireylerin öz düzenleme stratejilerini geliştirme biçimlerini etkileyebilir. Öz düzenlemeli öğrenme, bireyin yaşına, eğitim seviyesine ve akademik deneyimine bağlı olarak gelişen bir süreçtir. Bu beceri, planlama, motivasyon, öz değerlendirme ve hedef belirleme gibi çeşitli alt boyutlardan oluşmaktadır. Bazı araştırmalar genel öz düzenlemeli öğrenme puanlarını analiz ederken, bazıları cinsiyet farklılıklarını belirli alt boyutlar açısından incelemiş olabilir. Dolayısıyla, araştırmaların kapsamı ve metodolojisi, cinsiyet değişkeninin öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki etkisinin farklı sonuçlar vermesine neden olabilir. Buna ek olarak, örneklem büyüklüğü ve kullanılan istatistiksel analiz yöntemleri de cinsiyet farkının tespit edilip edilmemesinde etkili bir rol oynayabilir. Farklı yaş gruplarından, eğitim düzeylerinden ve akademik ortamlardan gelen bireyleri içeren çalışmalar, cinsiyet değişkeninin etkisini farklı şekillerde ortaya koyabilir. Sonuç olarak, araştırmamızın bu bulguları, cinsiyetin öz düzenlemeli öğrenme üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Ancak, literatürde bazı çalışmalar kadınların öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin daha yüksek olduğunu ileri sürerken, bazıları her iki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmektedir. Bu durum, cinsiyetin öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki etkisinin daha detaylı araştırmalara konu edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda, yaş değişkeni ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, yaş faktörünün öz

düzenlemeli öğrenme becerileri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmayabileceğini göstermektedir. Ancak, literatürde bu konuda farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmalar yaşın öz düzenlemeli öğrenme becerileri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu öne sürerken, bazıları yaş değişkeninin bu beceriler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ifade etmektedir. Yaş ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasında anlamlı bir ilişki tespit eden çalışmalardan biri Kaçmaz (2019) tarafından gerçekleştirilmiş olup, bu çalışmada yaş arttıkça bireylerin öz düzenlemeli öğrenme becerilerinde de artış gözlemlendiği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Alten ve diğerleri (2020), yaş ile öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuş ve yaşın artmasıyla bireylerin öğrenme sürecine daha fazla öz düzenleme becerisi kazandığını, öğrenme süreçlerini daha bilinçli yönettiklerini ifade etmiştir. Öte yandan, yaş ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulamayan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Karaoğlu ve Pepe (2020), yaş faktörünün öz düzenlemeli öğrenme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Mevcut araştırmamız da bu doğrultuda bir bulgu sunarak, yaş değişkeninin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Çalışmalar arasındaki farklılıklar çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Öncelikle, öğrenme stratejilerinin yaşla birlikte gelişebileceği ancak bu gelişimin bireylerin eğitim düzeyine ve akademik deneyimlerine bağlı olarak gelişebileceği öne sürülebilir. Daha fazla akademik veya profesyonel deneyime sahip bireyler, yaşları ilerledikçe öğrenme süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetebilir ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerini daha bilinçli bir şekilde kullanabilirler. Bunun yanı sıra, öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin gelişimi bireylerin içinde buldukları eğitim sistemi ve öğrenme ortamına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin öğrenmeye yönelik tutumları, motivasyonları ve öğrenme stratejileri de farklılaşabilir. Bazı bireyler yaş aldıkça daha bilinçli öğrenme stratejileri geliştirirken, bazıları için bu süreç aynı şekilde ilerlemeyebilir. Ayrıca, çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının farklılık göstermesi, elde edilen sonuçlar üzerinde etkili olabilir. Örneklem büyüklüğü, yaş aralıkları ve kullanılan istatistiksel analiz yöntemleri, yaş faktörünün öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki etkisini belirlemede farklı sonuçlara yol açabilir. Sonuç olarak, araştırmamızın bu bulguları, yaş değişkeninin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerinde belirleyici bir faktör

olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, literatürde bazı çalışmalar yaşın artmasıyla öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin geliştiğini öne sürerken, bazıları yaşın bu süreç üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını belirtmektedir. Bu durum, yaş faktörünün öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki etkisinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sporculuk Düzeyi Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızda, sporculuk düzeyi ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür taraması sonucunda, mevcut bulgularımıza doğrudan benzerlik veya zıtlık içeren çalışmalara rastlanmamış, ancak sporculuk düzeyinin öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisini ele alan araştırmaların sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, literatürde profesyonel sporcuların disiplin, motivasyon ve öz yönetim becerileri açısından genellikle daha gelişmiş olduğuna dair bulgular bulunmaktadır. Bu durum, profesyonel düzeyde spor yapan bireylerin uzun vadeli hedefler doğrultusunda daha stratejik ve kararlı yaklaşımlar geliştirdiği şeklinde yorumlanabilir. Bu bağlamda, çalışmamızın sonuçları, sporculuk düzeyi ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasındaki farkın daha kapsamlı araştırılması gereken önemli bir konu olduğunu göstermektedir. Profesyonel sporcuların öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin, yoğun antrenman programları, stres yönetimi ve hedef odaklı yaşam tarzları ile şekillendiği düşünülebilir. Özellikle profesyonel sporcuların, öğrenme süreçlerini daha bilinçli yönettikleri ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerini performanslarını artırmada etkili bir şekilde kullandıkları ileri sürülebilir. Gelecekte gerçekleştirilecek çalışmaların, bu konuyu daha geniş örneklem grupları ile ele alması ve farklı spor branşlarını kapsayacak şekilde tasarlanması gerekmektedir. Bu bağlamda, sporcuların kariyer ilerledikçe öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin nasıl şekillendiği ve bu becerilerin spor performansına katkısının ne ölçüde olduğu gibi soruların yanıtlanması önem arz etmektedir. Ayrıca, amatör sporcuların öz düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştirmek amacıyla eğitim programlarının ve destek mekanizmalarının oluşturulması, sporculuk kariyerine yeni başlayan bireyler için önemli bir katkı sağlayabilir. Bu tür programlar, sporcuların öğrenme süreçlerini daha etkili yönetmelerine ve uzun vadeli hedefler doğrultusunda öz düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Sonuç olarak, bu araştırmamızın bulguları, sporculuk düzeyinin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerindeki etkisinin

daha ayrıntılı bir şekilde ele alınması gerektiğini göstermektedir. Gelecekte yapılacak araştırmaların, bu konuyu daha kapsamlı analizlerle inceleyerek literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmamızda, spor yapma süresi ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, spor yapma süresinin bireylerin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerinde doğrudan belirleyici bir faktör olmayabileceğini göstermektedir. Ancak, literatürde bu konuya ilişkin farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmalar spor yapmanın öz düzenlemeli öğrenme becerileriyle ilişkili olduğunu öne sürerken, bazıları spor yapma süresinin bu beceriler üzerindeki etkisinin belirgin olmadığını ifade etmektedir. Spor yapmanın öz düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştirebileceğini gösteren çalışmalardan biri Ummundsen (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, spor yapan bireylerin öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin spor yapmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Certel (2018) spor yapan bireylerin öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ortaya koymuştur. İter (2019), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, spor yapma durumu ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiş ve spor yapan öğrencilerin bu becerilere daha yüksek düzeyde sahip olduğunu belirtmiştir. Kaplan (2014) ise öz düzenleme ile spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuş ve spor yapan bireylerin öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ifade etmiştir. Bu alışmalar, spor yapmanın bireylerin öz düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştirebileceğini ve sporun gerektirdiği disiplin, planlama, hedef belirleme, zaman yönetimi ve öz değerlendirme gibi süreçlerin öğrenme becerilerini destekleyebileceğini göstermektedir. Ancak, spor yapma süresi ile öz düzenlemeli öğrenme becerisi arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Mevcut araştırmamız da bu doğrutuda bir bulgu sunarak, spor yapma süresinin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. alışmalar arasındaki farklılıklar çeşitli faktörlere bağlı olabilir. Öncelikle, önceki araştırmalar genellikle spor yapan ve yapmayan bireyleri karşılaştırırken, mevcut çalışmamız spor yapma süresi ile öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Dolayısıyla, spor yapmanın varlığı ile süresinin

öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerindeki etkileri farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Spor yapma süresi ile öz düzenlemeli öğrenme arasındaki ilişki, bireylerin spor alışkanlıklarını nasıl geliştirdiği ve öz düzenlemeli öğrenme süreçlerini nasıl deneyimlediği ile de bağlantılı olabilir. Öz düzenlemeli öğrenme becerileri, bireyin spor yapma motivasyonu, spor dalı ve katılım yoğunluğuna göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin, bireysel sporların öz düzenlemeli öğrenmeyi daha fazla teşvik edebileceği, takım sporlarında ise dışsal motivasyonun daha baskın olması nedeniyle öz düzenlemeli öğrenme sürecinin farklı ilerleyebileceği düşünülebilir. Bununla birlikte, öz düzenlemeli öğrenme becerileri yalnızca spor yapma süresiyle değil, bireylerin genel akademik ve profesyonel deneyimleriyle de ilişkilidir. Bazı bireyler spor yapma süresi arttıkça öz düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştirmeyebilir; çünkü spor yapma sürecini daha çok fiziksel bir aktivite olarak görebilir ve bilişsel süreçlerini bilinçli bir şekilde yönetmeyebilirler. Ayrıca, çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının farklı olması, elde edilen sonuçların değişkenlik göstermesine neden olabilir. Örneklem büyüklüğü, yaş aralıkları ve istatistiksel analiz yöntemleri, spor yapma süresi ile öz düzenlemeli öğrenme arasındaki ilişkinin farklı şekillerde ortaya çıkmasına yol açabilir. Sonuç olarak, çalışmamızın bu bulguları, spor yapma süresinin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerindeki etkisinin net olmadığını ve bireyin öğrenme süreçlerini yönetme becerisinin spor yapma alışkanlıklarından bağımsız olarak gelişebileceğini göstermektedir. Ancak, literatürde bazı çalışmalar spor yapan bireylerin öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin daha yüksek olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda, spor yapma süresinin öz düzenlemeli öğrenme becerileri üzerindeki etkisini daha ayrıntılı inceleyen ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasında ki Pearson Korelasyon Analizine İlişkin Tartışma

Çalışmamızda, ölçekler ve alt boyutlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular doğrultusunda önemli ilişkiler tespit edilmiştir. Genel olarak, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkilerin pozitif yönde olduğu; buna karşılık ruminasyon düzeyinin bu becerilerle negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ruminasyon düzeyi ile bilişsel esneklik toplam puanı ve alternatifler alt boyutu arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda, ruminasyon ile zihinsel

antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasında da negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, ruminatif düşüncelerin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini, zihinsel antrenman süreçlerini ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Ruminatif düşünceler bireyin dikkatini dağıtarak öğrenme süreçlerini sekteye uğratabilir. Dolayısıyla, ruminasyon düzeyinin azaltılması, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin gelişimine katkı sağlayabilir. Bilişsel esneklik düzeyi ile zihinsel antrenman becerileri ve öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bulgular, bilişsel esnekliğin artmasıyla birlikte zihinsel antrenman düzeyi ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin de yükseldiğini göstermektedir. Bilişsel esneklik, bireyin yeni durumlara uyum sağlama ve problem çözme kapasitesini artıran kritik bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Bu doğrultuda, bilişsel esnekliği artıran stratejilerin zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme süreçlerine olumlu katkılar sunabileceği söylenebilir. Zihinsel antrenman düzeyi ile öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasında pozitif yönde güçlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle planlama ve çaba alt boyutları ile zihinsel antrenman düzeyi arasındaki güçlü pozitif ilişkiler dikkat çekmektedir. Bulgular, zihinsel antrenman düzeyi arttıkça öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin de geliştiğini ortaya koymaktadır. Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını artırmak için kullandıkları önemli bir strateji olduğundan, bu becerilerin öğrenme süreçlerinde de etkin bir şekilde kullanılabilmesi söylenebilir.

Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Yüksel ve diğerleri (2020) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, bilişsel esneklik ile ruminasyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Kırkık ve Balkıs (2022), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada ruminasyon ile bilişsel esneklik düzeyi arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Tuncer ve Tanaş (2022), öz düzenleme becerileri ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Ayrıca, Altınsoy ve Yaşartürk (2024) bale sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmada zihinsel antrenman düzeyi ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin güçlü ve pozitif yönde olduğunu ortaya koymuştur.

Buna karşılık, bazı çalışmalar mevcut araştırmamızın bulgularıyla çelişen sonuçlar sunmaktadır. Örneğin, Yılmaz ve diğerleri (2024), ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit etmiştir. Cevahircioğlu ve diğerleri (2023), sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada ruminasyon ile zihinsel antrenman düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Öztürk (2020) ise öz düzenlemenin alt boyutlarından biri olan kontrol düzeyi ile ruminasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edememiştir.

Bu bağlamda çalışmalar arasındaki farklılıklar çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Öncelikle, araştırmalarda kullanılan örneklem gruplarının çeşitlilik göstermesi sonuçların farklılaşmasına neden olabilir. Örneğin, bazı çalışmalar sporcular üzerinde gerçekleştirilirken, bazıları lise veya üniversite öğrencileri gibi akademik gruplar üzerinde uygulanmıştır. Buna ek olarak, kullanılan ölçme araçlarının farklılık göstermesi ve değişkenlerin farklı boyutlarının ele alınması, araştırmalar arasındaki sonuçların farklılaşmasına yol açabilir. Aynı zamanda, çalışmalarda kültürel ve çevresel faktörlerin etkisi de göz ardı edilmemelidir. Bireylerin zihinsel süreçleri ve öz düzenlemeli öğrenme becerileri, içinde buldukları sosyo-kültürel yapıya bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu araştırmanın bulguları, ruminasyonun bireyin zihinsel becerileri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ve bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin geliştirilmesiyle azalabileceğini göstermektedir. Bilişsel esneklik ile zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki pozitif ilişkiler, bu becerilerin birbirini destekleyici nitelikte olduğunu ortaya koymaktadır. Son olarak, zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme becerileriyle güçlü bir ilişki içinde olması, sporcuların zihinsel antrenman stratejilerini benimsemelerinin öğrenme süreçlerine de olumlu yansıdığını göstermektedir. Bu tür araştırmalar, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmek ve performanslarını artırmak için uygulanabilecek stratejileri belirleme açısından önemli bir katkı sağlayabilir.

Değişkenlere İlişkin YOL Analizine Yönelik Tartışma

Spor psikolojisi bağlamında değerlendirildiğinde, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman beceri düzeyleri gibi yüksek düzey bilişsel işlevlerin sporcuların ruminasyon düzeyleri üzerindeki etkilerinin, çoğu zaman doğrudan değil; öz düzenlemeli öğrenme

gibi aracı psikolojik mekanizmalar yoluyla dolaylı olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Bu tür dolaylı ilişkilerin analizi hem kuramsal yapıların geçerliliğinin sınanmasına hem de uygulamaya yönelik geliştirilecek müdahale stratejilerinin daha etkili biçimde yapılandırılmasına katkı sağlamaktadır (Hayes, 2013).

Aracılık etkilerinin incelenmesinde kullanılan analiz yöntemleri, klasik regresyon yaklaşımlarına kıyasla çok değişkenli yapıları ele alma açısından daha kapsamlıdır. Bu bağlamda, yapısal eşitlik modellemesi (Structural Equation Modeling – SEM) ile Bootstrapping temelli istatistiksel yöntemler, özellikle aracılık ilişkilerinin test edilmesinde yaygın biçimde kullanılmaktadır (Preacher & Hayes, 2008). Zihinsel ve duyuşsal süreçlerin sportif performans üzerindeki etkilerini açıklamada bu gelişmiş analiz yaklaşımları, geleneksel korelasyonel yöntemlerin ötesine geçerek daha derinlemesine ve açıklayıcı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Bu bağlamda bu araştırmada, bilişsel esneklik, zihinsel antrenman, öz düzenlemeli öğrenme ve ruminasyon gibi psikolojik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla YOL (Path) analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular, bilişsel süreçlerin birbirini nasıl etkilediğini ve bu süreçlerin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki rolünü detaylı bir şekilde ortaya koymuştur. Elde edilen veriler, bilişsel esnekliğin, zihinsel antrenmanın ve öz düzenlemeli öğrenmenin ruminasyon üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli teorik çıkarımlar sunmaktadır. Analiz sonuçları, bilişsel esnekliğin öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir. Ancak, bilişsel esnekliğin ruminasyon üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin bireylerin psikolojik iyi oluşu açısından kritik bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin, uyumsuz düşünceleri daha etkili bir şekilde yönetebildiği ve bu sayede ruminasyon düzeylerini azaltabildiği görülmektedir. Önceki araştırmalar da bilişsel esnekliğin psikolojik sağlığı destekleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, bilişsel esnekliği artırmaya yönelik eğitim ve psikolojik destek programlarının, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını yönetmelerine yardımcı olabileceği söylenebilir. Zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ancak, zihinsel antrenmanın ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu ilişkinin, öz düzenlemeli öğrenme gibi aracı değişkenler yoluyla

dolaylı bir etkiye sahip olabileceği değerlendirilmektedir. Bu bulgu, zihinsel antrenmanın bireylerin öğrenme süreçlerini daha sistematik ve planlı hale getirme konusunda kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Behrendt, 2014). Ancak, zihinsel antrenmanın ruminasyon üzerindeki etkisinin dolaylı yollarla gerçekleştiği düşünüldüğünden, zihinsel antrenman programlarının öz düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştirecek unsurlar içermesi, bireylerin hem akademik hem de psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına katkı sağlayabilir. Araştırmamızın bulguları, öz düzenlemeli öğrenmenin ruminasyon üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu da göstermektedir. Bu durum, öğrenme süreçlerini bilinçli bir şekilde yöneten bireylerin, olumsuz düşünce kalıplarını azaltabildiğini ortaya koymaktadır. Öz düzenlemeli öğrenme becerileri gelişmiş bireylerin zihinsel kaynaklarını daha etkin bir şekilde kullanarak ruminatif düşüncelerden kaçınabildiği görülmektedir. Bu doğrultuda, eğitim ve psikolojik destek programlarının öz düzenlemeli öğrenmeyi geliştiren teknikler içerecek şekilde tasarlanması, bireylerin hem akademik performanslarını hem de psikolojik iyi oluşlarını artırabilir. Bu bağlamda alanyazında aracılık rolü üzerine yapılan çalışmamızla örtüşen araştırmalarda mevcuttur; Josefsson ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin, ruminasyon ve duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla sporlar ilişkili başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisinin doğrudan değil; ruminasyon ve duygu düzenleme süreçleri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiği saptanmıştır. Davies ve ark. (2024) yaptıkları çalışmada, elit düzeyde spor yapan bireylerde sosyal desteğin bilişsel esneklik aracılığıyla zihinsel iyilik halini nasıl etkilediğini incelemiştir. Bulgular, sosyal desteğin zihinsel esneklik yoluyla dolaylı olarak iyilik halini artırdığını, ancak bu etkinin elit sporcularda daha sınırlı düzeyde ortaya çıktığını göstermiştir. Elde edilen sonuçlar, bireysel farklılıkların psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. Tingaz (2020) yapmış olduğu çalışmada, üniversite düzeyindeki sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin, irrasyonel performans inançları üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık düzeyinin aracı rolü araştırılmıştır. Bulgular, bilinçli farkındalığın bu ilişki üzerinde kısmi bir aracılık etkisi gösterdiğini ortaya koymuştur. Tekin (2022) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinde bilişsel ayrışmanın aracı rolü incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak gerçekleştirilen analizlerde, ruminasyonun psikolojik esneklik üzerinde olumsuz bir

etkisi olduğu ve bilişsel ayrışmanın bu ilişkide kısmi bir aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Bu bulgular, bilişsel ayrışmanın, ruminasyonun psikolojik esneklik üzerindeki etkisini azaltabileceğini göstermektedir. Roy ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada dinamik takım sporlarında (örneğin futbol ve hokey) yer alan sporcuların ruminasyon düzeyleri ile performansları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, düşük düzeyde ruminasyonun, özellikle esneklik gerektiren görevlerde daha iyi performansla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, düşük ruminasyon düzeyine sahip sporcuların daha uzun süre üst düzeyde performans sergiledikleri bulunmuştur.

Aracılık Etkileri

Bulgularımız, bilişsel esnekliğin ve zihinsel antrenmanın, öz düzenlemeli öğrenme aracılığıyla ruminasyon üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman düzeyi yüksek olan bireylerin, öz düzenlemeli öğrenme süreçlerini iyileştirdiklerinde ruminasyon düzeylerinde azalma görülebileceğini ortaya koymaktadır. Dolaylı etkiler, psikolojik süreçlerin daha iyi anlaşılmasında kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, psikolojik danışmanlık ve spor psikolojisi uygulamalarında bilişsel esneklik ve zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme becerileriyle birlikte ele alınması, bireylerin ruminasyon gibi olumsuz düşünce kalıplarını daha etkili bir şekilde yönetmelerini sağlayabilir.

Yapılan analizler doğrultusunda, araştırmamızın ortaya koyduğu temel bulgular şu şekilde özetlenebilir:

- Bilişsel esneklik, ruminasyonu azaltan önemli bir psikolojik değişken olarak öne çıkmaktadır.
- Zihinsel antrenman, bireylerin öz düzenlemeli öğrenme becerilerini artırma potansiyeline sahiptir.
- Öz düzenlemeli öğrenme becerileri, bireylerin ruminasyon seviyelerini düşürebilmektedir.
- Bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman, öz düzenlemeli öğrenme aracılığıyla ruminasyon üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.

Bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler, bireylerin hem akademik performanslarını hem de psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkileyen faktörlerdir. Özellikle öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin artırılması, bireylerin ruminasyon gibi olumsuz zihinsel süreçlerle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmaların, bu mekanizmaların daha detaylı anlaşılmasını sağlayarak bireylerin bilişsel ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik yeni stratejiler geliştirilmesine katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerini destekleyici müdahalelerin, bireylerin uzun vadeli akademik ve profesyonel başarılarına katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

SONUÇ

Araştırmamızda, basketbolcuların ruminasyon eğilimleri, bilişsel esneklik seviyeleri, zihinsel antrenman becerileri, teknik yeterlilikleri ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, sporcuların psikolojik özelliklerinin sportif performansları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında, basketbolcuların ruminasyon düzeyleri ile bilişsel esneklik, zihinsel antrenman becerileri ve öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, ruminasyon düzeyi yüksek olan sporcuların, bilişsel esnekliklerinin daha düşük olduğu, zihinsel antrenman stratejilerini kullanma yetilerinin sınırlı kaldığı ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin daha zayıf olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimlere aşırı odaklanmalarının, mevcut ve gelecekteki performansları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, bilişsel esneklik ile zihinsel antrenman becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, esnek düşünme becerisi gelişmiş olan sporcuların zihinsel antrenman tekniklerini daha etkili bir şekilde uygulayabildiğini ve bu becerilerin öz düzenlemeli öğrenme mekanizmaları ile desteklendiğini göstermektedir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde başarılı performans sergilemelerine katkı sağlayan kritik bir değişken olarak değerlendirilebilir.

Öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman teknikleriyle güçlü bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Öz düzenlemeli öğrenme yetkinliği yüksek olan sporcuların, bilişsel süreçlerini daha etkin yönettiği ve hedeflerine ulaşmada daha başarılı olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, bireylerin hem akademik hem de sportif başarılarını artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Buna ek olarak, demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, sporculuk düzeyi ve spor yapma süresi) bazı psikolojik değişkenler üzerindeki etkileri de analiz edilmiştir. Sonuçlar, cinsiyetin özellikle ruminasyon ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açtığını göstermiştir. Kadın sporcuların, erkek sporculara kıyasla daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu belirlenmiş, ancak bilişsel esneklik

seviyelerinin her iki cinsiyette de benzer olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, sporculuk süresi arttıkça zihinsel antrenman becerilerinde ve öz düzenlemeli öğrenme kapasitesinde anlamlı bir artış yaşandığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, uzun süreli spor deneyiminin psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili bir faktör olabileceğini desteklemektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bilişsel esneklik ve zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme ve ruminasyon süreçlerinde kritik roller oynadığını ve öz düzenlemeli öğrenmenin bu ilişkilere aracılık edebileceğini ortaya koymaktadır. Bilişsel esnekliğin ruminasyon üzerindeki doğrudan negatif etkisi, bireylerin bilişsel stratejilerini daha esnek ve uyarlanabilir bir şekilde kullanmasının, ruminasyon gibi uyumsuz düşünce süreçlerini azaltabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, literatürde bilişsel esnekliğin psikolojik sağlığı destekleyici bir faktör olduğuna ilişkin önceki çalışmaları desteklemektedir. Zihinsel antrenmanın öz düzenlemeli öğrenme üzerindeki güçlü ve anlamlı etkisi, bu tür becerilerin bireylerin kendi öğrenme süreçlerini kontrol etme ve düzenleme kapasitelerini artırabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, zihinsel antrenmanın bireylerin öğrenme sürecinde motivasyon, hedef belirleme ve strateji geliştirme gibi temel bileşenleri güçlendirebileceğini vurgulamaktadır. Ancak zihinsel antrenmanın ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı bulunmaması, bu tür bir etkiyi doğrudan gözlemlemek yerine, öz düzenlemeli öğrenme gibi araçlar yoluyla daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Öz düzenlemeli öğrenmenin ruminasyon üzerindeki doğrudan negatif etkisi, bireylerin kendi öğrenme ve düşünme süreçlerini yönetme becerilerinin, olumsuz düşünce döngülerinden uzaklaşmada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Özellikle öz düzenlemeli öğrenmenin, bireylerin kendi dikkatlerini ve kaynaklarını daha etkili bir şekilde yönetmelerini sağlayarak ruminasyonu azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Aracılık etkisi değerlendirildiğinde, Bilişsel esnekliğin ve zihinsel antrenmanın, öz düzenlemeli öğrenme aracılığıyla ruminasyon üzerindeki etkilerinin anlamlı bulunması, bu değişkenlerin bireylerin düşünce süreçlerinde dolaylı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin bilişsel esneklik ve zihinsel antrenman gibi becerileri geliştirerek öz düzenlemeli öğrenme süreçlerini güçlendirmeleri durumunda, ruminasyon gibi olumsuz düşünce kalıplarını daha etkili bir şekilde yönetebileceğini ortaya koymaktadır.

Genel olarak, araştırmanın bulguları spor psikolojisi alanına önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir. Sporcuların bilişsel esneklik, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerini geliştirmeleri, ruminatif düşünce süreçlerini azaltmalarına ve dolayısıyla sportif performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olabilir. Gelecekte gerçekleştirilecek çalışmaların, farklı spor branşlarında ve geniş örneklem gruplarında benzer değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmeye yönelik daha kapsamlı stratejiler oluşturması önerilmektedir.

Öneriler

1. Sporcuların ruminasyon düzeylerini azaltarak bilişsel esnekliklerini geliştirmek amacıyla, spor psikolojisi temelli eğitim programları tasarlanmalı ve uygulanmalıdır. Bu programlar, sporcuların olumsuz düşünce kalıplarını daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve esnek düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak içerikler dahil edilebilir.
2. Sporcuların bilişsel esnekliklerini ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerini desteklemek için düzenli olarak zihinsel antrenman tekniklerinin uygulanması gerekmektedir. Bu teknikler, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine katkı sağlayarak, rekabet ortamında daha verimli kararlar almalarını destekleyebilir.
3. Aniden değişen müsabaka koşullarına ve beklenmedik durumlara hızlı adapte olabilmeleri için, sporcuların bilişsel esnekliklerini artırmaya yönelik özel egzersizleri içeren antrenman programları geliştirilmelidir. Bu tür egzersizler, sporcuların oyun içindeki değişken dinamiklere daha hızlı tepki vermelerine yardımcı olabilir.
4. Karar verme süreçlerinin kritik öneme sahip olduğu spor branşlarında, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik eğitim programları uygulanmalıdır. Bu eğitimler, sporcuların değişken oyun senaryolarına daha hızlı uyum sağlamalarına ve stratejik düşünme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir.
5. Sporcuların öğrenme süreçlerini daha etkin bir şekilde yönetmelerini desteklemek amacıyla, öz düzenlemeli öğrenme becerilerini güçlendiren

yöntemler geliştirilmeli ve bu beceriler, spor bilimleri fakültelerinde ders içeriklerine entegre edilmelidir. Böylece, sporcuların hem akademik hem de sportif alanlarda daha bilinçli ve sistematik bir öğrenme süreci geçirmeleri sağlanabilir.

6. Bilişsel esneklik, ruminasyon, zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkileri farklı yaş grupları ve antrenman seviyelerindeki sporcular üzerinde incelemek amacıyla uzunlamasına (longitudinal) araştırmalar yürütülmelidir. Bu tür çalışmalar, bireysel farklılıkların zaman içindeki değişimini analiz ederek, daha kapsamlı ve derinlemesine bilimsel verilerin elde edilmesine olanak tanıyabilir.

Sonuç olarak bu çalışma, sporcuların psikolojik süreçlerini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmakta ve spor psikolojisi alanında uygulanabilecek müdahale stratejilerine katkıda bulunabileceği ön görülmektedir. Özellikle zihinsel antrenman ve öz düzenlemeli öğrenme becerilerinin geliştirilmesi, sporcuların ruminatif düşüncelerle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına olanak sağlayabilir.

Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmaların, bu bulguları destekleyerek spor psikolojisi literatürüne yeni perspektifler kazandırması ve uygulamaya yönelik yenilikçi yaklaşımlar geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Özellikle bireylerin psikolojik esnekliklerini ve öğrenme süreçlerini güçlendiren stratejilerin, sporcuların mental dayanıklılıklarını artırmada kritik bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, SBE.
- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er, Y. (2018). *Zihinsel Antrenman ve Spor*. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, SBE.
- Aksoy, H. F., & Asçı, F. H. (2021). Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63.
- Aktepe, K. (2006). *Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, SBE.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi. SBE.
- Akyol, G., & Taşkiran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267-275.
- Alçay, E. S. (2019). Ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi.
- Alderman, R. B. (1980). Sport Psychology: Past, Present, And Future Dilemmas. *Psychological And Sociological Factors In Sport*, 3-19.
- Alison, J., (2017). 5 Mental Training Techniques For Increased Performance. Health-Bath. <https://Health-Bath.Co.Uk /Blog/ Mental-Training-For-Increased-Performance/> (Erişim Tarihi: 14.08.2024).
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., ... & Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: lifetime history of axis I psychopathology

- in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 403.
- Altınsoy, Ü. S., & Yaşartürk, F. Bale Dansçıların Zihinsel Antrenman Becerileri ile Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 7(3), 13-24.
- Altıntaş, A. ve P. B. (2017). Kuruç Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (Szde). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altunkalem, S. (2020). Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, LEE.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek.*
- Anderson, C. M. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1956). The individual psychology of Alfred Adler.
- Anshel, M. H. (1990). Perceptions Of Black Intercollegiate Football Players: Implications For The Sport Psychology Consultant. *The Sport Psychologist*, 4(3), 235-248.
- Anshel, M. H. (1992). The Case Against The Certification Of Sport Psychologists: In Search Of The Phantom Expert. *The Sport Psychologist*, 6(3), 265-286.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ashbrook, P. R., Gillham, A., & Barba, D. (2018). Effects of an individualized mental-skills-training program on golf performance: A single-subject research design. *The Sport Psychologist*, 32(4), 275-289.
- Asııcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

- Aslan, Ö. (2015). Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 Yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi.
- Aslan, S. (2018). Examination of Cognitive Flexibility Levels of Young Individual and Team Sport Athletes. *Journal of education and training studies*, 6(8), 149-154.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2022). Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1-9.
- Atıf Kara, M., Kara, N. Ş., & Özсарı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Aydın, A. (2004). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Tekağaç Eylül Yayınları.
- Bakır, T. (2016). Doğal çevrenin çocukların öz düzenleme becerisi ve uyumları üzerindeki rolü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28), 2.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). *The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bartulovic, D., Young, B. W., & Baker, J. (2017). Self-regulated learning predicts skill group differences in developing athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 31, 61-69.
- Bastin, M., Mezulis, A. H., Ahles, J., Raes, F., & Bijttebier, P. (2015). Moderating effects of brooding and co-rumination on the relationship between stress and depressive symptoms in early adolescence: A multi-wave study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 607-618.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, SBE.

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Publications.
- Beckmann, J., & Kossak, T. (2018). Motivation and volition in sports. *Motivation and action*, 853-889.
- Behnke, M., M., Tomczak, vd. (2017). The Sport Mental Training Questionnaire: Development And Validation. *Current Psychology*, 37 1-13.
- Behrendt, S. (2014). lm.beta: Add Standardized Regression Coefficients to lm-Objects. R package version 1.5-1. Computer Software]. The Comprehensive R Archive Network. Available Online at: <https://CRAN.R-project.org/package=lm.beta>.
- Belli, E., & Başıoğlu, Ö. E. (2024). Curling Sporcularının Ruminasyon Düzeyleri ile Uyku Davranış Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918-925.
- Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in neurobiology*, 82(5), 256-286.
- Bertiz, Y. (2018). Farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin uzaktan eğitime karşı motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Ankara*.
- Bierman, K. L., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Blair, C., & Domitrovich, C. E. (2008). Executive functions and school readiness intervention: Impact, moderation, and mediation in the Head Start REDI program. *Development and psychopathology*, 20(3), 821-843.
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.

- Blair, B. L., Perry, N. B., O'Brien, M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2014). The indirect effects of maternal emotion socialization on friendship quality in middle childhood. *Developmental psychology*, 50(2), 566.
- Blair, C., & Razza, R. P. (2007). Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child development*, 78(2), 647-663.
- Bompa, T. O. (1998). *Theory And Methodology Of Training*, İ. Keskin, Ab Tunur (çev.). Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Bompa, T. O. ve G. G. Haff (2009). Periodization: Theory And Methodology Of Training. [5-Th Edition]. *Champaign, Il, Usa: Human Kinetics*.
- Branfman, T. & Bergler, E. (1955). Psychology of perfectionism. *American Imago*, 12(9), 9-15.
- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L., & Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology*, 4(03), 224.
- Bull, R., Espy, K. A., & Wiebe, S. A. (2008). Short-term memory, working memory, and executive functioning in preschoolers: Longitudinal predictors of mathematical achievement at age 7 years. *Developmental neuropsychology*, 33(3), 205-228.
- Burns, D. D., & Spangler, D. L. (2000). Does psychotherapy homework lead to improvements in depression in cognitive-behavioral therapy or does improvement lead to increased homework compliance?. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(1), 46.
- Bühlmayer, L., D. Birrer, vd. (2017). Effects Of Mindfulness Practice On Performance-Relevant Parameters And Performance Outcomes İn Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.

- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 137-156.
- Cartwright, K. B. (2008). *Introduction to literacy processes: Cognitive flexibility in learning and teaching*. The Guilford Press.
- Caselli, G., Bortolai, C., Leoni, M., Rovetto, F., & Spada, M. M. (2008). Rumination in problem drinkers. *Addiction Research & Theory, 16*(6), 564-571.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda Zihinsel Antrenman ile Müsabaka Ruminasyonu Arasındaki İlişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7*(2), 292-305.
- Chamberlain, S. R., Blackwell, A. D., Fineberg, N. A., Robbins, T. W., & Sahakian, B. J. (2005). The neuropsychology of obsessive compulsive disorder: the importance of failures in cognitive and behavioural inhibition as candidate endophenotypic markers. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 29*(3), 399-419.
- Chan, D. W. (2007). Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being. *Journal for the Education of the Gifted, 31*(1), 77-102.
- Chen, J., Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2013). Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination. *Journal of anxiety disorders, 27*(1), 1-8.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: a multimethod approach. *Journal of personality and social psychology, 80*(5), 814.
- Cheng, C., Hui, W. M., & Lam, S. K. (2000). Perceptual style and behavioral pattern of individuals with functional gastrointestinal disorders. *Health Psychology, 19*(2), 146.
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of applied sport psychology, 13*(2), 185-206.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*. Hillsdale: Nj: Lawrence Erlbaum; Commitment Nyanaponika Therapy. *New York: Springer*.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425.
- Corbett, B. A., Constantine, L. J., Hendren, R., Rocke, D., & Ozonoff, S. (2009). Examining executive functioning in children with autism spectrum disorder, attention deficit hyperactivity disorder and typical development. *Psychiatry research*, 166(2-3), 210-222.
- Corno, L. (1993). The best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. *Educational researcher*, 22(2), 14-22.
- Cousins, L. A., Tomlinson, R. M., Cohen, L. L., & McMurtry, C. M. (2016). The power of optimism: Applying a positive psychology framework to pediatric pain.
- Cox, R. H. (1994). Sport Psychology: Concepts And Applications. Madison. *WI: Brown And Benchmark*.
- Cragg, L., & Chevalier, N. (2012). The processes underlying flexibility in childhood. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65(2), 209-232.
- Creswell, J. W., ve J. D. Creswell (2017). Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches. Sage Publications.
- Cronbach, L. J. (1990). Essentials of Psychological Testing. New York: Harper & Row.
- Crowe, S. F. (1998). The differential contribution of mental tracking, cognitive flexibility, visual search, and motor speed to performance on parts A and B of the Trail Making Test. *Journal of clinical psychology*, 54(5), 585-591.
- Çelik, O. B. ve N. B. Güngör (2020). The Effects Of The Mental Training Skills On The Prediction Of The Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 9, 888-929.
- Çevik, Y. D., Haşlamam, T., Mumcu, F. K., & Gökçearslan, Ş. (2017). Özdüzenlemenin dikkat kontrolü boyutu: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Başkent University Journal of Education*, 2(2), 229-238.
- Çuhadaroğlu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.

- Dadlı, G. (2015). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin fen ve teknoloji dersine yönelik öz düzenleme becerileri ve öz yeterlikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dartmouth, M. C. (2013). Mental Toughness; The Psychological Skills (Techniques). U.S. Track ve Field And Cross Country Coaches Association. [Http://Www.Ustfccca.Org/2013/08/Techniques-2/Mental-Toughness-The-Psychological-Skills-Techniques](http://www.ustfccca.org/2013/08/Techniques-2/Mental-Toughness-The-Psychological-Skills-Techniques). (Erişim Tarihi: 14.08.2024).
- David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (REBT); fundamental and applied research. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23, 175-221.
- Davies, R. M., Knoll, M. A., & Kyranides, M. N. (2024). A moderated mediation analysis on the influence of social support and cognitive flexibility in predicting mental wellbeing in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102560.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, Y. (2017). *Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Demirel, Ö. (2002). *Plandan Değerlendirmeye Öğretme Sanatı*, Ankara: Pegem A Yay.
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Bilişsel Esneklik ve Öz-Düzenlemenin Rolü. *Social Sciences*, 14(3), 447-464.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253.
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of personality assessment*, 86(3), 306-317.
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.

- Dishman, R. K. (1983). Identity Crises In North American Sport Psychology: Academics In Professional Issues. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 5(2), 123-134.
- Dogan Lacin, B., & Yalçın, İ. L. H. A. N. (2019). Predictive roles of self-efficacy and coping strategies in cognitive flexibility among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi-Hacettepe University Journal Of Education*, 34(2).
- Doğan, E. (2019). Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Donaldson, C., Lam, D. & Mathews, A. (2007). Rumination and attention in major depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2664-2678.
- Dreu, C. K. D., Nijstad, B. A., & Baas, M. (2011). Behavioral activation links to creativity because of increased cognitive flexibility. *Social Psychological and Personality Science*, 2(1), 72-80.
- Duchesne, R. (1997). Critical thinking, developmental learning and adaptive flexibility in organizational leaders. In *38th Annual Adult Education Research Conference Proceedings: May 16-18, 1997, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma* (p. 108). Oklahoma State University, Occupational and Adult Education.
- Duda, J. L. (1987). Toward A Developmental Theory Of Children's Motivation In Sport. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 9(2), 130-145.
- Duran, E. (2019). *Anne tutumu ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolü* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.(Tez No: 585837).
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*.
- Edward, H. (1973). *The Sociology Of Sport*, Dorsey, *New York*, 127.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 136.
- Elbe, A. M., & Wikman, J. (2017). Psychological factors in developing high performance athletes, in *Routledge Handbook of Talent Identification and*

- Development in Sport, eds J. Baker, S. Cobley, and N. Wattie (London: Routledge), 236–252.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Stuart.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4-21.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer publishing company.
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin birtakım değişkenlere göre incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Erdoğan, B. S. ve D. B. A. Gülşen (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- 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.
- Ertmer, P. A., & Newby, T. J. (1996). The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. *Instructional science*, 24(1), 1-24.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods*, 39(2), 175-191.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Feltz, D. L. (1989). Theoretical Research In Sport Psychology: From Applied Psychology Toward Sport Science. *Directions In Exercises And Sport Science Research. Future Champaign, Illinois: Human Kinetics*, 435-51.
- Fişek K. (1980). Spor Yönetimi, Ankara Üniversitesi, Ankara: Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American psychologist*, 34(10), 906.

- Forrester, N.W. (2018). How Olympians Train Their Brains To Become Mentally Tough. The Conversation. <https://Theconversation.com/how-olympians-train-their-brains-to-become-mentally-tough-92110>. (Erişim Tarihi: 14.08.2024).
- Fraenkel, J. R., N. E. Wallen, ve H. H. Hyun (2012). How To Design And Evaluate Research İn Education New York: Mcgraw-Hill.
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., & Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595-608.
- Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms, and anxiety. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (pp. 77-175). London: Hogarth Press.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). Type A behavior and your heart. (No Title).
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Garon, N., Bryson, S. E., & Smith, I. M. (2008). Executive function in preschoolers: a review using an integrative framework. *Psychological bulletin*, 134(1), 31.
- Gill, D. L. (1986). A Prospective View Of The Journal Of Sport (And Exercise) Psychology. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 8(3), 164-173.
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93-112.
- Gould, D. ve I. Maynard (2009). Psychological Preparation For The Olympic Games. *Journal Of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Gömlüksiz, M. N., & Demiralp, D. (2012). Öğretmen adaylarının öz-düzenleyici öğrenme becerilerine ilişkin görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 11(3).
- Görhan, M. F., & Öncü, S. (2015). Öğretmen ve idareci gözünde etkileşimli tahta: kullanım kolaylığı ve yarar algısı üzerine bir durum çalışması. *Journal of Teacher Education and Educators*, 4(1), 53-77.
- Grant, K. E., & Compas, B. E. (1995). Stress and anxious-depressed symptoms among adolescents: searching for mechanisms of risk. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(6), 1015.

- Grosu, E. F., V. T. Grosu ve N. B. Delia (2013). The Relation Between Mental Training And The Physiological Index In Artistic Gymnastics. *International Journal Of Sports Science*, 3(4), 97-101.
- Guilford, J. P. (1959). *Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Gülsoy, H., Erhan, S. E., & Sevinç, K. (2022). Bilişsel Esneklik ve Spor. *Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler*, 111-124.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., & Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gülüm, I. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Güneş, F. (2015). Eğitim ve Zihinsel Değişim. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-20.
- Güvendî, B., M., Güçlü ve A. Türksoy (2018). Amerikan Futbol Sporcularında İmgeleme ve Karar Verme.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., and Sarstedt, M. (2022). A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) (3 ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.
- Hanin, Y., Khanin, I., & Chanin, J. (2000). Emotions in sport human kinetics.
- Harada, K., Hirohara, J., Ueno, Y., Nakano, T., Kakuda, Y., Tsubouchi, H., ... & Nakanuma, Y. (2013). Incidence of and risk factors for hepatocellular carcinoma in primary biliary cirrhosis: national data from Japan. *Hepatology*, 57(5), 1942-1949.
- Hatano, G., & Inagaki, K. (1984). Two courses of expertise. *乳幼児発達臨床センター年報*, 6, 27-36.
- Hatfield, B. D. ve D. M. Landers (1983). Psychophysiology—A New Direction For Sport Psychology. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 5(3), 243-259.

- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Head, D., Kennedy, K. M., Rodrigue, K. M., & Raz, N. (2009). Age differences in perseveration: cognitive and neuroanatomical mediators of performance on the Wisconsin Card Sorting Test. *Neuropsychologia*, *47*(4), 1200-1203.
- Hecker, J. E. ve L. M. Kaczor (1988). Application Of Imagery Theory To Sport Psychology: Some Preliminary Findings. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, *10*(4), 363-373.
- Henry, F. M. (1981). *Physical Education: An Academic Discipline*. Ga Brooks. *Perspectives On The Academic Discipline Of Physical Education*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, *60*(3), 456.
- Hirsch, P., Schwarzkopp, T., Declerck, M., Reese, S., & Koch, I. (2016). Age-related differences in task switching and task preparation: Exploring the role of task-set competition. *Acta Psychologica*, *170*, 66-73.
- Hirt, E. R., Devers, E. E., & McCrea, S. M. (2008). I want to be creative: exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link. *Journal of personality and social psychology*, *94*(2), 214.
- Hocaoğlu, G. S. (2019). Sporcuların Algılanan Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences*, *16*(3), 174-180.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, *6*(2), 94-103.
- Hollon, S. D. (2014). Cognitive Therapy in the Treatment and Prevention of Depression1. In *The interpersonal, cognitive, and social nature of depression* (pp. 133-151). Routledge.
- Hong, S., M. L. Malik ve M. K. Lee (2003). Testing Configural, Metric, Scalar, And Latent Mean İnvariance Across Genders İn Sociotropy And Autonomy Using A

- Non-Western Sample. *Educational And Psychological Measurement*, 63(4), 636-654.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization*. Norton.
- Houser, M. L., & Frymier, A. B. (2009). The role of student characteristics and teacher behaviors in students' learner empowerment. *Communication Education*, 58(1), 35-53.
- Huizinga, M., Dolan, C. V., & Van der Molen, M. W. (2006). Age-related change in executive function: Developmental trends and a latent variable analysis. *Neuropsychologia*, 44(11), 2017-2036.
- İlter, D. G. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öz-düzenlemeli öğrenme düzeyleri ve akademik erteleme eğilimleri* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- İnal, A. N. ve S. B. Giriş (2000). *Desen Ofset Matbaacılık*.
- Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of sports sciences*, 28(8), 901-908.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., de Roos, I. M., & Visscher, C. (2012). The role of reflection in sport expertise. *The Sport Psychologist*, 26(2), 224-242.
- Joormann, J. (2005). Inhibition, Rumination, and Mood Regulation in Depression..
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., ... & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354-1363.
- Kaçmaz, N. (2019). *Özel yetenekli çocukların öz-düzenlemeli öğrenme stratejileri, özyeterlikleri ve mükemmeliyetçilikleri* (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Kaplan, E. (2014). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinde öz-düzenleme: ölçek uyarlama çalışması*.

- Kaplan, E., & Certel, Z. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin akademik öz-düzenlemelerinin incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 8(1), 237-246.
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Kara, N. Ş. (2020). Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.
- Kara, N. Ş., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019). Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *ERPA 2019*, 541.
- Kara, Ö. ve P. U. Hoşver (2019). Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 35-42.
- Karaağaç, S., & Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26-39.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karadağ, C. C. (2023). *Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakaları Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.

- Karakuş, E., İpekoğlu, G., Karakuş, K., & Çakıcı, H. A. (2024). Examining The Relationship Between Perceived Physical and Cognitive Fatigue and Cognitive Flexibility in Sports Higher Education Institution Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 306-319.
- Karaoğlu, B., & Pepe, O. (2020). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Akademik Öz Düzenleme Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 214-224.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: a view. *Annu Rev Psychol*, 44, 23-52.
- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi SBE.
- Kaya, H. (2022). Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Atatürk Üniversitesi. Erzurum*.
- Kazantzis, N., & Lampropoulos, G. K. (2002). Reflecting on homework in psychotherapy: What can we conclude from research and experience?. *Journal of clinical psychology*, 58(5), 577-585.
- Kırkık, M., & Balkıs, M. (2022). Ergenlerde üstbiliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 61-77.
- Kirkegaard Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235.
- Kitsantas, A., & Kavussanu, M. (2011). Acquisition of sport knowledge and skill. *Handbook of self-regulation of learning and performance*, 217-233.
- Klein, G., & Baxter, H. C. (2006, December). Cognitive transformation theory: Contrasting cognitive and behavioral learning. In *Interservice/Industry Training Systems and Education Conference, Orlando, Florida*.
- Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.). Guilford Press.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M., & Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25(3), 208-217.

- Koçu, İ. (2019). *8. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersinde öz düzenlemeye dayalı öğrenme stratejilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koruç, Z. ve P. Bayar (1990). Kitle Spor ve Spor Psikolojisi. *Spor Ahlaki ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi*, 115-118.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kröhler, A., & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576.
- Kuhl, J. (1992). A theory of self-regulation: Action versus state orientation, self-discrimination, and some applications. *Applied psychology*, 41(2), 97-129.
- Kulak, A., F. İ. Kerkez ve Y. Aktaş (2011). Zihinsel Antrenman Programının 10-12 Yaş Futbolcularda Bazı Motor Özelliklere Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Kurman, J. (2004). Gender, self-enhancement, and self-regulation of learning behaviors in junior high school. *Sex Roles*, 50, 725-735.
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44.
- Kurtarankartal, T. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Larsen, C., Alfermann, D., & Christensen, M. (2012). Psychosocial skills in a youth soccer academy: A holistic ecological perspective. *Sport Science Review*, 21(3-4), 51.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 9(3), 177-190.
- Lin, Y. W. (2013). *The effects of cognitive flexibility and openness to change on college students' academic performance*. La Sierra University.

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, *57*(9), 705.
- Luchins, A. S. (1942). Mechanization in problem solving: The effect of Einstellung. *Psychological monographs*, *54*(6), i.
- Luchins, A. S., & Luchins, E. H. (1959). Rigidity of behavior: A variational approach to the effect of Einstellung.
- Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Doña, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, *37*(3), 555-566.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of personality and social psychology*, *75*(1), 166.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Taylor & Francis Group.
- Martens, R. (1987). Science, Knowledge, And Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, *1*(1), 29-55.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In RS Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1–47).
- Martin, L. L., & Tesser, A. (2006). Extending the Goal Progress Theory of Rumination: Goal Reevaluation and Growth.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, *76*(2), 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., Thweatt, K. S., (1998). “Aggressive Communication Traits and Their Relationship With The Cognitive Flexibility Scale And The Communication Flexibility Scale”. *Journal of Social Behavior and Personality*, (13). ss.34-45.
- Martin, M. M., Staggers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, *28*(3), 275-280.

- Matthews, G., & Wells, A. (2003). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 125-151.
- Mazi, K. (2022). *Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- McCardle, L., Webster, E. A., Haffey, A., & Hadwin, A. F. (2017). Examining students' self-set goals for self-regulated learning: Goal properties and patterns. *Studies in Higher Education*, 42(11), 2153-2169.
- McCardle, L., Young, B. W., & Baker, J. (2018). Two-phase evaluation of the validity of a measure for self-regulated learning in sport practice. *Frontiers in Psychology*, 9, 2641.
- Michel-Kröhler, A., Kryś, S., & Berti, S. (2023). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 265-283.
- Mirzeoğlu, N. (2006). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive psychology*, 41(1), 49-100.
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in cognitive sciences*, 7(3), 134-140.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186.
- Moore, R. G. (1996). It's the Thought That Counts: The Role of Intentions and Meta-Awareness in Cognitive Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10(4).
- Morgan, W. P. (1989). Sport Psychology In Its Own Context: A Recommendation For The Future. *Future Directions In Exercise And Sport Science Research*, 97-110.
- Morpa Ansiklopedisi. (1996). *İstanbul: Kültür Yayınları*, 4, 249.
- Mousavi, A., Vaez Mousavi, 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.

- Neumeister, K. L. S. (2004). Understanding the relationship between perfectionism and achievement motivation in gifted college students. *Gifted child quarterly*, 48(3), 219-231.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözmeye becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- 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. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Ommundsen, Y. (2006). Pupils' self-regulation in physical education: The role of motivational climates and differential achievement goals. *European physical education review*, 12(3), 289-315.
- Özbey, M., & Ünal, H. (2020). Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Amatör futbolcular üzerine bir çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39.
- Özcan, E. (2021). *Öz-duyarlılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçimlerinin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Özen, Ö. E. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Öztürk, H. (2020). Bir Öz Düzenleme Becerisi Olan Dikkat Kontrolü ile Öznel İyi Oluş ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 230-242.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs and mathematical problem-solving of gifted students. *Contemporary educational psychology*, 21(4), 325-344.

- Palm, K. M., & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 79-86.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons.
- Peluso, E. A., M. J Ross, vd. (2005). A Comparison Of Mental Strategies During Athletic Skills Performance. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 4(4), 543.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). *Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models*. Behavior Research Methods, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Ravizza, S. M., & Carter, C. S. (2008). Shifting set about task switching: Behavioral and neural evidence for distinct forms of cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 46(12), 2924-2935.
- Roger, D., & Jamieson, J. (1988). Individual differences in delayed heart-rate recovery following stress: The role of extraversion, neuroticism and emotional control. *Personality and Individual differences*, 9(4), 721-726.
- 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.
- Rueda, M. R., Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2004). Attentional control and self-regulation. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 2, 284-299.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162.
- Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for a college basketball player. *The Sport Psychologist*, 7(2), 173-190.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L.A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763-1768.

- Schuitema, J., Peetsma, T., & van der Veen, I. (2012). Self-regulated learning and students' perceptions of innovative and traditional learning environments: A longitudinal study in secondary education. *Educational Studies*, 38(4), 397-413.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). A beginner's guide to structural equation modeling (4th ed.). Routledge.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 405-414.
- Sert Özkan, E., & ERGÜN BAŞAK, B. (2023). Lise Öğrencilerinin Tükenmişliğini Yordamada Yetkinlik Beklentisi, Öz Düzenleme, Sosyal Karşılaştırma ve Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Anadolu University Journal of Education Faculty (AUJEF)*, 7(1).
- Sheard, M., J.Golbyve A. Van Wersch (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216.
- Sloan, L. R., ve J. H. Goldstein (1979). The Function And Impact Of Sports For Fans: A Review Of Theory And Contemporary Research, 219-262. *Sports, Games, And Play. Social And Psychological Viewpoints. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.*
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29(2), 116-128.
- Soysal, A. Ş., Yalçın, K., & Can, H. (2008, January). Bilişsel Psikoloji Kapsamında Yer Alan Dikkat Teorileri. In *Yeni Symposium: psikiyatri, nöroloji ve davranış bilimleri dergisi*. Cerrahpasa Tıp Fakültesi Psikiyatri Klinigi Vakfı.
- Spiro, R. J. (1988). Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains. Technical Report No. 441.
- Spiro, R. J., & Jehng, J. C. (2012). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In *Cognition, education, and multimedia* (pp. 163-205). Routledge.

- Spiro, R. J., Vispoel, W. P., Schmitz, J. G., Samarapungavan, A., & Boerger, A. E. (2013). Knowledge acquisition for application: Cognitive flexibility and transfer in complex content domains. In *Executive control processes in reading* (pp. 177-199). Routledge.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University.
- Suh, D. Y. (2016). Effects of negative self-evaluation bias on depression, rumination, and distractibility. *Yale Review of Undergraduate Research in Psychology*, 49, 49-59.
- Sunay, H. (2002). Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitabı, Antalya, 263-72.
- Sunay, H. (2010). Sporda Organizasyon. *Gazi Kitabevi, Ankara*.
- Suresh, K. P., & Chandrashekar, S. (2012). Sample size estimation and power analysis for clinical research studies. *Journal of human reproductive sciences*, 5(1), 7.
- Sürmeneli, T. (2024). *Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri ile Sporda Etkili Karar Verme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Şahan, M. (2007). Lise Öğrencilerinde Saldırganlığı Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Gazi Üniversitesi, EBE*.
- Şahin, A. (2017). Grekoromen ve Serbest Stil Güreş Yapan Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 60-64.
- Şata, M. (2017). Examining the variables effecting the controls attention of high school students using chaid analysis Dicle University, *Journal of Ziya Gökalp Faculty of Education*, 30, 465-475.
- Şinforoğlu, O. (2006). *İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Gazi Üniversitesi, EBE*.

- Tabachnick, B.G. & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Tabachnick, L. ve L. S. Fidell (2013). Using Multivariate Statistics (Sixth Ed.) Pearson, Boston.
- Tchanturia, K., Harrison, A., Davies, H., Roberts, M., Oldershaw, A., Nakazato, M., ... & Treasure, J. (2011). Cognitive flexibility and clinical severity in eating disorders. *Plos one*, 6(6), e20462.
- Team, R. C. (2021). R: A language and environment for statistical computing. In R Foundation for Statistical Computing.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
- Tedesqui, R. A., & Young, B. W. (2015). Perspectives on active and inhibitive self-regulation relating to the deliberate practice activities of sport experts. *Talent Development & Excellence*, 7(1), 29-39.
- Tekin, Ö. E. (2022). *The mediating role of cognitive defusion in the relationship between rumination and psychological flexibility (acceptance) of university students*. International Journal of Eurasian Education and Culture, 7(18), 1581-1627.
- Tharp, I. J., & Pickering, A. D. (2011). Individual differences in cognitive-flexibility: The influence of spontaneous eyeblink rate, trait psychoticism and working memory on attentional set-shifting. *Brain and cognition*, 75(2), 119-125.
- Tingaz, E. O. (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 27(14), 1509-1517.
- Tosunoğlu, F. (2008). *Orta Öğretimde Okuyan Takım Sporları ile Uğraşan Sporcu Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, EBE.

- Tuna, N. (2018). *Biyolojik Geri Bildirimle Zihinsel Antrenman Programının Sporcuların Performansına Etkisi* (Master's Thesis). Hacettepe Üniversitesi, SBE.
- Tuncer, M., & Tanaş, R. (2022). Bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 467-479.
- Turgut, M., & Yasar, O. M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
- Türkel, Ç. (2010). *‘İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ile Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, SBE.
- Uğurlu, A. (2020). The level of sports career predicts mental training levels of student athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 252-255.
- Van Alten, D. C., Phielix, C., Janssen, J., & Kester, L. (2020). Self-regulated learning support in flipped learning videos enhances learning outcomes. *Computers & Education*, 158, 104000.
- Verhaeghen, P., & Cerella, J. (2002). Aging, executive control, and attention: A review of meta-analyses. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 26(7), 849-857.
- Wang, M., Liao, H., Zhan, Y., & Shi, J. (2011). Daily customer mistreatment and employee sabotage against customers: Examining emotion and resource perspectives. *Academy of Management Journal*, 54(2), 312-334.
- Watson, L. A., Berntsen, D., Kuyken, W., & Watkins, E. R. (2012). The characteristics of involuntary and voluntary autobiographical memories in depressed and never depressed individuals. *Consciousness and cognition*, 21(3), 1382-1392.
- Whitmer, A. J. & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036.
- Williams, A. M. (2009). Perceiving the intentions of others: how do skilled performers make anticipation judgments?. *Progress in brain research*, 174, 73-83.
- Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 362-375.
- Wilson, S. G., Johnston, K., Young, B. W., & Baker, J. (2021). Self-regulated learning predicts final grades in varsity student-athletes, but is there more than meets the

- eye?. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 52(1).
- Winne, P. H. (1995). Self-regulation is ubiquitous but its forms vary with knowledge. *Educational Psychologist*, 30(4), 223-228.
- Wright, S. (1934). The method of path coefficients. *The Annals of Mathematical Statistics*, 5(3), 161-215.
- Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik ve Taşımali Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi Kütahya İli Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, SBE.
- Yamaner, F. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor'da Temel İlkeler*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Yang, D., Klosko, S., & Weishaar, E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAЕ) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yarayan, Y. E., Turhan, M. Ö., & Demir, G. T. (2023). Bilişsel esneklik envanterinin sporcular için uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 221-240.
- Yarayan, Y. E., Yılmaz, B. H., Solmaz, S., & Can, H. C. (2024). Sporda Öz-Düzenlemeli Öğrenme Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri ve Farklı Düzeydeki Sporcuların Öz-Düzenlemeli Öğrenme Becerilerin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 191-209.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yay, M. (2018). *Problemlili akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj ilişkisinde öz düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Yıldırım, Y. Y. ve H. T. D. Sunay (2009). *Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri* (Doctoral Dissertation). Ankara Üniversitesi, SBE.

- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yıldız, M. E. ve S. E. Erhan (2019). Kış Sporü ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 23-31.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, H. (2012). *Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli Öğrencilerde Yapılan Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Biyomotorik Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, SBE.
- Yılmaz, H. (2016). Okul öncesi öğretmenlerinin öz-düzenleme düzeyleri ile kullandıkları öğretim uygulamaları düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara University, Institute of Educational Sciences, İstanbul*.
- Yılmaz, O. (2017). *Çocuklarda Motor Beceri ve İmgeleme Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, SBE.
- Yılmaz, O. (2019). Zihinsel Antrenman Uygulaması Otojenik Antrenman. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 69-85.
- Yılmaz, T. (2023). Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 263.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194-205.
- Young, J. E., Rygh, J. L., Weinberger, A. D., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy for depression. *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*, 4, 250-305.
- Yüksel, İ. (2013). Öğretimsel stil tercihlerinin öz-düzenleme beceri düzeylerini yordama gücü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (20), 212-229.

- Yüksel, M. Y., Sayın, M., & Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 202-218.
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E., & Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: ölçek geliştirme çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 57-64.
- Zengin, S., & Kirkbir, F. (2020). Investigation of mental training in sports branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 65-72.
- Zhang, B. (2022, January). The Impact of Negative News on Athletes' Performance on the Field. In *2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)* (pp. 67-70). Atlantis Press.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. *Educational psychologist*, 30(4), 217-221.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.
- Zimmerman, B. J. (2006). Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 186, 705-722.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal*, 45(1), 166-183.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American educational research journal*, 23(4), 614-628.

EKLER

Ek-1

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.11.2024-167646

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 13.11.2024	Toplantı Sayısı: 12	Karar Sayısı: 71
<p>Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ömer Faruk ALTUNÇ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.</p> <p>KARAR-45: Doktora Öğrencisi Murat Yaşar ERMAN'ın başvuru dosyası okundu ve ekleri incelendi. Yapılan incelemeler sonucunda; Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Öğrencisi Murat Yaşar ERMAN'ın "Basketbolcuların Ruminasyon, Bilişsel Esneklik, Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknik Düzeyleri ile Öz Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Doktora Öğrencisi Murat Yaşar ERMAN'a bildirilmesine,</p> <p style="text-align: center;">Oy birliği ile karar verildi.</p>		
BAŞKAN (e-İmzalıdır) Prof. Dr. Ömer Faruk ALTUNÇ Kurul Başkanı		
ÜYE (e-İmzalıdır) Prof. Dr. Ahmet KARA İletişim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-İmzalıdır) Prof. Dr. Muhammed ÇINAR Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-İmzalıdır) Prof. Dr. Nevin TURAN ÖZEK Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-İmzalıdır) Prof. Dr. Sedat BOZARI Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-İmzalıdır) Prof. Dr. Yaşar ÇELİKKOL Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-İmzalıdır) Prof. Dr. Zeynep YILMAZ KURT Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi

1 / 1

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı:	"Sağlık Okuryazarlığı: Sporda Sağlık Okuryazarlığı Üzerine Ölçek Geliştirme Çalışması" adlı çalışma
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	25.03.2022
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:	01.04.2022
Karar tarihi	01.04.2022

SONUÇ

1.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul
2.	<input type="checkbox"/> Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, öneriler ya da uyarılar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	<input type="checkbox"/> Red Gereke, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmasıyla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad, soyad ve unvanları.

Başkan
(e-İmzalıdır)
Prof. Dr. Elvan ALMAZ

Başkan Yrd.
(e-İmzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Betül GÜNDÜZ

Üye
(e-İmzalıdır)
Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM

Üye
(e-İmzalıdır)
Doç. Dr. Emaymın SARIKAYA

Üye
(e-İmzalıdır)
Doç. Dr. Zehriye ÇAM

Üye
(e-İmzalıdır)
Doç. Dr. Fati NORKMAZER

Üye
(e-İmzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin ÇİFTÇİ

Üye
(e-İmzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Deniz DENİZ YILMAZ

Üye
(e-İmzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Afişe YILMAZ

Ek-2

Ek 2: Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği

SPORDA ZİHNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ - SZAE						
1 - Kesinlikle Katılmıyorum, 2 - Katılmıyorum, 3 - Kararsızım, 4 - Katılıyorum, 5 - Kesinlikle Katılıyorum.						
1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Ekibimin takımının içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.	1	2	3	4	5
5.	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Bir müsabaka sırasında performansına yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
9.	Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir "Zihinsel Canlandırma" kurgularım.	1	2	3	4	5
10.	Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	1	2	3	4	5
11.	Ekip takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	1	2	3	4	5
12.	Bir müsabaka sırasında kontrollümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrollümü yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4	5
13.	Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
14.	Atletik becerilerime inancım tamdır.	1	2	3	4	5
15.	Ekibimin takımının bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	1	2	3	4	5
16.	Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17.	Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	1	2	3	4	5
18.	Müsabaka sırasında ekibim takımını ile etkili bir iletişim	1	2	3	4	5

	kurabilirim.					
19.	Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

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

SPORCU BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ	Hiç uygun değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Antrenman veya müsabakada yaşadığım olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2. Antrenman veya müsabakada zor durumlara karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Antrenman veya müsabakada yaşadığım bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
4. Antrenman veya müsabakada zor durumlara karşı karşıyayken zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissedirim.*	1	2	3	4	5
5. Antrenman veya müsabakada zor durumlara pek çok farklı açıdan bakarım.	1	2	3	4	5
6. Antrenman veya müsabakada bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
7. Antrenman veya müsabakada zor durumlara karşı karşıyayken o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.*	1	2	3	4	5
8. Antrenman veya müsabakada olaytan takım arkadaşım ve rakibimin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Antrenman veya müsabakada zor durumlara baş edebilmek için önümden farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.*	1	2	3	4	5
10. Antrenman veya müsabakada kendime takım arkadaşım ve rakibimin yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
11. Antrenman veya müsabakada zor durumlara karşı karşıyayken tam olarak ne yapacağımı bilemem.*	1	2	3	4	5
12. Antrenman veya müsabakada zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13. Antrenman veya müsabakada bir zorlukla karşı karşıyayken nasıl davranacağımı ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
14. Antrenman veya müsabakada herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15. Antrenman veya müsabakada karşı karşıyayken güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
16. Antrenman veya müsabakada davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
17. Antrenman veya müsabakada zor durumlarda bir şeyleri değiştirmeye konusunda kendimi güçsüz hissedirim.*	1	2	3	4	5
18. Antrenman veya müsabakada zor bir durumla karşı karşıyayken durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Antrenman veya müsabakada bir sorunla karşı karşıyayken zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Antrenman veya müsabakada karşı karşıyayken zor durumlara ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5
Alternatifler Alt Boyutu Madde No: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 21 Kontrol Alt Boyutu Madde No: 2, 4, 7, 9, 11, 15, 17 *** işaretinin yer aldığı maddeler ters puanlanmaktadır. Not: Envanter toplam puan üzerinden de değerlendirilmektedir.					

SPORDA ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME ÖLÇEĞİ MADDELER VE ÖLÇEK DEĞERLENDİRME SKALASI							
1=Kesinlikle Katılmıyorum - 2=Katılmıyorum - 3=Biraz Katılmıyorum - 4=Kaçınıyorum - 5=Biraz Katılıyorum - 6=Katılıyorum - 7=Tamamen Katılıyorum	1	2	3	4	5	6	7
1. Antrenmana/egzersize başlamadan önce nasıl yaklaşacağımı planlarım.							
2. Antrenman/egzersiz esnasında uygulamaları/görevleri ne kadar iyi yaptığımı kontrol etmem.							
3. Performansımı değerlendirmek için antrenmandan/egzersizden sonra yaptığım uygulamalara/görevlere tekrar bakarım.							
4. Antrenman/Egzersiz esnasında uygulamaları/görevleri yaparken tam konsantre olurum.							
5. Antrenman/Egzersiz sırasında zorluklarla karşılaştığımda başa çıkabilme yeteneklerime/becerilerime güvenebilirim.							
6. Antrenman/Egzersiz uygulamalarından/görevlerinden önce hareket evlemlerimi/aksiyonlarımı dikkatli bir şekilde planlarım.							
7. Antrenman/Egzersiz uygulamalarından/görevlerinden önce tamamlamak zorunda olduğum uygulama bölümlerini planlarım.							
8. Antrenman/Egzersiz uygulamalarına başlamadan önce özel/belirli hedefler belirlemem.							
9. Antrenmanı/Egzersiz yaparken bazı yönlerini/özelliklerini kontrol ederim.							
10. Yeni içgörüler/farkındalıklar kazanmak için antrenmandaki/egzersizdeki geçmiş deneyimlerimi değerlendiririm.							
11. Antrenmanda/Egzersizde uygulamaları/görevleri yerine getirirken genellikle elimden gelen en iyi performansı sergilerim.							
12. Antrenmanda/Egzersizde beklenmeyen durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabileceğime eminim.							
13. Antrenmandan/Egzersizden önce uygulamanın amaçlarını anlamaya çalışırım.							
14. Antrenmana/Egzersize başlamadan önce, hedeflerime başarıyla ulaşmak için nasıl bir yol izleyeceğimi planlarım.							
15. Antrenman/Egzersiz sırasında yaptığım uygulamaları/görevleri geliştirip geliştiremeyeceğimi görmek için üzerinde düşünürüm/değerlendiririm.							
16. Antrenman/Egzersiz sırasında beklenmedik zorluklarla başa çıkamam.							
17. Antrenman/Egzersiz uygulamaları/görevleri zor olsa bile genellikle sıkı çalışmaya devam ederim.							
18. Antrenman/Egzersiz esnasında bir zorlukla karşılaştığımda genellikle birçok çözüm bulabilirim.							
19. Antrenmandan/Egzersizden önce programı nasıl gerçekleştireceğimi planlarım.							
20. Antrenmana/Egzersize başlamadan önce izleyeceğim adunları zihnimde planlarım.							
21. Antrenman/Egzersiz uygulamalarını/görevlerini doğru yapıp yapmadığımı geriye dönüp kontrol ederim.							
22. Yaptığım antrenmanı/egzersizi düşündüğümde, zayıf ve güçlü yanlarımı gözden geçiririm.							
23. Yeteneklerime/Becerilerime inandığım için, antrenman/egzersiz esnasında beklenmedik durumlar ile nasıl başa çıkabileceğimi bilirim.							
24. Antrenman/Egzersiz uygulamaları/görevleri zorlaştığında elimden gelenin en iyisini yapmakta zorlanırım.							
25. Antrenmanda/egzersizde bir uygulama/görev zor olsa bile asla vazgeçmem.							
26. Antrenman/Egzersiz uygulamalarına başlamadan önce hareket aksiyonlarımı/evlemlerimi net bir şekilde planlarım.							
27. Antrenman/Egzersiz uygulamalarını doğru yapıp yapmadığımı görmek için geriye dönüp kontrol ederim.							
28. Bir önceki antrenmanıma/egzersizime göre iyiye gidip gitmediğimi değerlendirmem.							
29. Antrenmandan/egzersizden önce hedeflerimi planlarım.							
30. Antrenmanda/egzersizde neyle karşılaşsam karşılaşayım üstesinden gelebilirim.							
31. Antrenman/egzersiz esnasında bir uygulamayı/görevi sevmesem bile, sıkı çalışırım.							