

Sporda Ruminasyon

Yavuz Öntürk¹

Özet

İnsanlık tarihi boyunca davranış, duygu ve düşünceler merak konusu olup bilimsel araştırmalara konu olmuştur. Günlük hayatın akışı içinde insana yön veren duygu ve düşünceleri olarak kabul edilirken, zihninde canlandırdığı ya da unutamadığı bazı olayların etkisinde kalındığında duygu ve düşünceler değişiklik gösterebilmektedir. Ruminasyon kavramı endişeli düşüncelere takılıp kalma ve tekrar eden olumsuz düşünceler olarak ifade edildiğine göre insan davranışlarına yön veren duygu ve düşünceler ruminasyon algısıyla olumsuz etkilenebilmektedir. Spor olgusu içinde fiziksel performans bileşenleri arasında zihinsel beceriler ve performans önemli unsurlardan olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla sporda hedeflenen kazanma ve sportif başarı için gereken performansı duygu ve düşüncelerin doğrudan etkilediği bir gerçektir. Ruminasyon algısı bu noktada özellikle sporcuların geçmişte yaşadıkları olumlu veya olumsuz deneyimlere takılıp kalması istenilen performansa ulaşma noktasında kilit rol almaktadır. Sporda ruminasyon, sporcuların zihinsel sağlığına ve performanslarına olumsuz etki edebilir. Farkındalık, zihinsel güçlendirme ve bilişsel davranış terapi teknikleri kullanılarak sporcuların ruminasyonla başa çıkmaları ve daha iyi bir zihinsel sağlık ve performans elde etmeleri mümkündür.

Giriş

İnsanoğlu hayatı boyunca çeşitli durumlardan etkilenecek yaşamına devam etmektedir. Sürdürdüğü yaşamında etkilendiği durumlar bazı duygu ve düşünceleri yaşamalarına sebep olurken kişilik, karakter, sosyo-ekonomik durum, statü, rol ve benzer değişkenlerine paralel farklılık gösterse de insan, bu duygu düşüncelerin etkisinde kalmaktadır. Gerek iş yaşamı gerek özel ve sosyal hayatımız boyunca tesiri altında kaldığımız olumsuz ve endişe verici duygu ve düşünceleri yaşadığımız bir gerçektir.

1 Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-5472-8652

Günümüz dünyasında sosyal ilişkilerin azaldığı ve elektronik ilişkilerin (sosyal medya, e-ticaret, çevrimiçi eğitim vb.) yükseldiği bir yaşam sürmekteyiz. Dolayısıyla sosyal ilişkilerden uzak ve olumsuz duygu düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik faaliyetlerden yoksun bir yaşam biçiminde sürekli olarak endişeli ve olumsuz düşüncelere takılıp kalma durumu giderek yaygınlaşmaya başladığı ifade edilebilmektedir. Bahsedilen olumsuz ve endişeli düşüncelere takılıp kalma, geçmişte yaşanan negatifliklere takılı kalıp tekrar tekrar düşünme durumunu bilim insanları “ruminasyon” olarak açıklamaktadır.

Ruminasyon kavramı hakkında genel bir ifade olarak; kısaca zihnimizin sürekli olarak tekrarlayan düşüncelerle dolu olmasıdır. Zihnimizin sürekli doluluk (meşguliyet) durumu işlevi olmayan düşüncelerle boğuşmamıza ve tüm duygu ve davranışlarımıza olumsuz etki yapabilmektedir.

Ruminasyon kavramsal olarak kontrol edilemeyen, yinelenen ve tekrarlanan düşünce olarak tanımlanırken, bilgi üzerinde düşünmek yada düşünceye dalmak olarak ifade edilmektedir (Cann vd., 2011; Brinker vd., 2013; Demirci, 2023). Ruminasyonun birçok olumsuz etkisinin olabileceği bilinmekle beraber, bireylerde tanısı konulmuş duygusal bozukluklara yol açtığı bilinmektedir. Demirci (2023) yapmış olduğu çalışmasında literatürde ruminasyonun; “*anksiyete (Cox vd., 2001; Yapan, 2018), endişe (Seegerstrom vd., 2000), travma sonrası stres bozukluğu (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), depresyon (Tremor vd., 2003) ve otomatik düşünceler (Yapan, 2018)*” gibi durumlarla ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

“Davranışlar kelimelerden daha fazla konuşur, daha çok şey ifade eder.”

Oscar Wilde

Ruminasyon, sürekli olarak olumsuz ve endişeli düşüncelere takılıp kalma olarak ifade edilirken, bireylerin psikolojik sağlığını ve yaşam kalitesini oldukça etkilemektedir. Ruminasyon kavramı, insanın tekrarlı olarak bir düşünceyi akla getirmesi olarak kabul edilmektedir. Yine zihinde tekrarlanan olumsuz düşünceleri akla getirmek olarak veya düşünmek olarak ifade edilmektedir. Kontrol altına alınmadığı takdirde birçok duygusal bozukluklara neden olabilen ruminasyon başarısız olma ve çaresizlik duygu durumuyla ilişkili olarak tanımlanmaktadır (Joormann, 2005; Kirkegaard-Thomsen, 2006; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Nolen-Hoeksema, 2000; Chen, Rapee & Abbott, 2013). Negatif düşüncelerden uzaklaşmak, yaşamın olumsuz yönlerini en aza indirmek ve yaşam kalitesini arttırmak için fiziksel aktivite ve rekreasyon uygulamalarının etkili olduğu belirtilmektedir (Satılmış vd., 2022).

Ruminasyon kavramı bireyin odak noktasını kontrolü dışında olumsuz durumlara yönelten düşüncelerin bütünü olarak, ileriye dönük değil, anlık ve geçmişte yaşanan olumsuz düşüncelere yani sürekli olarak geçmişte yaşanan kötü olayları zihinde tekrar etmeyi ifade etmektedir. Bireyde birçok duygu durumunu etkilediği kabul edilen ruminatif düşünceler kişilik ve bilinçli farkındalıktan etkilenebilmektedir. Zihinde tekrar eden olumsuz düşünceleri, *“tek bir konuya odaklanma ihtiyacı olması gerekmeden tekrarlanması, içinde olumsuz duyguları barındırması olarak nitelendirilebilir.”* Ruminatif düşünce içinde olan bireyler, karşılına çıkan olaylar esnasında olumsuz durumlara odaklandıkları için, çözüm üretmek yerine olumsuz düşüncelerle zihinlerini meşgul ederler. Buna bağlı olarak, ruminatif düşüncelere meyilli olan bireyler, olumsuz düşünce ve duygulara odaklandıklarından ötürü problem çözme becerileri etkilendiği kabul edilmektedir. (Gold ve Wegner, 1995; Martin & Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 2000; Flett vd., 2016; Josefsson vd., 2017; Kara, Kara & Özşarı, 2022). Bu durum bireyleri karşılaşılabilecekleri en küçük olumsuzluklara başa çıkmalarını olumsuz etkileyecektir.

Ruminasyon, zihnin tekrar tekrar belirli bir konuyu düşünmesi ve analiz etmesi olarak tanımlanabilir. Bu düşünceler genellikle olumsuz olaylar, endişeler veya stresli durumlarla ilgilidir. Ruminasyon, kişinin zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve çeşitli ruh sağlığı sorunlarına neden olabilir. Örneğin, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarda ruminasyonun arttığı gözlemlenmiştir. Ruminasyon aynı zamanda, kişinin problemlerle başa çıkma yeteneğini de zayıflatabilir ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Ruminasyon ile başa çıkma metotları olarak, bilişsel davranış terapisi, meditasyon ve mindfulness teknikleri gibi farklı yaklaşımlarla yapılabilmektedir. Bu metotlar, kişinin ruminasyonu nasıl tanımladığını, ne zaman ve nasıl başladığını anlamasına yardımcı olur ve bu düşüncelerle başa çıkması için stratejiler geliştirmesine yardımcı olur. Ruminasyon, zihinsel sağlığı etkileyen önemli bir faktördür ve kişinin ruh sağlığına dikkat etmesi ve ihtiyaç duyduğunda yardım alması önemlidir.

Sporla Ruminasyon

Yaşadığımız dünyada, yeryüzündeki her insanı etkilemesi ve dünyaya bakış açısını değiştirmesi bakımından sporun önemi oldukça büyüktür (Durukan, Can, Göktaş & Arıkan, 2005). Öner (2023)'e göre spor, yapısı içerisinde mücadele unsurunu barındıran ve başarılı olmak için yapılan eylemlerin tümünü içermektedir. Şenel, Yıldız ve Ulaş (2018)'a göre, sporcuların takım arkadaşı, antrenörlerinde elde edebileceğine inandığı ya da elde ettiği sportif açıdan performansa da etki edebilmektedir. Yıldız ve Şenel (2018)'e göre,

sporcuların performanslarının artırılmasında psikolojik açıdan ihtiyaçların giderilmesine bağlıdır.

Fiziksel olarak mükemmel olmak artık sporda performansı en üst düzeye çıkarmak için yeterli faktör olarak sayılmamaktadır (Öntürk vd., 2020). “Sporcuların yüksek performans seviyesine ulaşmaları ve fiziksel ve zihinsel gelişimleri önündeki engellerden biri olarak değerlendirilen olumsuz takıntı düşünceler, kontrol altına alınmadığı takdirde sporcunun hem zihinsel hem de fizyolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir. Sporcuların performanslarını doğru bir şekilde yönetebilmesi ve başarılı olabilmeleri, sporcuların ve antrenörlerin bu düşünceleri doğru bir şekilde yönetebilmesi ile mümkün olabilecektir.” Sporcuların geçmişte yaşamış oldukları olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisiyle oluşturulan endişeli düşünceler, sporcunun istenilen performans seviyesine ulaşamamasına yol açabilmektedir. Ruminasyon olarak tanımlanan bu olumsuz düşüncelerle başa çıkabilmek, tespit edip üstesinden gelmek ile mümkün olabilir (Karafil & Pehlivan, 2023). Sportif performansın belirleyicileri arasında yer alan önemli unsurların başında sporcuların zihinsel durumunun geldiği bilinen bir gerçektir (Yıldız vd., 2017; Gülşen vd., 2019; Çiftçi vd., 2021).

Sporcular belirledikleri hedefler ile mevcut performansları arasında tutarsızlık durumunu yaşadıklarında ruminasyon gibi olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasına etken olabilmektedir. Bu düşünceler sporcuların hedeflerindeki başarıya ulaşma noktasında engel teşkil edeceği bir gerçektir. Bu durum ve düşünceleri doğru yönetip üstesinden gelmek sporcularda farklılık gösterebilmektedir (Kröhler ve Berti, 2019; Michel-Kröhler, Krys & Berti, 2021; Yılmaz, 2023). Sporcular da diğer insanlar gibi ruminasyon yaşayabilirler. Sporcularda ruminasyon, performans kaygısı, sakatlanma, takım baskısı, medya ilgisi ve diğer faktörler gibi çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bu durum, sporcuların performansını ve zihinsel sağlıklarını etkileyebilir. Özellikle yüksek düzeydeki sporcularda ruminasyon, stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Başlıca stres olmak üzere bu sorunlar çağdaş spor psikolojisinde önemli bir çalışma alanı oluşturmuştur. Gerçekleştirilen araştırmalarda ise sporcuların, performans esnasında karşılaştıkları stresli durumlarla anksiyete tepkileri ortaya çıkartılmıştır (Şahin & Yaraş, 2021). Sporda ruminasyon, sporcuların zihinsel sağlığına etki eden bir durumdur. Sporcular, yarışma öncesi veya sonrasında, performansları ile ilgili tekrar tekrar düşüncelere dalarlar. Bu düşünceler bazen olumlu olabilirken, çoğu zaman negatif düşünceler ve kaygılarla doludur. Sporda ruminasyonun artması,

sporcuların motivasyonunu düşürebilir, performanslarını kötüleştirebilir ve antrenmanlarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, ruminasyon, sporcularda daha fazla stres, endişe ve depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel sağlığına yönelik destek hizmetleri sunan spor psikologları veya danışmanları ile çalışmaları önerilir. Öntürk ve Satılmış (2021) kaygısı olmayan sporcuların, mevcut durumuna kıyasla daha başarılı olmak için mücadele edeceğini ifade etmişlerdir.

Ruminasyon, sporcuların antrenman ve müsabakalara odaklanmalarını zorlaştırabilir. Geçmişteki hatalara veya başarısızlıklara sürekli odaklanmak, mevcut görevlere konsantre olmayı engelleyebilir. Ruminasyon, genellikle performansla ilgili endişeleri içerir. Sporcular, geçmişteki başarısızlıkları düşünerek gelecekteki performansları konusunda endişe duyabilirler, bu da performanslarını etkileyebilir. Sürekli olarak geçmiş hatalar üzerinde düşünmek, sporcuların öz güvenini azaltabilir. Bu da performanslarını olumsuz yönde etkileyerek kendilerini gerçekleştirmelerini engelleyebilir. Ruminatif düşünceler, sporcuların zihinsel enerjisini tüketebilir. Bu durum, performans sırasında gerekli olan zihinsel tazeleme ve konsantrasyonu zorlaştırabilir. Ruminasyon, sporcunun sürekli olarak olumsuz düşünce döngülerine girmesine neden olabilir. Bu döngüler, olumsuz bir performans beklentisi yaratıp bu beklentiyi gerçekleştirebilir. Sporcuların ruminatif düşüncelere saplanması, gelecekteki hedeflere odaklanmalarını zorlaştırabilir. Başarıya odaklanmak yerine, başarısızlık korkularıyla meşgul olabilirler. Ruminasyonun aşırı olduğu durumlarda, sporcuların mücadeleyi bir performans sergilemeleri beklenir. Hatalara ve zorluklara odaklanmak, olumlu bir rekabet ortamının oluşturulmasını zorlaştırabilir.

Sporcularda ruminasyonun azaltılması için, zihni meşgul eden faaliyetler yapmak, olumlu düşünceleri teşvik etmek, kaygıyı azaltmak için derin nefes alma ve meditasyon gibi stres azaltma teknikleri kullanmak faydalı olabilir. Ayrıca, sporcuların, psikolojik danışmanlarla çalışarak, kaygıyı yönetmek, öz güvenlerini artırmak ve stresle başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirmeleri de önerilir. Ruminasyon, bir kişinin aşırı düşünme, tekrar tekrar düşünme veya endişe etme eğilimi olarak tanımlanabilir.

Sporda ruminasyon, bir sporcu veya antrenörün performansla ilgili düşüncelerini sürekli olarak tekrarlaması veya üzerinde yoğunlaşmasıdır. Bu durum, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir ve antrenman verimliliğini azaltabilir. Sporcuların ruminasyonla başa çıkması için, farkındalık, zihinsel güçlendirme ve bilişsel davranış terapisi teknikleri kullanılabilir. Farkındalık teknikleri, sporcuların olumsuz düşüncelerinin farkında olmalarını ve bunları zihinlerinde tekrar etmek yerine, bunları fark

etmelerini ve zihinlerindeki düşünceleri değiştirmelerini sağlar. Zihinsel güçlendirme teknikleri, sporcuların zihinlerini daha pozitif düşüncelere yönlendirmelerine yardımcı olur. Bilişsel davranış terapisi ise, sporcuların düşüncelerini tanımlamalarına, belirlemelerine ve onları değiştirmelerine yardımcı olur. Sporcularda olumsuz ruminasyon, yani sürekli tekrar eden, genellikle olumsuz düşüncelerle dolu düşünce döngüleridir. Bu tür ruminasyonlar, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Genelleme yapıldığında sporcularda görülebilecek olumsuz ruminasyon örnekleri:

Hata Odaklı Düşünceler:

- “Geçen maçta yaptığım hata beni hâlâ etkiliyor. Aynı hatayı bir daha yaparsam ne olur?”
- “Bir önceki oyunun kötü performansı benim yeteneklerim hakkında bir şeyler söylüyor olabilir mi?”

Kendiyle Aşırı Eleştirel Olma:

- “Diğer oyuncular gibi olamıyorum, yeteneksizim.”
- “Koçum benim performansımdan memnun değilse, asla başarılı olamam.”

Gelecekteki Başarısızlık Korkusu:

- “Önümüzdeki büyük turnuva veya maçta başarısız olursam, kim beni takımında ister?”
- “Rakiplerim benimle başa çıkabilir. Acaba yeterince iyi miyim?”

Rekabet Baskısı ve Endişeler:

- “Rakiplerim beni sürekli izliyor ve değerlendiriyorlar. Bir hata yaparsam, hepsi beni eleştirecek.”
- “Eğer bu maçı kazanmazsam, taraftarlar beni asla affetmez.”

Motivasyon Kaybı:

- “Antrenmanlarda sürekli aynı hataları yapıyorum. Ne yaparsam yapayım, bir ilerleme kaydedemiyorum.”
- “Bu kadar çaba harcamaya değer mi? Hiçbir şey değişmiyor gibi hissediyorum.”

Bu tür olumsuz ruminasyonlar, sporcuların zihinsel sağlığını ve performansını olumsuz etkileyebilir. Bu durumlarla başa çıkabilmek ve daha olumlu bir zihinsel durumda olmak için sporcular genellikle zihinsel

antrenman tekniklerine başvururlar. Zihinsel antrenman, olumlu düşünce modellerini güçlendirmek, stresle başa çıkmak ve odaklanmayı artırmak için kullanılan bir dizi teknik içermektedir;

Maç Öncesi Ruminasyon:

- “Bugün oyun planını nasıl uygulayabilirim? Hangi stratejileri kullanmalıyım?”
- “Rakip takımın güçlü ve zayıf yönleri nelerdir? Bu bilgileri nasıl kullanabilirim?”

Performans Sonrası Değerlendirme:

- “Maç sırasında hangi konularda başarılı oldum? Hangi becerilerimde gelişme sağlayabilirim?”
- “Taktiksel kararlarım doğru muydu? Eğer değilse, neleri değiştirebilirim?”

Antrenmanlardaki Düşünceler:

- “Antrenmanlarda ne kadar motive oldum? Motivasyonumu artırmak için neler yapabilirim?”
- “Teknik becerilerimdeki gelişmeleri nasıl ölçebilirim? Hangi alanlarda daha fazla çalışmalıyım?”

Sakatlık Sonrası Zihinsel Hazırlık:

- “Sakatlık sürecinde nasıl bir rehabilitasyon planı uygulamalıyım?”
- “Sakatlıktan sonra geri dönerken güvenimi nasıl artırabilirim?”

Takım İçi İletişim ve İşbirliği:

- “Takım içi iletişimimiz nasıl? Ekip arkadaşlarımla daha iyi nasıl işbirliği yapabilirim?”
- “Takımın hedeflerine ulaşmak için bireysel olarak nasıl katkıda bulunabilirim?”

Rekabet ve Baskıyla Başa Çıkma:

- “Büyük bir rekabet ortamında nasıl sakin kalabilirim?”
- “Baskı altında performansımı artırmak için hangi mental stratejileri kullanabilirim?”

Sporcularda ruminasyon, bir hata yaptıktan sonra kendilerine sürekli olarak hatırlatmaları, gelecekteki maçlar veya antrenmanlar hakkında endişelenmeleri veya geçmişteki performanslarını sürekli olarak tekrarlamaları

şeklinde kendini gösterebilir. Bu, sporcularda stres, kaygı ve motivasyon kaybına neden olabilir ve sonuçta performanslarını olumsuz etkileyebilir. Antrenörlerde ruminasyon, geçmişteki antrenmanların veya maçların sonuçlarını sürekli olarak düşünmeleri, takımın gelecekteki performansı hakkında endişelenmeleri veya kendi antrenman yöntemleri hakkında aşırı düşünmeleri şeklinde kendini gösterebilir. Bu durum, antrenörlerin yaratıcı olmalarını engelleyebilir ve takımın genel performansını etkileyebilir. Sporcularda ve antrenörlerde ruminasyonu önlemek için birkaç yöntem önerilebilir. Bunlar arasında, dikkati başka yöne çevirme, pozitif düşünme, nefes alma egzersizleri, hedefler belirleme ve stres yönetimi teknikleri sayılabilir. Bu stratejiler, sporcularda ve antrenörlerde stresi azaltabilir, motivasyonu artırabilir ve performansı iyileştirebilir.

Sporcularda ruminasyon algısı, performans kaygıları ve zihinsel sağlık sorunlarına neden olabilir. Kulüpler, sporcularına destek olmak ve bu tür sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için çeşitli önlemler alabilirler. Spor kulüplerine yönelik ruminasyon algısı üzerine çalışmaların yapılması hedefe ulaşma ve sportif başarı açısından oldukça önemlidir. Aşağıda yer alan öneriler uygulandığında genel olarak ruminasyon algısının daha az olabileceği düşünülmektedir.

Spor Psikoloğu veya Mental Antrenör İstihdamı: Kulüpler, profesyonel bir spor psikoloğu veya mental antrenör tutarak, sporcuların zihinsel sağlıklarını güçlendirebilirler. Bu uzmanlar, ruminasyonla başa çıkma konusunda bireysel destek sağlayabilirler. Kulüpler, sporculara ve takım personeline yönelik mental sağlık kaynakları sağlayabilirler. Broşürler, bilgi panoları veya online kaynaklar aracılığıyla bilgi erişimini kolaylaştırabilirler.

Eğitim Programları: Kulüpler, sporculara zihinsel sağlık konusunda eğitim programları düzenleyebilirler. Bu programlar, ruminasyon algısı, stresle başa çıkma ve motivasyon gibi konuları içerebilir. Grup çalışmaları ve seminerler, sporcuların bir araya gelerek deneyimlerini paylaşmalarına ve birbirlerine destek olmalarına olanak tanır. Bu tür etkinlikler, ruminasyon algısıyla başa çıkmada farkındalığı artırabilir. Kulüpler, sporcuların bireysel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak koçluk programları oluşturabilirler. Bu programlar, sporcuların hedeflerine odaklanmalarına ve ruminasyonu azaltmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal Destek Grupları: Kulüpler, sporcular arasında sosyal destek grupları oluşturabilirler. Bu gruplar, sporcuların birbirleriyle duygusal destek paylaşmalarına ve benzer zorluklarla başa çıkmalarına olanak tanır. Kulüpler, sporcuların karşılaşabileceği zor durumlar için kriz yönetimi planları oluşturabilirler. Bu planlar, acil durumlarda hızlı ve etkili destek

sağlamayı amaçlar. Kulüpler, açık ve sağlıklı iletişimi teşvik etmelidir. Sporcuların antrenörleri, yöneticileri ve diğer takım arkadaşlarıyla sorunlarını paylaşmalarını sağlamak, ruminasyon algısını azaltabilir.

Sporcuların zihinsel sağlıklarını düzenli olarak değerlendirmek, potansiyel sorunları erken aşamada tespit etmeye yardımcı olabilir. Bu değerlendirmeler, profesyonel bir uzman tarafından yapılmalıdır. Her sporcu farklıdır, bu nedenle ruminasyon algısıyla başa çıkma stratejileri kişiselleştirilmelidir. Kulüpler, sporcuların bireysel ihtiyaçlarını anlamak için düzenli olarak iletişim kurmalıdır.

Bu önerilerin, kulüplerin sporcularının zihinsel sağlığını desteklemelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca profesyonel yardım almak ve sporcunun özel durumunu anlamak için bir spor psikologu veya mental antrenörle işbirliği yapmak önemlidir. Ruminasyon, spor performansı üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri; Azalmış Konsantrasyon: Ruminasyon, sporcuların odaklanma ve konsantrasyon becerilerini azaltabilir, bu da performanslarını olumsuz yönde etkiler, zihinsel Yorgunluk: Sürekli olarak olumsuz düşüncelere takılıp kalan sporcular, zihinsel olarak daha yorgun hissederler ve bu durum, performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir, motivasyon kaybı: ruminasyon, sporcuların özgüvenini azaltabilir ve motivasyonlarını düşürebilir, bu da performanslarının düşmesine neden olabilir. Sonuç olarak, sporda ruminasyon, sporcuların zihinsel sağlığına ve performanslarına olumsuz etki edebilir. Ancak, farkındalık, zihinsel güçlendirme ve bilişsel davranış terapisi teknikleri kullanılarak sporcuların ruminasyonla başa çıkmaları ve daha iyi bir zihinsel sağlık ve performans elde etmeleri mümkündür.

Kaynaklar

- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L. & Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology*, 4(3A), 224231.
- 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.
- 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.
- Ciftci, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
- Cox, B. J., Enns, M. W. & Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 525534.
- Demirci, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz ruminasyonun aracılık rolü*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Durukan, E., Can, S., Göktepe, Z., & Arıkan, n. (2005). selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyete bağlı olarak liderlik davranışı yapıyı kurma boyutu yönünden karşılaştırılması. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 25-32.
- Flett, A.L., Haghbin, M. & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169-186.
- Gold, D. B. & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.621767>
- Joormann, J. (2005). Inhibition, rumination, and mood regulation in depression. In R. W. Engle, G. Sedek, U. von Hecker, & D. N. McIntosh (Eds.), *Cognitive limitations in aging and psychopathology* (pp. 275–312). Cambridge: Cambridge University Press.
- 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(5), 1354-1363.
- Kara, M., Kara, N. Ş., & Özşarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Karakoç, K. (2021). *Engellilerde sporun psikolojik etkileri. Güncel spor bilimleri araştırmaları*. Ankara: Akademisyen Yayınevi. 123-136
- Kirkegaard-Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235.
- Kröhler, A. & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576.
- Martin, L.L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances In Social Cognition*, 9(1996), 1-47.
- Michel-Kröhler, A., Kryš, S. & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depression symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 604-511.
- Nolen-Hoeksema, S. & 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.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 3 (5), 400-424.
- Öner, H. (2023). *Stres ve Stresle Başa Çıkamada Sporun Önemi*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III İçinde, Uluç E.A. ve Gülşen, D.B.A.(edt).Gazi-antep: Özgür Yayınevi.
- Öntürk, Y. & Satılmış, S. E. (2021). *Öne çıkan Türk spor yasa ve kanunlarına genel bir bakış*. Güncel Spor Bilimleri Araştırmaları II, Ed. Ali Tekin ve Mustafa Koç. Ankara: Akademisyen Kitabevi
- Öntürk, Y., Bingöl, E., Efek, E., Bayrakdaroglu, Y., & Gorun, L. (2020). The Examination of Trait Anxiety Level of Referees in Different Branches (The Sample of Mugla). *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 152-159.

- Satılmış, S. E, Ekinci, N. E., & Güler, Y. (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 769-784
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E. & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671-688.
- Şahin, İ., & Yaraş, A. (2021). *Spor, Egzersiz ve Stres*, Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar ve Derlemeler, Ed. Yavuz Öntürk. Ankara: Duvar Yayınları.
- Şenel, E., Yıldız, M., & Ulaş, M. (2018). Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 21-36.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yıldız, M., & Şenel, E. (2018). Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği (SKD) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 219-231.
- Yılmaz, T. (2023). *Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi*. Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar, Bölüm-15 263-273. İzmir: Duvar Yayınları.
- Yıldız, M., Bingöl, E., Şahan, H., Bayköse, N., Şenel, E., & Senel, E. (2017). A cross-cultural approach to sport psychology: Is exercise addiction a determinant of life quality. *Sport Journal*, 1, 1-10.