

Ruminasyonun Sporcuların Hedef Yönelimleri Üzerindeki Etkisinde Duygu  
Düzenlemenin Rolü<sup>1</sup>

Adem SOLAKUMUR<sup>1</sup>, Yılmaz ÜNLÜ<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1377070>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Bolu Abant İzzet Baysal  
Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi,  
Bolu/Türkiye

**Öz**

Sporcuların hedef yönelimlerinde duygu düzenleme stratejileri ve ruminatif düşüncelerin önemli bir yeri vardır. Ruminasyon, sporcunun önceden deneyimlediği olumsuz yaşantıların ve sonuçların sporcunun zihnini sürekli meşgul etmesi, sporcunun yeni deneyimlerinde de benzer sonuçlar oluşturacağı düşüncesinin zihinde tekerrür etmesidir. Duygu düzenleme stratejileri ruminatif ve benzeri düşünceleri aşmada önemli bir rol oynamaktadır. Araştırma, Ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirme rolünü incelemektedir. İlişkisel tarama yöntemine göre tasarlanmıştır. Veriler, Google form ve yüz yüze anket aracılığıyla kolayda örnekleme yöntemine göre lisanslı 307 sporcudan elde edilmiştir. Ölçekler arası ilişkiler Pearson korelasyon testi ile test edilmiştir. Aracı modele ilişkin analizler SPSS 26 programında Process eklentisi ile Hayes' in Model (4) tasarımı üzerinden test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre ruminasyon ile hedef yönelimi ve bilişsel yeniden değerlendirme arasında istatistiki açıdan anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,001$ ). Hedef yönelimi ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında da istatistiki açıdan anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,001$ ). Ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirme rolünün tam aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle ruminatif düşünceler arttıkça hedef yönelimleri ve bilişsel yeniden değerlendirme düzeyleri de arttığını söyleyebiliriz. Ayrıca lisanslı sporcularda ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisinin bilişsel yeniden değerlendirme aracılığıyla ortadan kaldırılabileceğini de söyleyebiliriz. Sporcunun düşünce ve eylemleri üzerinde etkisi olan ruminatif düşüncelerle baş etmek için antrenör, spor yöneticileri ve eğitimcilerin sporcuların duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesine yönelik çeşitli eğitim ve uygulamaları planlamaları önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Ruminasyon, Duygu düzenleme, Hedef yönelimi

**Sorumlu Yazar:**

Adem SOLAKUMUR  
asolakumur@hotmail.com

**The Role of Emotion Regulation in the Effect of Rumination on  
Athletes' Goal Orientation**

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
16.10.2023

Kabul Tarihi:  
24.10.2023

Online Yayın Tarihi:  
29.10.2023

**Abstract**

Emotion regulation strategies and ruminative thoughts have an important place in athletes' goal orientations. Rumination is the constant preoccupation of the athlete's mind with the negative experiences and results he/she has previously experienced, and the idea that the athlete's new experiences will produce similar results, repeating in his/her mind. Emotion regulation strategies play an important role in overcoming ruminative and similar thoughts. Research examines the role of cognitive reappraisal in the impact of rumination on athletes' goal orientation. It is designed according to the relational scanning method. The data was obtained from 307 licensed athletes according to the convenience sampling method via Google form and face-to-face survey. Relationships between scales were tested with the Pearson correlation test. Analyses regarding the mediator model were tested using Hayes's Model (4) design with the Process add-on in the SPSS 26 program. According to the findings, there is a statistically significant positive relationship between rumination, goal orientation and cognitive reappraisal ( $p<0.001$ ). There is also a statistically significant positive relationship between goal orientation and cognitive reappraisal ( $p<0.001$ ). It has been determined that cognitive reappraisal plays a mediating role in the effect of rumination on athletes' goal orientations. Based on these findings, we can say that as ruminative thoughts increase, goal orientations and cognitive reevaluation levels also increase. We can also say that the effect of rumination on goal orientations in licensed athletes can be eliminated through cognitive reevaluation. In order to cope with ruminative thoughts that have an impact on the athlete's thoughts and actions, it is recommended that coaches, sports managers and instructors plan various training and practices to develop athletes' emotional regulation strategies.

**Keywords:** Rumination, Emotion regulation, Goal orientation

<sup>1</sup> Bu makale 7-9 Ekim 2023 tarihlerinde Trabzon'da gerçekleştirilen "VII. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sunulmuştur.

## Giriş

Sporcuların sportif performansları üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olan pek çok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar arasında: sporcuların rekabet gücü ile zihinsel durumları Zhang (2022), odaklanma, fiziksel hazırlanma, müsabaka öncesi ve sonrası olumlu ve olumsuz zihinsel tutumlar (Jackman vd., 2014; Swann vd., 2014), kaygı (Stavrou vd., 2007), motivasyon eksikliği ve olumsuz geribildirimler yer almaktadır (Swann vd., 2012). Özellikle sportif ortamda yaşanan olumsuz tecrübe ve yaşantılar, performansı olumsuz etkileyerek sporcuların zihinlerinde müsabaka kaygısı ve kaybetme korkusu gibi düşüncelerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012). Söz konusu bu düşüncelerin geçmişe bağlı olarak sürekli tekrar etmesi ve kendini yenilemesi ruminasyon ile ifade edilmektedir (Roy, Memmert, Frees, Pretz ve Noël, 2016). Ruminasyon, sporcuların hedefleri ile ortaya koydukları performans düzeyleri arasındaki tutarsızlıktan beslenmektedir (Michel-Kröhler, Krys ve Berti, 2021). Ruminatif düşüncenin artması, bireylerin duygularını anlamlandırma ve ifade etmelerini zorlaştırmaktadır (Leahy, 2002). Ruminasyon sürecini yaşayan sporcular duygu kontrollerini gerçekleştirmede zorlanmakta ve etkili olamayan (işlevsiz) duygu düzenleme stratejilerine yönelmektedir. Bu durum sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlık gelişimleri ile yüksek performans seviyelerine ulaşmalarını olumsuz etkileyen önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Alan yazında, yoğun ruminatif düşünceler yaşayan bireylerin olumsuz duygu durumlarının arttığına ve duygu düzenlemede problem yaşadıklarına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Bu süreci açıklayan çeşitli çalışmalar incelendiğinde; Ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmeyi pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı Anayurt (2017) ruminatif / derin düşüncenin duygusal olarak rahatsızlık verdiği ve bu rahatsızlığın bireylerin problemlerin üstesinden gelebilmek için alternatif çözüm yolları aramalarına ve durumu tekrar tekrar değerlendirerek bilişsel yeniden değerlendirme yapmalarına neden olduğu belirtilmiştir (Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003).

Şiddetli rekabetin arttığı, rekorların kırıldığı ve başarı grafiklerinin sürekli arttırılmaya çalışıldığı spor ortamı sporcular üzerinde baskının da artmasına neden olmaktadır. Bunun yanında antrenör ve yöneticilerin sporcular üzerindeki katı gereksinin ve istekleri bu baskı unsurunu daha da pekiştirmektedir. Birçok başarılı sporcu, söz konusu bu spor ortamında, rekabet kaygısı, başarısızlık korkusu gibi performansı olumsuz yönde etkileyebilecek çok çeşitli içsel süreçleri bir arada yaşayabilmektedirler. Böyle bir durumda salt sporcu zekâsı sportif başarı ve performans için yeterli gelmemektedir. Sporcunun antrenman ve müsabaka sürecinde kendi duygularını kontrol altına alması sporcunun başarı ve performans hedeflerini destekleyecektir.

Duygu düzenleme, olumsuz ve/veya zorlayıcı duyguları yönetme kapasitesini ifade eder ve bireylerin hangi duyguları ne zaman yaşayacaklarını, bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade edeceklerini etkileyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Dahası, duygu düzenleme, sıkıntı veren duyguların kontrol edildiği, engellendiği veya ortadan kaldırıldığı bir süreç olmanın yanında olumsuz duyguları yönetme ve bunlara uyum sağlama yeteneği olarak ta görülmelidir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme süreci bireylerin olumlu duyguları en üst düzeye çıkarmayı ve olumsuz duyguları en aza indirmeyi amaçlamaktadır (Larsen ve Prizmic, 2004; Tamir vd., 2008). Aynı zamanda psikolojik sağlık ve refahı (Aldao vd., 2010; Solakumur, 2023), yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığı (Kırkibir ve Zengin, 2022) desteklemek için kritik bir önemi de bulunmaktadır. Duygu düzenleme sürecinde birey/sporcu, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinden faydalanmaktadır. Bireyin/sporcunun içinde bulunduğu durumun olumsuz etkilerini azaltma ve bu durum ile ilgili düşünceleri değiştirme süreci bilişsel yeniden değerlendirme olarak ifade edilmektedir. Bastırma ise bireyin/sporcunun içinde bulunduğu duyguyu ifade eden davranışlara engel olmak için gösterdiği çabasıdır. Bastırma, tepki odaklı bir davranışken bilişsel yeniden düzenleme hedef odaklı bir davranıştır (Gross, 2002). Bu bağlamda psikolojik ve duygusal açıdan güçlü olan sporcuların sportif süreçte de yüksek performans sergileyeceği düşünülmektedir (Vallerand ve Blanchard, 2000). Ayrıca sporcuların sportif süreçte başarılı olup olmamalarında hedef yönelimleri de kritik unsurlardan biri olarak görülmektedir (Toros ve Koruç 2005). Kuramsal olarak başarı güdülenmesi kapsamında ele alınan hedef yönelimleri sporcuların hedeflere ulaşarak başarı duygusunu deneyimlemesiyle ilişkilendirilmektedir (Toros, 2001). Sporda başarı ve hedeflere ulaşmada iki ana unsur öne çıkmaktadır (Duda ve White, 1998). Bunlardan birincisi görev yönelimi ikincisi ise ego yönelimidir. Görev yöneliminde sporcular beceri gelişimine, öğrenmeye, görevde ustalaşmaya, takım uyumu ve işbirliğine odaklanmaktadır. Ego yöneliminde ise sporcular rakiplerine karşı üstünlük kurmaya, onları alt etmeye ve etkinliğin sonucuna odaklanmaktadır (Duda, 1992). Dolayısıyla sporcuların farklı hedeflere yönelik arzuladıkları duygularda da farklılıklar olduğu anlaşılmaktadır. Bu noktada arzulanan duygulardaki söz konusu bu farklılıklar, sporcunun hedefe özgü taleplerle başa çıkmasına yardımcı olabilecek birçok farklı türde duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya teşvik etmektedir (Kobylińska ve Kusev, 2019). Alan yazında görev ve ego hedef yönelimleri ile duygu durumu süreçleri arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu (Cervello vd., 2006; Murcia vd., 2008) benzer şekilde görev yönelimi yüksek olan sporcuların optimal duygu durumunu yaşamalarının daha olası bir durum olduğu ifade edilmektedir (Jackson ve Roberts, 1992). Olumsuz duygu ve düşünceler, optimal performans duygu durumunu engelleyen faktörler içinde yer almaktadır (Swann vd., 2012; Jackman, 2019).

Araştırmalar, düşük ve yüksek optimal performans duygu durumuna sahip sporcuları karşılaştırarak optimal duygu düzeyi yüksek olan sporcuların pozitif duygularında artış olduğunu ve

bunun sportif performansa olumlu yansıdığı belirtilmektedir (Rogatko, 2009). Bu durum duyguların davranışların tanziminde ve etkili bir performansın ortaya konmasında (Baumeister vd., 2007; Hanin, 2010; Lane, 2012) ve değişen durumsal taleplerle başa çıkmada (Kobylińska ve Kusev, 2019) etkili olmasıyla ilişkilendirilmektedir.

Araştırmada ruminatif düşünce, duygu düzenleme ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Alan yazında ruminatif düşünceler ve hedef yönelimleri arasındaki ilişki hedef ilerleme kuramına göre açıklanmaktadır. Bu kurama göre bireylerin henüz elde edilmemiş yüksek düzeyli hedeflerle ilgili tekrar tekrar düşünme eğilimleri vardır. Ruminasyonu, hedefe yönelmenin bir işlevi olarak gören bu kuram yüksek hedeflerin elde edilmesinde ruminasyonun önemli bir unsur olduğunu öne sürmektedir (Martin ve Tesser, 1996).

Alan yazında genel olarak duygu düzenleme ile sosyal süreçler (Britton vd., 2023; Kırkbir ve Zengin, 2022), öz şefkat (Doorley, 2022), atletik kimlik (Costa vd., 2020), psikolojik dayanıklılık (Şahin ve Güçlü, 2018), fiziksel toparlanma (Molina vd., 2018), mükemmeliyetçilik (Hill ve Davis, 2014), duygusal zeka (Laborde vd., 2014), başa çıkma sosyal destek (Tamminen ve Gaudreau, 2014) ve sporcu performansı (Wagstaff, 2014) arasındaki ilişkilerin araştırıldığı görülmektedir. Duygu düzenleme ile hedef yönelimi ve ruminasyon kavramlarını birlikte ele alarak bunu sporcu popülasyonunda açıklayan ve bu kavramsal yapıyı duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme aracılığıyla inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olması araştırmanın özgün değerini ortaya koymaktadır. Ayrıca bu araştırma ile elde edilen bilgiler alanına katkı sunacağından önem arz etmektedir.

Bu bağlamda araştırmanın problemi, ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinin olup olmadığı ile bu süreçte duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme aracılığıyla bu problemde rol oynayıp oynamadığıdır. Bu problemde araştırma ele alınan değişkenler açısından aşağıdaki hipotezler üzerinden incelenmiştir.

Araştırma Hipotezleri;

H1: Ruminasyonun sporcuların bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi üzerinde etkisi vardır.

H2: Ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerinde etkisi vardır.

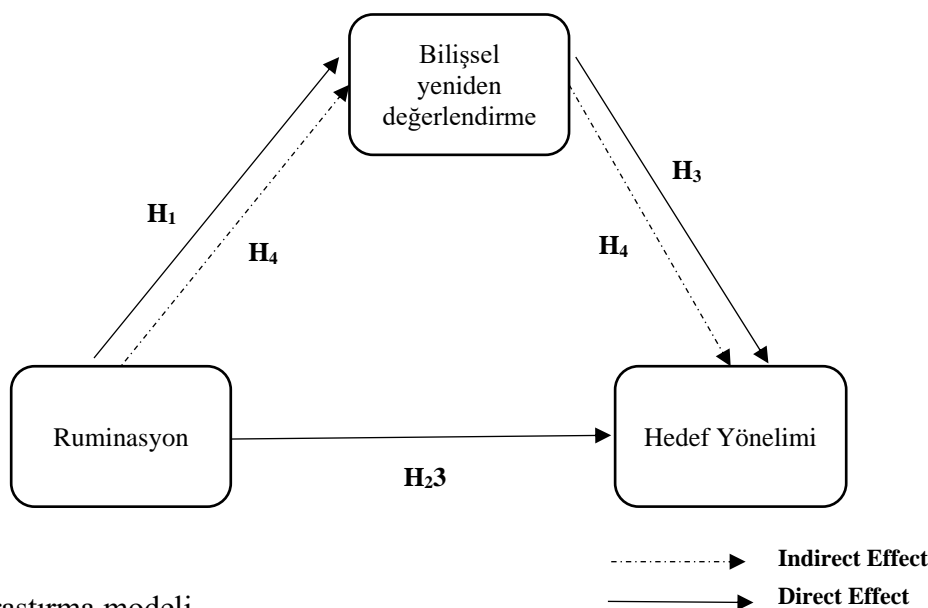
H3: Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin sporcuların hedef yönelimleri üzerinde etkisi vardır.

H4: Ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin aracılığıyla rolü vardır.

## Gereç ve Yöntem

Bu araştırma, ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme rolünün belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bu yönüyle hedef yönelimlerinin belirleyicilerini temel alan bir yapıya sahip olduğundan ve neden-sonuç ilişkilerini temel aldığından açıklayıcı araştırma tasarımıdır. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel ve nedensel tarama modeli üzerinden yürütülmüştür.

### Araştırmanın Modeli



Şekil 1: Araştırma modeli.

Aracı değişken olan duygu düzenleme iki alt boyuta sahiptir. Toplam puan üzerinden değerlendirilmemesi önerilen ölçüğe ilişkin iki ayrı model tasarlanmıştır. Bu iki modelde de aracı analizlerin ön koşulları öncelikle sınanmıştır. Bu sınamada bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunun gerekli aracı koşulları sağladığı gözlenmiştir. Bastırma alt boyutunun ise aracı modelin ön koşullarını sağlamadığı tespit edildiğinden araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Bu yüzden araştırmaya tek model üzerinden devam edilerek raporlaması tek modele göre sunulmuştur.

Araştırma hipotezleri dikkate alınarak geliştirilen kavramsal model yukarıda Şekil 1'de sunulmuştur. Hedef yönelimlerinin belirleyicilerine dayanan bu modelde ruminasyon, bilişsel yeniden değerlendirme ve hedef yönelimleri değişkenleri yer almaktadır

### Evren ve Örneklem

Nicel araştırma tasarımına göre yürütülen araştırmanın evrenini lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Kline (1998) tutarlı sonuçlar elde etmek için katılımcı sayısının model parametrelerine oranının en az 5:1 veya 10:1 olması gerektiğini ileri sürmüştür. Bu çalışmada, araştırma modelinde yer alan ölçekler 27 ifade içermektedir ve bu bağlamda madde sayısının on katı

dikkate alındığında sonuçların tutarlılığını sağlamak amacıyla 270 katılımcı sayısının yeterli olduğu görülmektedir. Araştırmada olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme kullanılmıştır (Aaker vd., 2007; Malhotra, 2004). Araştırmacılara Google form ve yüz yüze anket tekniği uygulanarak 321 veri elde edilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan sporculara gerekli bilgilendirmeler yapılarak işlemler etik kurulda belirtilen hususlara uygun yürütülmüştür. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1. de sunulmaktadır.

Tablo 1

Araştırma katılımcılarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	20	6,5
	Erkek	287	93,5
Spor Türü	Takım	185	60,3
	Bireysel	122	39,7
Gelir	Düşük	73	23,8
	Orta	144	46,9
	İyi	90	29,3
Eğitim düzeyi	İlköğretim	23	7,5
	Lise	216	70,4
	Üniversite	68	22,1
	<b>Toplam</b>	<b>307</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan sporcuların çoğunluğunu erkekler (%93,5), takım sporcuları (%60,3), orta gelir durumunda olanlar (%43,9) ve eğitim durumu lise olanlar (%70,4) oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılanların yaş dağılımları %25' lik dilimde 15 yaş, %50' lik dilimde 17 yaş ve %75' lik dilimde 18 yaş aralığında yer almaktadır. Lisans yaşı dağılımlarının ise %25' lik dilimde 3 yıl, %50' lik dilimde 5 yıl ve %75' lik dilimde 8 yıl aralığında olduğu görülmektedir.

### *Veri Toplama Araçları*

Kişisel bilgi formu: Çalışmaya katılan sporcuların yaş, lisans yaşı, cinsiyet, spor türü (bireysel, takım), eğitim ve gelir düzeyi gibi özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada sporcuların hedef yönelimlerini, ruminasyon düzeylerini ve duygu düzenleme durumlarını belirlemek için ölçek kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

Spor da Görev ve Ego Yönelim Ölçeği (SGEYÖ): Sporda algılanan görev ve ego yönelimlerini belirlemek amacıyla Duda ve Nicholls (1992) tarafından geliştirilen ölçek, Toros (2004) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçekte 2 boyut ve toplam 13 madde yer almakta olup, ölçekten yer alan maddelerin 6'sı ego yönelimini, 7'si ise görev yönelimini belirlemede kullanılmaktadır. Görev Yönelimi: Bireysel gelişim ve harcanan çaba sonucunda bireyin kendisini başarılı olarak görmesini

ifade etmektedir. Ego Yönelimi: Başarının bireysel becerilerin öncelikli olarak diğerleri ile kıyaslanması ve sosyal karşılaştırma yapılarak tanımlanmasını ifade etmektedir. 5’li likert tipindeki ölçeğin likert seçenekleri “Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle katılıyorum (5)” şeklinde sıralanmakta ve puanlaması bu şekilde yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçe formuna ait iç tutarlık katsayısı 0.86’dır. Bu çalışmada da iç tutarlık katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur.

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği: Ruminasyon Ölçeği, Michel-Kröhler, Krys ve Berti (2021) tarafından geliştirilen ölçek Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek müsabaka süreçlerinde sporcunun performansını olumsuz etkileyen, sporcuların zihninde sürekli tekrarlanan takıntı düşünceleri ne sıklıkla yaşadığını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 8 maddeli ve tek faktörlü yapıya sahiptir. Uyarlanan ölçek 6 maddeli ve tek faktörlü yapıya sahiptir. 5’li likert tipindeki ölçeğin likert seçenekleri “Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle katılıyorum (5)” şeklinde sıralanmakta ve puanlaması bu şekilde yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçe formuna ait iç tutarlık katsayısı 0.81’dir. Bu çalışmada da iç tutarlık katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği: Sporcuların duygu düzenleme stratejilerini belirlemek amacıyla Orijinali Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçek, Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Orijinal ölçek 10 maddeden oluşmakta ve iki faktörlüdür. Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlamasını ise Tingaz ve Altun (2021) yapmıştır. Sporcular için uyarlanan ölçek 8 maddeden oluşmakta ve iki faktörlüdür. 7’li likert tipindeki ölçeğin likert seçenekleri “Kesinlikle aynı fikirde değilim (1), Kararsızım (4), Kesinlikle aynı fikirdeyim (7)” şeklinde sıralanmakta ve puanlaması bu şekilde yapılmaktadır. Sporcular için uyarlanan ölçeğin iç tutarlık katsayısı; Bilişsel yeniden değerlendirme:  $\alpha=.739$ , Bastırma:  $\alpha=.653$  olarak bulunmuştur. Bu çalışma örneğine ait iç tutarlık katsayısı ise Bilişsel yeniden değerlendirme:  $\alpha=.830$ , Bastırma:  $\alpha=.817$  olarak bulunmuştur.

Tablo 2

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik katsayıları

	Boyut	Madde	Cronbach’s Alpha
<b>Hedef yönelimi</b>	Görev yönelimi	7 md	0,880
	Ego yönelimi	6 md	0,846
<b>Ruminasyon</b>	-	6 md	0,906
<b>Duygu düzenleme</b>	Bilişsel yeniden değerlendirme	4 md	0,830
	Bastırma	4 md	0,817

\* $p<0.05$

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilirlik katsayıları Tablo 2' de sunulmuştur. Tablo 2' ye göre araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayılarının 0.80 ve üzerinde olması ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Özdamar, 2002).

### **Verilerin Analizi**

Alan araştırması olarak yürütülen çalışmada verilerin analizi betimleyici/tanımlayıcı ve nedensel tarama şeklinde yürütülmüştür. Demografik değişkenler ve ölçek maddelerine yönelik dağılım frekans ve yüzdeleri ile aritmetik ortalamalar betimleyici/tanımlayıcı istatistikler ile sınıanmıştır. Nedensel taramaya yönelik ise Multiple Regresyon analizi kapsamında oluşturulan aracı (mediatör) model Process makrosu ile analiz edilmiştir. Araştırmanın ana problemi doğrultusunda oluşturulan modelin test edilmesinde kullanılan Process Macrosu hem doğrudan hem de aracı etkileri test etmek için kullanılan bir yapısal denklem modellemesidir. Process Macrosunda Hayes'in Model (4) kullanılarak ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirilmenin aracı rolü belirlenmiştir.

Multiple Regresyon analizinin işlem öncesi ön koşulları için çok değişkenli uç değerlerin normallik analizi Mahalanobis uzaklık hesaplamasıyla gerçekleştirilmiştir. Çeşitli hesaplama yöntemlerinin yer aldığı bu aşamada uzaklık değerleri ( $p < .01$ ) anlamlılık düzeyinde .01' den küçük olan (14 veri) veri setinden çıkarılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Ayrıca çoklu doğrusallık, eş varyanslılık, hataların normal dağılım durumları da incelenmiştir. Değişkenler arası doğrusal ilişkiler saçılım grafiği ile, çoklu doğrusallık regresyon analizinde üretilen korelasyon katsayılarının .80' in altında olup olmamasına göre karşılaştırılmıştır. Tahminlere ilişkin hataların normallik dağılımları ise histogram grafiği (+3 ile -3 aralığı) incelenerek karşılaştırılmıştır. Eş varyanslılık Scatterplot grafiği incelenerek karşılaştırılmıştır.

Verilerin analizlerinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 26.0) paket programı kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. Elde edilen verilerin frekans, yüzde, aritmetik ortalama, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Aşırı uç değerlere sahip maddeler tek değişkenli normallik analizi ile test edilmiştir. Yapılan inceleme sonucuna göre, elde edilen verinin basıklık ve çarpıklık dağılımlarının +1.5-1.5 aralığında olduğu ve normallik varsayımını sağladığı söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Analizde kullanılan ölçeklerin toplam ve alt boyut puan dağılımı ve basıklık çarpıklık durumları Tablo 3, 4 ve 5' te sunulmuştur.



Tablo 3

Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ) alt boyut puanlarının dağılımı

Ölçek maddeleri	n	En düşük	En yüksek	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BYDÖ1	307	1	7	5,71	1,355	-1,257	1,349
BYDÖ2	307	1	7	5,36	1,380	-1,092	0,757
BYDÖ3	307	1	7	5,36	1,290	-0,880	0,673
BYDÖ4	307	1	7	5,40	1,345	-1,003	0,760
BAÖ5	307	1	7	4,83	1,646	-0,536	-0,558
BAÖ6	307	1	7	4,44	1,722	-0,393	-0,822
BAÖ7	307	1	7	4,51	1,622	-0,413	-0,597
BAÖ8	307	1	7	4,38	1,696	-0,300	-0,855

Tablo 4

Ruminasyon ölçeği (DDÖ) alt boyut puanlarının dağılımı

Ölçek maddeleri	n	En düşük	En yüksek	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
RÖ1	307	1	5	3,83	-0,792	-0,284	3,83
RÖ2	307	1	5	3,81	-0,731	-0,405	3,81
RÖ3	307	1	5	3,93	-0,989	0,111	3,93
RÖ4	307	1	5	3,80	-0,860	-0,068	3,80
RÖ5	307	1	5	3,53	-0,465	-0,642	3,53
RÖ6	307	1	5	3,60	-0,620	-0,504	3,60

Tablo 5

Hedef yönelimi (HYÖ) alt boyut puanlarının dağılımı

Ölçek maddeleri	n	En düşük	En yüksek	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
GYÖ2	307	1	5	3,94	0,880	-0,812	0,581
GYÖ5	307	1	5	3,81	1,014	-0,852	0,225
GYÖ7	307	1	5	4,01	0,987	-1,122	0,999
GYÖ8	307	1	5	4,16	0,936	-1,246	1,473
GYÖ10	307	1	5	3,92	0,867	-0,877	0,937
GYÖ12	307	1	5	4,02	0,872	-0,923	0,863
GYÖ13	307	1	5	4,10	0,931	-1,151	1,301
EYÖ1	307	1	5	3,37	1,160	-0,347	-0,737
EYÖ3	307	1	5	3,47	1,124	-0,452	-0,517
EYÖ4	307	1	5	3,25	1,214	-0,198	-0,967
EYÖ6	307	1	5	3,07	1,244	-0,151	-0,984
EYÖ9	307	1	5	3,82	1,065	-0,764	-0,159
EYÖ11	307	1	5	3,65	1,137	-0,716	-0,269

Tablo 3, 4 ve 5' e göre "Duygu Düzenleme  leği" (BİÖ ve BAÖ), "Hedef Yönelim  leği" (GYÖ ve EYÖ) ve "Ruminasyon"  leği normallik dağılımlarının Skewness (arpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) katsayılarının +1.5 ile-1.5 aralığında normal dağılım kriterlerini sağladığı görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

### ***Araştırmanın Etiği***

Bu araştırmada öncelikle kullanılacak olan ölçeklerin izinleri kurumsal iletişim kanalları aracılığıyla yazarlardan alınmış ve etik kurul dosyasına eklenmiştir. Araştırmanın yürütülebilmesi için Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü 20.09.2023 tarih ve 264 karar sayılı etik kurul kararı alınmıştır. Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" erevesinde hareket edilmiştir.

### **Bulgular**

Araştırmada Ruminasyon ile hedef yönelimleri ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler sorgulanmıştır. Kullanılan  leklerin puan ortalamaları, standart sapmaları ve ölçekler arası ilişkilerin korelasyon test sonuçları aşağıda Tablo 6' da sunulmaktadır. Ayrıca araştırmanın problem cümlesi kapsamında oluşturulan model ve modele ilişkin hipotezler SPSS 26 programı eklentisi olan Process Makro içinde yer alan Hayes' in Model (4) tasarımı kullanılarak test edilmiş ve bulgular aşağıda Tablo 7 ve 8' de sunulmuştur.

Sporcuların "Ruminasyon, Hedef yönelimleri ve Duygu düzenleme stratejilerine" verdikleri cevapların düzeylerini gösteren ortalamalar, standart sapmalar ve bu üç değişken arasındaki korelasyonlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Ölçeklere ilişkin ortalamalar, standart sapma ve korelasyon sonuçları

Ölçekler	Ortalama	Ss	1	2	3	4
1. Ruminasyon	3,749	,938	1	,124*	,135*	,054
2. Hedef yönelimi	3,737	,675		1	,311**	,157**
3. Bilişsel	5,457	1,092			1	,231**
4. Bastırma	4,540	1,342				1

\*p<0,05, \*\* p<0,001

Tablo 6' ya göre ruminasyon, hedef yönelimi, duygu düzenleme stratejileri puan ortalamaları birbirine oldukça yakındır. Diğer taraftan söz konusu düzeyler orta derecenin üzerindedir. Ruminasyon, Hedef yönelimi ve Duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki açıdan anlamlı pozitif yönlü doğrusal bir ilişki bulunmaktadır (p<0,001). Ayrıca, Hedef yönelimi ile duygu

düzenleme stratejileri arasında; Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasında istatistiki açıdan anlamlı pozitif yönlü doğrusal bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,001$ ).

## Hipotez testleri

Araştırma modeli dikkate alınarak gerçekleştirilen analizlerde H1, H2 ve H3 hipotezlerinde ileri sürülen doğrudan ilişkiler ve H4 hipotezinde ileri sürülen dolaylı ilişkiler bu bölümde ele alınmaktadır. Tablo 7 de araştırmanın 1., 2. ve 3. hipotezlerine ilişkin bulgular sunulmaktadır.

Tablo 7

Araştırmanın 1., 2. ve 3. hipotezlerine ilişkin bulgular

Variable/Effect	b	SE	$\beta$	t	p	%95 Confidence Interval	
						LLCI	ULCI
Constant	4,869	,255	-	19,070	,000	4,367	5,372
Ruminasyon	,157	,066	,135	2,376	,018	,027	,287
<b>Model Summary</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>MSE</b>	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
<b>R</b> → <b>BYD</b>	,135	,018	1,176	5,643	1,000	305,000	,018
<i>H1: Ruminasyonun bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisi.</i>							
Constant	3,402	,158	-	21,539	,000	3,092	3,713
Ruminasyon	,089	,041	,124	2,189	,029	,009	,170
<b>Model Summary</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>MSE</b>	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
<b>R</b> → <b>HY</b>	,124	,015	,450	4,791	1,000	305,000	,029
<i>H2: Ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisi.</i>							
Constant	2,688	,187	-	14,368	,000	2,320	3,057
Bilişsel yeniden değerlendirme	,192	,034	,311	5,720	,000	,126	,258
<b>Model Summary</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>MSE</b>	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
<b>BYD</b> → <b>HY</b>	,311	,097	,413	32,713	1,000	305,000	,000
<i>H3: Bilişsel yeniden değerlendirmenin hedef yönelimleri üzerindeki etkisi.</i>							
Constant	2,500	,224	-	11,185	,000	2,060	2,940
Ruminasyon	,060	,039	,084	1,532	,127	-,017	,138
Bilişsel yeniden değerlendirme	,185	,034	,300	5,473	,000	,119	,252
<b>Model Summary</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>MSE</b>	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
<b>BYD</b> → <b>HY</b>	,322	,104	,411	17,602	2,000	304,000	,000

Araştırma modelinde öne sürülen hipotezleri test etmek amacıyla öncelikle ruminasyonun bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Buna göre ruminasyonun bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisini belirlemek üzere oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=5,643$ ;  $p=0,018$ ). Elde edilen sonuçlar ruminasyonun bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu göstermektedir ( $\beta=0,135$ ;  $p<0,018$ ). Dolayısıyla H1 hipotezinde ileri sürülen ilişki doğrulanmıştır. Daha sonra ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisinin ölçümü gerçekleştirilmiştir. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=4,791$ ;  $p=0,029$ ). Elde edilen sonuçlar ruminasyonun hedef yönelimleri üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $\beta=0,124$ ;  $p<0,029$ ). Elde edilen bu sonuç H2 hipotezinde ileri sürülen ilişkiyi doğrulamaktadır. H3 hipotezinde ileri sürülen bilişsel yeniden değerlendirmenin hedef yönelimleri üzerindeki etkisini ölçmek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=32,713$ ;  $p=0,000$ ) ve

bilişsel yeniden değerlendirme hedef yönelimlerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir ( $\beta=0.300$ ,  $p<0.00$ ). Bu sonuç H3 hipotezinde ileri sürülen ilişkiyi desteklemektedir.

Tablo 8’de Ruminasyon, bilişsel yeniden değerlendirme ve hedef yönelimleri temelinde oluşturulan modele ait doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler ile Mediator (aracı) analizine ait bulgular sunulmaktadır.

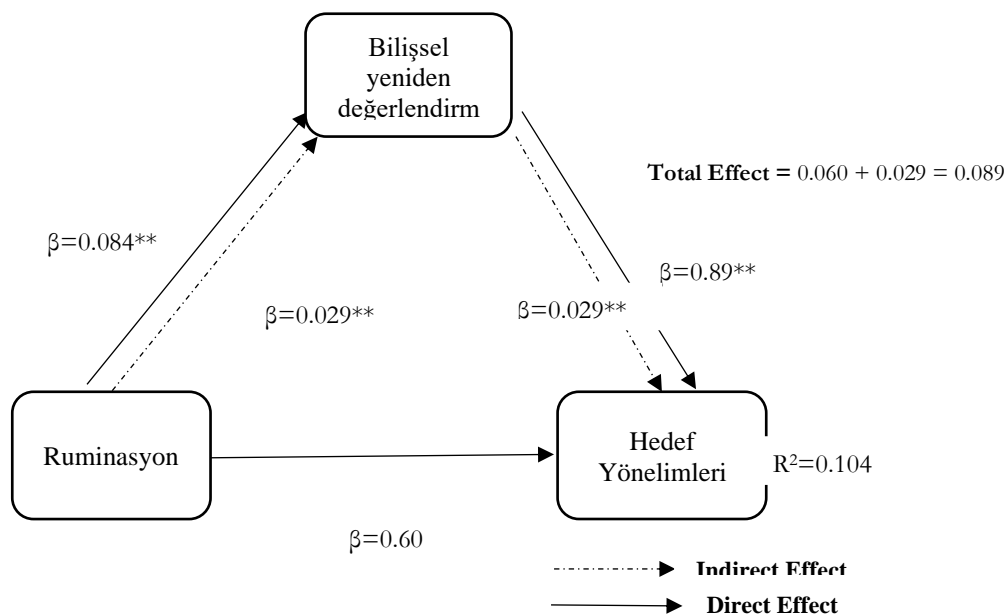
Tablo 8

Ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirme aracılığı ile doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler

Effects	$\beta$	SE	t	p	LLCI	ULCI	c_cs
<b>Direct effect</b>							
R → on → HY	,060	,039	1,532	,127	-,017	,138	,084
<b>Indirect effect</b>							
R → (BYD) → HY	,029	,014			,005	,059	
<b>Total effect</b>							
R → (BYD) → HY	,089	,041	2,189	,029	,009	,170	,124

Based on 5000 bootstrap samples SE: standard error; LLCI: lower limit confidence interval; ULCI: upper limit confidence interval

Tablo 8’de yer alan bulgular araştırmanın dördüncü (H4) hipotezinde ileri sürülen ilişkinin testini ve analiz sonuçlarını ortaya koymaktadır. Buna göre ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirme aracılığı ile istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ( $\beta=0.029$ , %95 BCA; SE=.03; GA = [.005, .059]). Modelin %95 güven aralığında sıfır değerini içermemesi aracılık rolünün olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla H4 hipotezinde ileri sürülen ilişki doğrulanmıştır. Ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisi dikkate alındığında ( $\beta=0.060$ ;  $p>0,127$ ) bilişsel yeniden değerlendirme bu etkide tam aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre, bilişsel yeniden değerlendirme aracılığı rolünden kaynaklanan dolaylı etkisi eklendiğinde, ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisi tamamen ortadan kalkmaktadır ( $\beta=0.089$ ,  $p<0.029$ ). Araştırma modeline ilişkin aracılık etkisi ile doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin yer aldığı aracılık modeli şekil 2’de aşağıda sunulmaktadır.



Şekil 2 incelendiğinde, Ruminasyon ile hedef yönelimi arasında bilişsel yeniden değerlendirilmenin tam aracı role sahip olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle ruminasyonun, hedef yönelimleri üzerindeki etkisinin sporcuların bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi aracılığıyla tamamen ortadan kalkabileceğini söylenebilir. Aracılık modeli sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme, ruminasyon ile birlikte hedef yönelimleri üzerindeki varyansın %10'unu açıkladığı görülmektedir ( $R^2 = .104$ ;  $F(2, 304) = 17.602$ ;  $p < .001$ ).

### **Tartışma ve Sonuç, Öneriler**

Bu araştırma, ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinin olup olmadığı ile bu süreçte bilişsel yeniden değerlendirilmenin aracı rol oynayıp oynamadığını tespit etmek üzere gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda tasarlanan araştırma dört hipotez üzerinden sorgulanmış ve elde edilen sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Sonuçlar alandaki benzer veya farklı çalışmalarla sebep ve sonuç bağlamında ilişkilendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Sonuçların tartışılmasında zaman, mekan ve örnekleme ilişkin sınırlılıklar temel alınmıştır. Araştırma Sakarya, Bolu ve Bartın illerinden kolayda ulaşılabilir örnekleme tekniği ile 2023 yılı itibarıyla lisanslı olarak spor yaptığını beyan eden çoğunluğu lise ve üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Araştırma bu veriler üzerinden yürütüldüğünden tartışmada ifade edilen yorumlarda belli bir zaman, mekan ve evren sınırının dikkate alınmasını ve genel geçer bir yargıdan ziyade evren ve çalışma grubu ile yorumların sınırlı tutulması gerekmektedir. Bu bölümün sonunda araştırma bulgularından yola çıkılarak sporculara, antrenörlere, spor yöneticileri ve uzman spor eğitimcileri ile spor konusunda teorik ve uygulamalı çalışmalar yürüten araştırmacılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın birinci hipotezinde ruminasyonun sporcuların duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde etkisi olup olmadığı sorgulanmıştır. Ruminasyonun duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisini belirlemek üzere oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve ruminasyonun bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı saptanmıştır.

Ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin ilk etapta duygusal olarak rahatsızlık yaratabileceği fakat uzun süreçte bireyi başarılı bir şekilde problem çözmeye yöneltebileceğinden dolayı derin düşünme işlevsel hale gelebilmektedir. Derin düşünme bireyin yaşadığı problem ve güçlüklerle başa çıkabilmek amacıyla ne yapacağını bulabilmek için yoğun düşüncelerini içermektedir. Daha sonra birey yaşadığı sorunlarla ilgili farklı çözüm yolları bulmaya çalışabilir ve içinde bulunduğu durumu tekrar tekrar değerlendirerek bilişsel yeniden değerlendirme yapabilir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Diğer bir ifade ile ruminasyon, derin düşünmeye sahip bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerini arttırabileceği söylenebilir. Anayurt (2017)

yapmış olduğu bilişsel esneklik ve ruminasyon değişkenleri ile oluşturduğu yapısal modelde ruminasyonun bilişsel yeniden değerlendirmeyi pozitif yönlü yordadığı sonucuna ulaşması araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Benzer şekilde Ehring ve Ehlers (2014) ve Treynor, Gonzalez ve Nolen-Holeksema (2003) ruminasyon /derin düşünmenin duygu düzenlemeyi olumlu yönde anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaları da araştırma hipotezimizi desteklemektedir. Öte yandan Roemer vd., (2015) ve Shapiro vd., (2006) ruminasyon ile duygu düzenleme arasında zıt yönde ilişkilerin olduğunu ortaya koymaları araştırma sonuçlarıyla uyuşmamaktadır. Benzer şekilde Josefsson, vd., (2017) ruminasyonun duygu düzenlemeyi yordamadığını ortaya koymuş, olumsuz duyguları etkili bir şekilde düzenlemeyi ve ruminasyona girmemeyi, spor bağlamında uyumsal başa çıkma için önemli mekanizmalar olarak görmüştür. Bu bulgulardan da anlaşılacağı üzere ruminasyon süreci sporcuları ilk aşamada olumsuz duygulara yönelttiği ve bu duyguları yoğun olarak yaşamalarına sebep olmaktadır. Ancak ruminasyon sürecinin uzun süre ve yoğun olarak devam etmesi / yaşanması sporcuları bu süreçten çıkmaya yönelterek problemin çözümü için sporcuları duyguları düzenleme sürecine sokmakta böylece ruminasyon daha işlevsel hale gelmektedir. Bu ilişkiler ruminasyon ve duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin devreye girme sürecine ilişkin araştırma bulgularımızı yordamaktadır.

Araştırmanın ikinci hipotezinde ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerinde etkisi olup olmadığı sorgulanmıştır. Ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisini belirlemek üzere oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve ruminasyonun sporcuların hedef yönelimlerini yordadığı saptanmıştır.

Martin ve Tesser (1996) ruminasyonun bazı durumlarda faydalı bir süreç olduğunu ve bireyleri her zaman istedikleri hedeflere tam olarak ulaştırmasa da ruminasyonun asıl işlevinin hedeflere ilerlemek olduğunu ileri sürmüşlerdir. Aynı zamanda Martin ve Tesser henüz elde edilmemiş yüksek düzeyli hedefler ile ilgili incelemesinde ruminasyonun yüksek düzeyli hedeflere ulaşma eğilimlerini arttırdığını belirtmektedir. Bu bulgular, araştırmamızın ikinci hipotezine destek sağlamaktadır. Ayrıca Grant ve Dweck (2003) araştırmasında yetenek hedefleri ve ruminasyon arasında bir ilişki olduğunu; performans-yaklaşma hedefleriyle yüksek düzeyde özdeşleşenlerin daha yüksek ruminasyon örneklerine sahip olduğunu ifade etmesi araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Benzer şekilde Rusk vd., (2011) öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada yüksek performans hedeflerine sahip olan öğrencilerin, kendilerine odaklı tekrarlı olumsuz düşünme düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Thomsen vd., (2011) kendine odaklı tekrarlı olumsuz düşünen bireylerin (ruminatif) farklı içerikli hedeflere sahip olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma bulgularımızın aksine Van Randenborgh vd., (2010) araştırmasında ustalık düzeyinde hedefleri benimseyen bireylerin hedefe ulaşma mücadelesini yürütme süreciyle meşgul olduklarından dolayı olumsuz düşüncelere odaklanmaktan

kaçınabildiklerini belirtmiştir. Moberly ve Watkins (2010) de günlük hedeflerine doğru ilerleme kaydedemeyen bireylerin daha yüksek ruminasyon vakaları bildirdiklerini bulmuşlardır. Bu bulgulardan hareketle, sporcuların ruminasyon süreçleri ile hedef yönelimlerinin karşılıklı bir etkileşim içerisinde olduğu söylenebilir. Bu etkileşimde ruminasyonun ilk olarak hedeflere ulaşmada ve hedefleri tutarlı bir şekilde gerçekleştirmede önemli bir işlevinin olduğu görülmektedir. Bireylerin ruminatif düşünme eğilimlerinin yoğunlaşması onların hedef yönelimlerinden uzaklaşmaktan ziyade daha sıkı çalışmaya ve hedeflerini gerçekleştirmeye yönelttiğini söyleyebiliriz. Sporcuların başarı hedef yönelimlerinde başlangıçta olumsuz bir motivasyon süreci oluşturan ruminatif düşüncelerin sonrasında sporcunun üstesinden geldiği ve hedef yönelimlerini daha da arttırdığı yeni bir olumlu durum ortaya çıkardığını söyleyebiliriz. Ayrıca amaca yönelik ruminatif düşünceler her zaman sorunlu duygusal sonuçlara neden olmadığı belirtilmiştir (Watkins, 2008; Roberts vd., 2020). Buradan hareketle ruminasyonun aynı zamanda problem çözmeyi kolaylaştırabildiğini ve bireylerin hedeflerine doğru ilerlemesinde yardımcı bir araç olduğunu söyleyebiliriz (Schooler, Fallshore, ve Fiore, 1995; akt: Martin, Shrira ve Startup, 2004). Bu araştırmalar araştırma bulgularımızla benzer şekilde ruminatif düşüncenin bireylerin hedef yönelimleri ile pozitif yönlü etkisinin olmasını açıklamaktadır.

Araştırmanın üçüncü hipotezinde duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirmenin sporcuların hedef yönelimleri üzerinde etkisi olup olmadığı sorgulanmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirmenin hedef yönelimleri üzerindeki etkisini belirlemek üzere oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve bilişsel yeniden değerlendirmenin sporcuların hedef yönelimlerini yordadığı saptanmıştır.

Tamir vd., (2015)'e göre bireyler genellikle hedeflerine ulaşmak için duygularını düzenleme eğilimindedirler. Bir birey mevcut durum ile arzu edilen son durum arasındaki tutarsızlığı fark ettiğinde duygu düzenleme sürecine yönelir (Carver ve Schreier, 2000) ve söz konusu bu tutarsızlığı azaltmaya çalışır. Bireylerin hedefledikleri sürecin, kötü tarafından ziyade iyi ya da zevk verici yönünü yaşama çabaları, aynı zamanda sosyal hedefleri gerçekleştirme niyetleri duygu düzenleme ve hedeflerin etkileşimini ortaya koyar (English vd., 2017; Kalokerinos vd., 2017). Buna dayanarak Webb vd., (2012) mutluluk ve haz veren hedeflerin kişinin mevcut duygu deneyimini değiştirmede etkili olması nedeniyle bilişsel yeniden değerlendirme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Benzer şekilde Yan, (2018) hem ustalık hedefi hem de performans-yaklaşma hedef yönelimlerinin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisiyle pozitif olarak ilişkilendiğini ortaya koymaktadır. Harackiewicz vd., (2002) bilişsel yeniden düzenlemenin ustalık performans-yaklaşma hedefleri arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi, performans-yaklaşma hedef yönelimlerinin başarı olasılığına yönelmesine, zorlukların tehdit olarak görülmemesine ayrıca başarısızlığın bilişsel yeniden düzenleme stratejisinin doğası ile tutarlı olmasına bağlamıştır. Bu bulgular araştırma

hipotezimizi destekler niteliktedir. Bireyler gerek hedef yönelimlerini belirlemede gerekse hedef yönelim süreçleri içerisinde karşılaştığı durumları yönetmede bilişsel mekanizmalar kullanarak arzu ettiği sonuçlara ulaşmaya çalışır. Bu karşılıklı etkileşim bireyin baş etme mekanizmaları olarak ta görev yapmaktadır.

Araştırmanın dördüncü hipotezinde ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirmenin aracı rolünün olup olmadığı sorgulanmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirmenin ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde aracı rolünü belirlemek üzere oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve bilişsel yeniden değerlendirmenin tam aracı rol üstlenerek sporcuların ruminatif düşünme eğilimlerinin hedef yönelimleri ile olan ilişkisini ortadan kaldırdığı saptanmıştır.

Araştırmanın dördüncü hipotezine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, bireyler duygularını düzenlemeye yardımcı olacak bir strateji ile teşvik edildiklerinde genel hedeflerin peşinde koşarken güç durumların üstesinden gelebilir ve aynı zamanda kişinin duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmesi, hedef yönelimini benimseme yeteneğini destekleyebilir (Van Randenborg, Huffmeier, LeMoult ve Joorman, 2010). Carver ve Scheier (1990) amaca yönelik ilerleme hızında iyileşme olması durumunun, duygu durumunda bir iyileşmeye yol açacağını belirtmiştir. Bu iyileşme aynı zamanda ruminatif düşüncelerin optimal performans hedeflerini etkilemesinin önüne geçebilir. Hedef yönelimleri ile ruminasyon arasındaki ilişkide sporcuların stresli durumlarla başa çıkma stratejileri geliştirmeleri, olumlu motivasyonel durum olarak yansıyarak ruminatif düşünceleri yönetmede önemli bir rol üstlenmektedir. Cenkseven Önder ve Utkan (2018) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile algıladıkları stres arasındaki ilişkide ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenlemenin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda hem ruminasyonun hem de duygu durum düzenlemenin bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğunu belirtmişlerdir. Deneysel çalışmalar açısından ele alındığında; bilinçli farkındalık temelli uygulamaların ruminasyon ve depresyon üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Burg ve Michalak, 2011; Deyo, Wilson, Ong ve Kopman, 2009). Bilinçli farkındalık ve stres temelinde bakıldığında ise bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının ruminatif düşünmeyi azaltmada etkili olduğu görülmektedir (Jain, Shapiro, Swanick, Roesch, Mills, Bell ve Schwartz, 2007; Raes ve Williams, 2010). Yaşar ve Aydoğdu (2021) araştırmalarında kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar doğrultusunda kadın öğretmenlerde ruminasyonun, çözüm odaklı düşünme üzerindeki olumsuz etkisinin psikolojik esneklik aracılığıyla azaltılabileceği söylenmektedir.



Bu bulgular bir araya getirildiğinde bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerini kullanarak olumsuz duyguları düzenleyebilen bir sporcu, mevcut görevle ilgili hedefe yönelik davranışlara odaklanabileceğini söyleyebiliriz. Bunu yaparak sporcu, şu anda doğru kararı vermeye ve mevcut zorluklarla uyumlu bir şekilde başa çıkmaya en iyi şekilde motive olur. Bu, müsabakalarda kritik anlarla karşı karşıya kalan sporcular için özellikle önemli olabilir; örneğin müsabaka planlandığı gibi gitmediğinde veya müsabaka sırasında beklenmeyen bir şey meydana geldiğinde duyguları düzenleyerek ruminatif düşünceleri kontrol altına alıp daha fazla hedefe odaklanıp süreci soğuk kanlı bir şekilde yönetebilir. Sonuç olarak Ruminasyon hem olumsuz yönü olan hem de bireyleri çözüm arayışlarına iten önemli bir zihinsel duygu durumu olarak hedef yönelimlerini ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisiyle pozitif yönlü bir ilişki oluşturmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi de hedef yönelimleri ile pozitif yönlü bir etkileşime sahiptir. Ayrıca ruminasyonun hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirme tam aracı rol oynamaktadır. Alanda çalışma yapacak araştırmacılara bu sonuçlardan yola çıkarak dikkat çekilen bazı hususlar ve bu doğrultudaki öneriler aşağıda yer almaktadır.

Hedef yönelimi ile ruminasyon arasındaki ilişkide olası bir aracı faktör olarak bilişsel yeniden değerlendirme bu çalışmada incelenmektedir. Bu kapsamda benzer değişkenlerle yürütülen çalışmaların sınırlı olduğunu belirtmek gerekmektedir. Bu araştırma alandaki boşluğu doldurarak alanda çalışma yapacaklara referans oluşturacaktır. Ayrıca bu alanda araştırma yapacaklara batı ve doğu kültürlerinde duygusal süreçlerin algılanma düzeyleri ile bu duygulara yüklenen anlam farklılıklarını dikkate almalarını mevcut çalışmayı daha çeşitli popülasyonlar kullanarak tekrarlamalarını önermekteyiz. Bu çalışmada bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenler belli bir kurguyla ele alınmakla birlikte sosyal bilimlerde değişkenler arası ilişkiler tek yönlü olmadığından farklı bir model üzerinden tekrardan ele alınarak incelenebilir. Araştırma bulgularından yola çıkılarak sporcu, antrenör, spor yöneticisi ve uzman spor eğitimcileri ile spor konusunda teorik ve uygulamalı çalışmalar yürüten araştırmacılara sporcuların performans ve başarı hedeflerinin sağlanmasında ve çeşitli zorluklarla baş etmelerinde duygu düzenlemenin rolünü dikkate almalarını, teorik ve uygulamalı eğitimlerle sporcuların duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesine katkıda bulunulması önerilmektedir.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü

Etik değerlendirme belgesinin tarihi:20.09.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası:264

## Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmacı sayısına bağlı olarak aşağıdaki örneklerden birini kullanınız ya da bu örneklere benzer yeni bir beyan yazınız.

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur. Birinci yazar %60 ikinci yazar %40 oranında katkıda bulunmuştur.

## Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

## Kaynakça

- Aaker, D. A., Kumar, V., ve Day, G. S. (2007). *Marketing Research*, 9. Edition, John Wiley & Sons, Danvers.
- Ağca, N.T. (2019). *Duygu Düzenleme Eğitiminin Genç Sporcuların Duygu Düzenleme Becerileri Ve Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balkis, F. (2019). *Elit Seviyedeki Tenisçilerin Görev ve Ego Yönelimi Hedeflerinin Başarı Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., ve Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 167-203. doi:10.1177/1088868307301033
- Birrer, D., Röthlin, P., ve Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 325-246.
- Burg, J. M., ve Michalak, J. (2011). The healthy quality of mindful breathing: associations with rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 179-185.
- Carver C. S., ve Schreier M. (2000). "On the structure of behavioral self-regulation," in *Handbook of Self-Regulation*, eds Boekaerts M., Pintrich P., Zeidner M. (San Diego, CA: Academic Press; ), 42-85.
- Cenkseven, Ö. F., ve Utkan, Ç. (2018) Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3): 1004-1019. DOI: 10.17860/mersinefd.444876
- Costa, S., Santi, G., di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgili, L., ve Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport Sciences for Health*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00677-9>.
- Darren, B., ve Remco, P. (2023). Validation of the Interpersonal Regulation Questionnaire in sports: measuring emotion regulation via social processes and interactions, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21:5, 857-868, DOI: [10.1080/1612197X.2022.2089197](https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2089197)
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., ve Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *The Journal of Science and Healing*, 5(5), 265-271.
- Doorley, J. D., Kashdan, T. B., Weppner, C. H., ve Glass, C. R. (2022). The Effects Of Self-Compassion On Daily Emotion Regulation And Performance Rebound Among College Athletes: Comparisons With Confidence, Grit, And Hope. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102081.

- Duda, J. L., ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport setting: A goal perspective approach. In Roberts, G.C. (Eds.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp.57-91). Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Duda, J.L., ve Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Ehring, T., ve Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability ad posttraumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-8.
- Eldeleklioğlu, J., ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.
- English T., Lee I. A., John O. P., ve Gross J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: the role of social context and goals. *Motiv. Emot.* 41 230–242. 10.1007/s11031-016-9597-z.
- Fallshore, M., ve Schooler, J. W. (1995). Verbal vulnerability of perceptual expertise. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 21(6), 1608–1623. <https://doi.org/10.1037/0278-7393.21.6.1608>
- Grant, H., ve Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 541-553. doi: 10.1037/0022-3514.85.3.541
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hanin, Y. L. (2010). “Coping with anxiety in sport,” in *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs*, ed. Nicholls A. R. (Hauppauge, NY: Nova Science, Publishers; ), 159–175
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Pintrich, P. R., Elliot, A. J., ve Thrash, T. M. (2002). Revision of achievement goal theory: Necessary and illuminating. *Journal of Educational Psychology*, 94,638-645.
- Hill, A. P., ve Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2× 2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, 38(5), 715-726. <https://doi.org/10.1007/s11031-0149404-7>.
- Jackman, P.C., Van Hout, M.C., Lane, A., ve Fitzpatrick, G. (2014). Experiences of flow in jockeys during flat-race conditions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 205-223.
- Jackson, S.A., ve Roberts, G.C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., ve Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholz, S., ve Falkevik, E. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kalokerinos E. K., Greenaway K. H., ve Casey J. P. (2017). Context shapes social judgments of positive emotion suppression and expression. *Emotion* 17, 169–186. 10.1037/emo0000222.
- Karafil, A.Y., ve Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (1), 8-15. Doi: 10.53434/gbesbd.1158522.

- Kırkibir, F., ve Zengin, S. (2022). Investigation of Life Satisfaction and Psychological Health of University Students According to Their Sports Participation Experiences, *International Journal of Eurasian Education and Culture* , 7(18), 1499-1512.
- Kırkibir, F., ve Zengin, S. (2022). Investigation of Social Appearance Concerns of University Students. *Journal of Educational Issues*. 8(1), 101-106
- Kline, R. B. (1998). Principles and Practice of Structural Equation Modeling. New York: Guilford Press.
- Kobylińska D., ve Kusev P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Front. Psychol.* 10:72. 10.3389/fpsyg.2019.00072
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., ve Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47
- Lane A. M., Beedie C. J., Devonport T. J., ve Stanley D. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 21 445–451. 10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x
- Larsen, R.J., ve Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. Baumeister, R.F., Vohs, K.D. (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 40–61). New York: Guilford.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 177-190.
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing Research an Applied Orientation*, 4. Edition, Pearson Prentice Hall, New Jersey.
- Martin, L. L., ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition*, (1-47). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates
- Martin, L. L., I. Shrira., ve Startup, H. M. (2004). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (13): 3-19.
- Michel K. A., Krysz, S., ve Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Moberly, N. J., ve Watkins, E. R. (2010). Negative affect and ruminative self-focus during everyday goal pursuit. *Cognition and Emotion*, 24(4), 729–739. <https://doi.org/10.1080/02699930802696849>.
- Molina, V. M., Oriol, X., ve Mendoza, M. C. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(53), 191-204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>.
- Murcia, J.A.M., Gimeno, E.C., ve Coll, D.G. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- Nolen, H. S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen, H. S., ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 loma prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121.
- Özdamar, K. (2002). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi–1: SPSS-MINITAB (4. Baskı). Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Raes, F., ve Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.
- Roemer, L., Williston, S. K., ve Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57.
- Rogatko, T.P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133-148.
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., ve Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Rusk, N., Tamir, M., ve Rothbaum, F. (2011). Performance and Learning Goals for Emotion Regulation. *Motiv.Emot.*, 35: 444-460
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 3, 378–386

- Smith, J. M., ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>.
- Solakumur, A., Dilek, A.N., Unlu, Y., ve Kul, M. (2023). Antrenörlerin Liderlik Davranışlarının Sporcuların Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisi., *The Sports Journal*, vol. 24, ISSN:1543-9518
- Stavrou, N.A., Jackson, S.A., Zervas, Y., ve Karaterliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
- Swann, C., Keegan, R.J., Piggott, D., ve Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819.
- Swann, C., Piggott, D., Crust, L., Keegan, R.J., ve Hemmings, B. (2014). Exploring the interactions underlying flow states: A connecting analysis of flow occurrence in European Tour golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 60-69.
- Şahin, T., ve Güçlü, M. (2018). Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: Türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncularını örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 204-216. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000388](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000388).
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tamir, M., Bigman, Y. E., Rhodes, E., Salerno, J., ve Schreier, J. (2015). An expectancy-value model of emotion regulation: implications for motivation, emotional experience, and decision making. *Emotion* 15, 90–103. doi: 10.1037/emo0000021.
- Tamir, M., Mitchell, C., ve Gross, J. (2008). Hedonic and Instrumental Motives in Anger Regulation. *Psychological science*. 19. 324-8. 10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x.
- Tamminen, K. A., veGaudreau, P. (2014). Coping, social support, and emotion regulation in teams In M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.). *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology* (222-239). Oxon: Routledge. ISBN-13: 978-0-415-83577-0.
- Thomsen, D. K., Tonnesvang, J., Schnieber, S., ve Olesen, M. Z. (2011). Do People Ruminant Because They haven't Digested their Goals? The Relations of Rumination and Reflection to Goal Internalization and Ambivalence. *Motiv.Emot.*, 35: 105-117
- Tingaz, E. O., ve Ekiz, M. A. (2021). Duygu Düzenleme Ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Toros, T. (2001). *Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Gündüsel İklim ve Hedeflerin Özgünlük Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Toros, T. (2004). Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği (SGEYÖ)'nin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (3), 155-166.
- Toros, T., ve Koroş, Z. (2005) Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu Hedef Yönelimleri Ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 16 (3), 135-145.
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Vallerand, R. J., ve Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise, Historical, definitional, and conceptual perspectives, emotions in Sport, Human Kinetics.
- Van Randenborgh A, de Jong-Meyer R, Hüffmeier J. (2010). Rumination fosters indecision in dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*, 66:229–48.
- Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401-412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>.
- Webb T. L., Miles E., ve Sheeran P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychol. Bull.* 138 775–808. 10.1037/a0027600.
- Yardımcı, A. (2020). *The Effect of Academic Rumination on Goal Orientations in Perfectionist Adolescents*. Ted University Graduate School Developmental Focused Child and Adolescent Clinical Psychology. ANKARA.

- Yaşar, S., ve Aydoğdu, F. (2021) Kadın Öğretmenlerde Ruminasyon ile Çözüm Odaklı Düşünme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 126-145. Doi:10.47793/hp. 1037046
- Zhang, B. (2022). 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.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.