

Sporcularda müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün karma yöntemle incelenmesi

¹ Muhammet Talha Han , ² Erdoğan Tozoğlu , ³ İsmail Seçer ,

¹Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, Karabük, Türkiye.

²Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

³Atatürk Üniversitesi, Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Geliş Tarihi:

Mayıs 01, 2026

Kabul Tarihi:

Haziran 26, 2026

Yayınlanma Tarihi:

Haziran 30, 2026

Anahtar Kelimeler:

Spor müsabakası
ruminasyonu, sportif
yaşam doyumu,
sporda motivasyon,
spora bağlılık.

Keywords:

Sport
Competition
Rumination; Sport
Life Satisfaction;
Sport Motivation;
Sport Commitment.

Özet. Bu çalışmanın amacı, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin aracı rollerini sıralı açıklayıcı karma yöntem deseni çerçevesinde incelemektir. Araştırmanın nicel boyutu ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüş ve Türkiye’de üniversite öğrencisi olan lisanslı sporculardan (N=750) elde edilen veriler PROCESS makro kullanılarak analiz edilmiştir. Nicel analiz sonuçları, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, ancak bu ilişkinin sporda motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Psikolojik sağlamlığın ise bu ilişkide doğrudan anlamlı bir aracılık rolü üstlenmediği belirlenmiştir. Araştırmanın nitel boyutunda, veri doygunluğuna ulaşıldığı noktada toplam 20 katılımcı ile (n=20) yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Nitel bulgular, sporcuların sportif yaşam doyumunun yalnızca bilişsel süreçlerle değil, aynı zamanda motivasyonel, sosyal ve psikolojik faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini göstermiştir. Katılımcılar, motivasyon, sosyal destek ve psikolojik iyi oluşun sportif doyumun sürdürülmesinde belirleyici rol oynadığını vurgulamıştır. Nicel ve nitel bulguların bütüncül değerlendirilmesi sonucunda, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki etkisinin doğrudan bir nedensellikten ziyade çok boyutlu psikososyal mekanizmalar aracılığıyla gerçekleştiği ve bu süreçte motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluşun kritik aracı değişkenler olarak işlev gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, sahada görev yapan antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların müsabaka sonrası ruminatif düşüncelerinin olumsuz etkilerini azaltmak ve sportif doyumlarını artırmak amacıyla motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluşu güçlendirmeye yönelik uygulamalı müdahale programları geliştirmeleri önerilmektedir.

Mixed method examination of the mediating role of motivation in sports, sports commitment, psychological resilience and psychological well-being in the relationship between competition rumination and sporting life satisfaction in athletes

Abstract. The purpose of this study is to examine the mediating roles of motivation in sports, sports commitment, psychological resilience, and psychological well-being in the relationship between sports competition rumination and sports life satisfaction within the framework of a sequential explanatory mixed-methods design. The quantitative dimension of the research was conducted based on a correlational survey model, and the data obtained from licensed athletes who are university students in Turkey (N=750) were analyzed using the PROCESS macro. The quantitative analysis results revealed that the direct effect of sports competition rumination on sports life satisfaction was not statistically significant, but this relationship occurred indirectly

✉ Muhammet Talha Han , e-mail; muhammettalhan@karabuk.edu.tr

Atıf: Han, M. T., Tozoğlu, E., ve Seçer, İ. (2026). Sporcularda müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün karma yöntemle incelenmesi. *Spor & Hareket Bilimleri Dergisi*. 7(1), 128-144.

through the variables of motivation in sports, sports commitment, and psychological well-being. It was determined that psychological resilience did not assume a significant mediating role in this relationship. In the qualitative dimension of the research, semi-structured interviews were conducted with a total of 20 participants (n=20) at the point where data saturation was reached, and the obtained data were analyzed using the content analysis method. Qualitative findings showed that athletes' sports life satisfaction is shaped not only by cognitive processes but also by the interaction of motivational, social, and psychological factors. Participants emphasized that motivation, social support, and psychological well-being play a determining role in maintaining sports satisfaction. As a result of the holistic evaluation of the quantitative and qualitative findings, it was concluded that the effect of sports competition rumination on sports life satisfaction occurs through multidimensional psychosocial mechanisms rather than direct causality, and that motivation, sports commitment, and psychological well-being function as critical mediating variables in this process. Based on these results, it is recommended that coaches and sports psychologists working in the field develop applied intervention programs aimed at strengthening motivation, sports commitment, and psychological well-being in order to reduce the negative effects of athletes' post-competition ruminative thoughts and increase their sports satisfaction.

Giriş

Ruminasyon, kişinin sorunlarına veya olabilecek her türlü senaryoya dikkatini pasif bir biçimde yönelttiği ve bunlarla zihinsel olarak uğraştığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Nolen Hoeksema, 1991). Ruminasyonun obsesif bozukluktan farklı olarak zorlayıcı davranışlar içermediği ve yalnızca düşünce seviyesinde ortaya çıkan bir bozukluk olduğu ifade edilmektedir (McKay ve ark., 2007). Ruminatif düşünmenin örnekleri arasında, kişinin kendini yalnız ve bitkin hissetmesi, ruh hâlinin performansını olumsuz etkileyeceğinden korkması ve hayatındaki bu ruh hâllerine neden olabilecek her şeyi pasif bir şekilde analiz etmesi yer almaktadır (Nolen Hoeksema & Jackson, 2001). Bu özellikleri nedeniyle ruminasyonun depresyon, stres bozukluğu, psikoz, uykusuzluk ve dürtüsel davranışlar gibi çeşitli psikolojik sorunları ağırlaştırdığı belirtilmektedir. Aynı doğrultuda, ruminasyonun psikolojik tedavilerin yararlılığını azaltabildiği ve fizyolojik stres yanıtlarını güçlendirebildiği de vurgulanmaktadır (Watkins & Roberts, 2020). Bu çerçevede ruminasyon, bireyin yalnızca düşünsel süreçlerini değil, duygu düzenleme kapasitesini ve işlevselliğini de etkileyebilen bir yapı olarak değerlendirilebilir.

Spor ortamında ruminasyon; sporcuların hedeflerine ulaşmaya çalışırken mevcut performansları ile ulaşmak istedikleri hedefler arasındaki farkın yarattığı baskı sonucunda ortaya çıkmaktadır (Martin & Tesser, 1996). Bu baskı koşullarında, sporcuların hedefleri ile performansları arasındaki uyumsuzluğun ruminasyon gibi olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olabildiği ifade

edilmektedir (Michel Kröhler ve ark., 2021). Bu sürecin sporcuların odaklanmasını bozabildiği ve zihinsel ile fizyolojik açıdan ciddi zararlar doğurabildiği belirtilmektedir (Caselli ve ark., 2008; Watson ve ark., 2012). Dolayısıyla, spor müsabakası ruminasyonu sporcuların müsabaka deneyimini nasıl işlediğini belirleyen ve daha geniş psikolojik sonuçlara uzanabilen bir bilişsel örüntü olarak ele alınabilir. Bu noktada, sportif yaşam doyumu kavramı sporcuların spor deneyimlerini nasıl değerlendirdiklerini anlamak açısından önemli bir sonuç değişkeni olarak öne çıkmaktadır. Yaşam doyumu kavramının ilk olarak Neugarten (1961) tarafından ortaya atıldığı ve kavramın kapsamlı biçimde ele alınabilmesi için parçadan bütüne bir yaklaşımın gerekli olduğu belirtilmektedir (Neugarten, 1961). Yaşamın, çalışma hayatı ile birlikte boş zamanları da içeren bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Dikmen, 1995). Doyumun ise bireyin yaşamdaki beklenti, ihtiyaç ve arzularının karşılanması anlamına geldiği belirtilmektedir (Özer & Karabulut, 2003; Yaşartürk ve ark., 2017). Bu açıklamalar doğrultusunda yaşam doyumu, bireyin beklentileri ve istekleri ile mevcut durumu arasındaki uyumu ifade etmektedir.

Yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmelerde, Amerikan Psikoloji Birliği'nin psikoloji sözlüğüne göre yaşam doyumunun bireyin hayatını ne derece tatmin edici, anlamlı, zengin ve kaliteli bulduğuna dair bir ölçü olduğu ve bu ölçümün yaşam doyumu ölçeği kullanılarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir. Buna göre bireylerin mevcut yaşamlarından memnun olmaları, hayatlarının genel olarak ideallerine yakın olması ve değiştirmek istedikleri pek bir şey olmaması, yaşam

doyumlarının yüksek olduğunu işaret etmektedir (Diener ve ark., 1985). Yaşam doyumunu ayrıca kişinin kendi yaşamını ne kadar sevdiği şeklinde de tanımlanmaktadır (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumunun “moral, zevk ve mutluluk gibi farklı yönlerde iyi olma durumu” olarak ifade edildiği de belirtilmektedir (Diener ve ark., 1985). Sportif yaşam doyumunu, sporla ilişkilendirilen yaşam doyumunu kavramı olarak ele alınmaktadır. Bu bakış açısına göre sportif yaşam doyumunu, “sporun her yönünü olumlu bir şekilde değerlendirme” olarak tanımlanmakta; bu değerlendirme içinde “bu yönlerden keyif, mutluluk ve memnuniyet elde etme” ve “bireyin belirlediği kriterler çerçevesinde sportif yaşam koşullarını, beklentilerini, ihtiyaçlarını ve isteklerini algılama” boyutları yer almaktadır (Somoğlu & Cihan, 2022). Bu tanım, sportif yaşam doyumunun sporcuların spora ilişkin genel memnuniyet ve tatmin değerlendirmesini yansıttığını göstermektedir. Sporun yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı olmadığı; bireylere sosyal, ruhsal ve fiziksel kazanımlar sağladığı belirtilmektedir (Yarımka ve ark., 2014). Düzenli olarak yapılan sportif aktivitelerin bireylere sosyolojik, fizyolojik, motorik ve psikolojik açıdan çok yönlü fayda sağladığı ifade edilmektedir (Zorba & Saygın, 2013). Egzersiz faaliyetlerine katılan bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin katılmayanlara göre daha yüksek olduğunun bildirildiği de görülmektedir (Dockery, 2003). Sporcuların spora yönelik bağlılık düzeylerinin (zindelik, adanmışlık ve içselleştirme) yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkiye sahip olduğu; ayrıca spora bağlılığın, sporcuların genel yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %15’ini açıklayan güçlü bir yordayıcı değişken olarak öne çıktığı belirlenmiştir (Han & Polat, 2022). Kişilerin yaşam doyumunu etkileyebilecek unsurlar arasında günlük yaşamdan elde edilen mutluluk, yaşamın anlamına verilen değer, hedeflere ulaşma konusundaki başarı, olumlu kişisel kimlik, fiziksel olarak iyi hissetme, ekonomik durum, güvence ve sosyal ilişkilerin yer aldığı belirtilmektedir (Cuttillo Schmitter, 1999).

Bu kuramsal zemin, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki kurulmasına imkân vermektedir. Sporcuların müsabaka deneyimlerini zihinlerinde sürekli yeniden canlandırmaları, odaklanmayı bozabilen ve zihinsel/fizyolojik açıdan zarar doğurabilen bir süreç olarak ele alındığında (Caselli ve ark., 2008; Watson ve ark., 2012), bu bilişsel örüntünün sporcunun spor yaşamına ilişkin

memnuniyet ve tatmin değerlendirmelerine yansması beklenebilir. Bu ilişki aynı zamanda, ruminasyonun problem çözme ve hedefe yönelik davranışı engelleyebilmesi gibi mekanizmalar üzerinden (Watkins & Roberts, 2020) sportif yaşam doyumunu şekillendiren psikolojik süreçlerle birlikte düşünülmeyi gerektirmektedir.

Bu çerçevede, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan bir hat üzerinden değil, belirli aracı değişkenler üzerinden açıklanabileceği değerlendirilmektedir. Sporda motivasyonun, organizmanın davranışa yönelmesini sağlayan ve davranışa yön ile hedef kazandıran içsel ve dışsal unsurlar ile bunların çalışmasını gerçekleştiren mekanizmalar olarak tanımlandığı belirtilmektedir (Aydın, 2001). Spor motivasyonunun ise bireylerin spor faaliyetlerine katılmalarını ve hedeflerine erişmek için gayret göstermelerini tetikleyen ve devam ettiren içsel bir süreç olarak ele alındığı görülmektedir (Ma & Zhang, 2003; Shang & Yang, 2021). Spora bağlılığın, tükenmişliğin karşısı olarak tanımlandığı ve spor ortamında inanç, çaba, enerji ve keyif gibi unsurları barındıran sürekli ve tutarlı deneyimler olarak ifade edilebildiği belirtilmektedir (Lonsdale ve ark., 2007). Psikolojik sağlamlığın, stresli olaylara uyum gösterme ve stresli deneyimlerden sonra kendini düzeltebilme gibi özellikleri kapsadığı ifade edilmektedir (Tusaie & Dyer, 2004; Smith ve ark., 2008). Psikolojik iyi oluşun da kişinin kendini geliştirmesi ve yaşamına anlam katması için zorlukları aşarak potansiyelini göstermesini kapsadığı belirtilmektedir (Ryff & Singer, 2008). Bu açıklamalar doğrultusunda, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş gibi aracı değişkenler üzerinden değerlendirilmesi kuramsal olarak anlamlı bir çerçeve sunmaktadır.

Sporcuların müsabaka deneyimlerini ruminatif biçimde değerlendirmelerinin sportif yaşam doyumuna yansıyabileceği; ancak bu ilişkinin yalnızca doğrudan bir etki üzerinden değil, belirli psikososyal süreçler aracılığıyla şekillenebileceği düşünülmektedir. Sporcuların müsabaka sonrasında yaşadıkları deneyimleri zihinsel olarak yeniden değerlendirmeleri, spor faaliyetlerine yönelik motivasyon düzeylerini, spora bağlılıklarını, psikolojik sağlamlıklarını ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilecek bir bilişsel süreç olarak ele alınmaktadır. Bu doğrultuda, spor müsabakası

ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkinin sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenler üzerinden değerlendirilmesi kuramsal olarak anlamlı bir çerçeve sunmaktadır.

Sosyal bilimlerde değişkenler arasındaki ilişkilerin çoğu zaman doğrudan ve basit bir yapı sergilemediği, aksine farklı psikososyal süreçler aracılığıyla şekillendiği ifade edilmektedir. Bu nedenle, iki değişken arasındaki ilişkinin hangi bağlantı mekanizmaları üzerinden işlediğinin belirlenmesi, sosyal gerçekliğin daha açık bir biçimde ortaya konulması açısından önem taşımaktadır. Özellikle aracılık etkilerinin incelenmesi, değişkenler arasındaki ilişkinin altında yatan süreçlerin anlaşılmasına katkı sağlayarak ilgili kuramsal bilgi birikiminin geliştirilmesine ve değişkenler arası ilişki örüntülerine özgün katkılar sunulmasına olanak tanımaktadır (Gürbüz, 2021). Bu kapsamda araştırmada, sporcuların müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkinin çeşitli psikososyal süreçler üzerinden nasıl yapılandığının incelenmesi hedeflenmektedir.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın ana sorusu; nitel verilerin, müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünü inceleyen modelde nitel verileri açıklamada nasıl bir rol oynadığını belirlemektir. Bu amaç ve ana soruya yönelik olarak araştırmanın nitel boyutunda cevap aranan araştırma alt soruları aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

- Müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumu ile doğrudan ilişkisi nedir?
- Müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumu ile olan ilişkisinde sporda motivasyonun aracılık rolü nedir?
- Müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumu ile olan ilişkisinde spora bağlılığın aracılık rolü nedir?
- Müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumu ile olan ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü nedir?
- Müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumu ile olan ilişkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolü nedir?

Araştırmada, bu sorulara kapsamlı bir yanıt sunabilmek amacıyla karma yöntem araştırma desenlerinden biri olan sıralı açıklayıcı karma desen

tercih edilmiştir. Bu yaklaşımda, ilk aşamada ana araştırma sorusuyla uyumlu nitel veriler toplanmakta ve analiz edilmekte; ardından ikinci aşamada elde edilen nitel bulguların daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamak amacıyla nitel veriler toplanarak analiz edilmektedir (Creswell & Plano Clark, 2015). Bu doğrultuda araştırmanın nitel boyutuna ilişkin sorular, nitel bulguların elde edilmesinin ardından hazırlanmış ve nitel sonuçların açıklanmasına katkı sağlayacak şekilde yapılandırılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

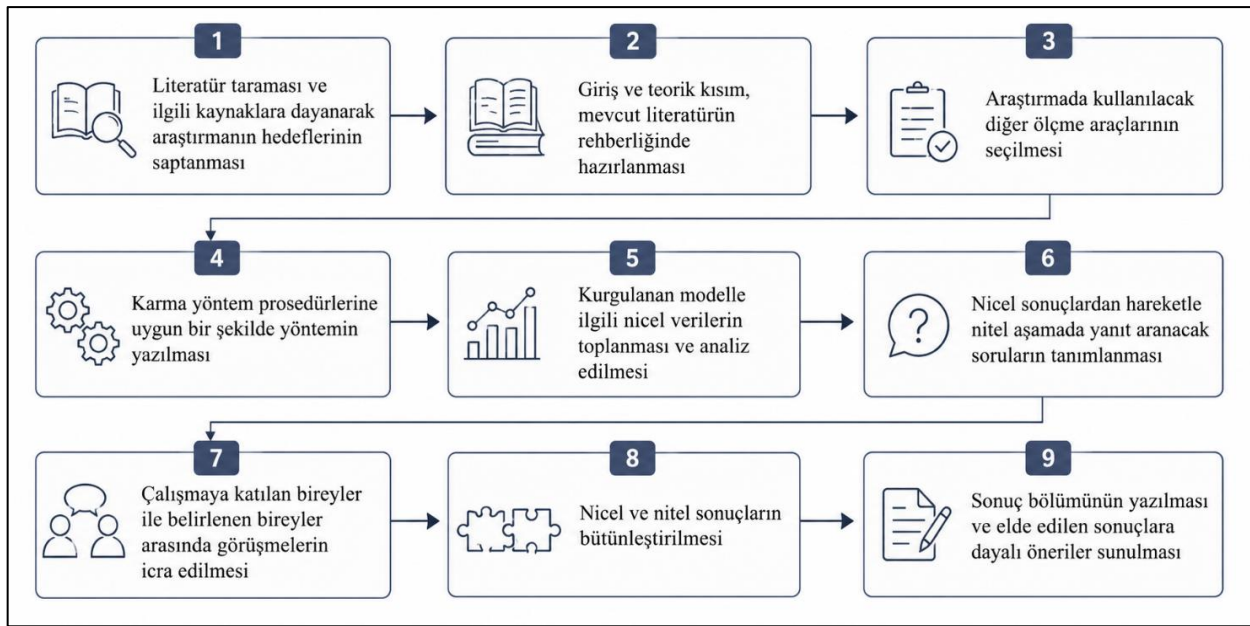
Bu araştırmada, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin aracı rollerinin incelenmesi amacıyla karma yöntem araştırma yaklaşımı benimsenmiştir. Karma yöntem araştırmaları, nitel ve nitel veri toplama ve analiz süreçlerinin bir arada kullanılarak elde edilen bulguların bütüncül biçimde yorumlanmasına olanak tanıyan bir araştırma yaklaşımıdır (Creswell, 2017). Bu yaklaşım, farklı veri türlerinin birleştirilmesi yoluyla araştırma probleminin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırmada karma yöntem araştırma desenlerinden sıralı açıklayıcı karma desen tercih edilmiştir. Sıralı açıklayıcı desen, araştırmanın ilk aşamasında nitel verilerin toplanması ve analiz edilmesi; ikinci aşamasında ise elde edilen nitel bulguların daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamak amacıyla nitel verilerin toplanması ve analiz edilmesini içeren iki aşamalı bir araştırma sürecini ifade etmektedir (Creswell & Plano Clark, 2015). Bu desende nitel veri toplama süreci, nitel aşamada elde edilen bulgular doğrultusunda şekillendirilmekte ve nitel sonuçların yorumlanmasına katkı sağlayacak şekilde yapılandırılmaktadır.

Bu araştırmada karma yöntem kullanımının temel gerekçesi tamamlayıcılık ve geliştirme amaçlarına dayanmaktadır. Tamamlayıcılık yaklaşımında, farklı veri toplama yöntemleri aracılığıyla elde edilen bulgular birbirini destekleyici biçimde kullanılarak araştırma problemine ilişkin daha zengin ve derinlemesine bir anlayış geliştirilmesi hedeflenmektedir. Bu kapsamda araştırmanın nitel boyutunda elde edilen bulgular, nitel veri toplama süreci ile daha ayrıntılı biçimde incelenmiş ve

yorumlanmıştır. Geliştirme yaklaşımı ise bir araştırma yönteminden elde edilen bulguların, araştırmanın sonraki aşamalarında kullanılacak veri toplama araçlarının oluşturulmasına rehberlik etmesini ifade etmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın nitel boyutunda kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu, nicel analizler sonucunda elde edilen bulgular temel alınarak hazırlanmış ve böylece araştırmada nicel ve nitel veri toplama süreçleri birbirini tamamlayan ve geliştiren bir yapı içerisinde ele alınmıştır (Creamer, 2020).

Araştırma Süreci



Şekil 1. Araştırma Süreci

Araştırma Deseni ve Veri Toplama Süreci

Bu çalışmada, sporcuların müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide belirli psikososyal değişkenlerin aracı rolünü incelemek amacıyla sıralı açıklayıcı karma yöntem araştırma deseni tercih edilmiştir. Bu desen, ilk aşamada nicel verilerin toplanıp analiz edilmesini; ikinci aşamada ise elde edilen bulguların daha kapsamlı biçimde yorumlanabilmesi için nitel verilerin toplanarak analiz edilmesini içeren iki aşamalı bir araştırma sürecini kapsamaktadır (Creswell & Plano Clark, 2015).

Araştırmanın nicel boyutunda, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini incelemeye imkân tanımaktadır (Fraenkel

Araştırma kapsamında izlenen sıralı açıklayıcı karma yöntem sürecine ilişkin aşamalar Şekil 1’de gösterilmektedir. Bu süreç; literatür taraması ile araştırma hedeflerinin belirlenmesi, teorik çerçevenin oluşturulması ve ölçme araçlarının seçilmesi ile başlamış; karma yönteme uygun olarak nicel verilerin toplanması ve analiz edilmesinin ardından nitel veri toplama aşamasına geçilmiştir. Son aşamada ise elde edilen nicel ve nitel bulgular bütünlleştirilerek araştırma sonuçları yorumlanmış ve sonuçlara dayalı öneriler sunulmuştur.

ve ark., 2012). Araştırma kapsamında nicel verilerin elde edilmesi için araştırma modelinde yer alan değişkenlere ilişkin geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış ölçeklerden oluşan anket formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin test edilmesi amacıyla regresyon temelli aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, dolaylı etkilerin incelenmesinde bootstrap yöntemine dayalı analizler kullanılmıştır (Hayes, 2022).

Araştırma modelinde yer alan çoklu aracı değişkenlerin etkilerinin test edilmesi amacıyla PROCESS makro yazılımı kullanılmıştır. Bu kapsamda Hayes (2022) tarafından geliştirilen seri aracı model (Model 6) kullanılarak bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin birden fazla aracı değişken üzerinden sıralı olarak nasıl aktarıldığı incelenmiştir. Seri aracılık modeli, bir

bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişkenler aracılığıyla dolaylı olarak nasıl şekillendiğini ortaya koymaya imkân tanımaktadır.

Araştırmanın nitel boyutunda ise nicel bulguların daha derinlemesine yorumlanabilmesi amacıyla fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji deseni, bireylerin belirli bir olguya ilişkin deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamları ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Creswell, 2014). Bu doğrultuda araştırmanın nitel verileri, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, araştırmacıya görüşme sürecinde esneklik sağlayarak katılımcıların deneyimlerine ilişkin daha ayrıntılı ve derinlemesine bilgi elde edilmesine olanak tanımaktadır (Karataş, 2017).

Bu kapsamda nitel veri toplama süreci, nicel analizler sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda yapılandırılmış ve nicel bulguların yorumlanmasına katkı sağlayacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu ve Katılımcılar

Karma yöntem araştırmalarında nicel ve nitel aşamalarda kullanılan örneklem gruplarının bütünleştirilmesine imkân tanıyan özdeş örnekleme yaklaşımı tercih edilmiştir (Bazeley, 2016). Bu doğrultuda araştırmanın nitel aşamasında yer alan katılımcılar, nicel veri toplama sürecine katılan bireyler arasından belirlenmiştir.

Araştırmanın nicel örneklemini Türkiye’de ilgili spor federasyonlarına kayıtlı ve üniversite öğrencisi olan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Katılımcıların araştırmaya dâhil edilme kriterleri; 18 yaş ve üzeri olmaları, üniversite öğrencisi olmaları, ilgili spor federasyonlarına kayıtlı lisanslı sporcu statüsüne sahip olmaları ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamalarıdır. Araştırma kapsamında toplam 1004 sporcuya ulaşılmıştır. Veri temizleme sürecinde eksik veri içeren, tutarsız yanıtlar veren veya araştırma kriterlerini karşılamayan katılımcılar analiz dışı bırakılmış ve analizler 750 katılımcı üzerinden yürütülmüştür.

Araştırmanın nitel aşamasında ise nicel veri toplama sürecine katılan bireyler arasından amaçlı ölçüt örnekleme yöntemi ile katılımcılar belirlenmiştir. Nicel veri toplama süreci sırasında katılımcılara araştırmanın nitel boyutuna ilişkin bilgi

verilmiş ve görüşmelere katılmayı kabul eden bireylerin iletişim bilgileri alınmıştır. Nicel veri analiz sürecinin tamamlanmasının ardından gönüllü katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel veri toplama süreci, veri doygunluğuna ulaşıldığı noktada sonlandırılmış ve toplam 20 katılımcı ile görüşme yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Nicel aşamada veri elde edilmesi, araştırma kapsamında incelenen yapıları değerlendirmeye imkân tanıyan standartlaştırılmış ölçüm araçları aracılığıyla sağlanmıştır.

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği: Michel Kröhler ve ark., (2021) tarafından geliştirilmiş olup Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı, .87 olarak bulunmuştur.

Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve ark., (1985) tarafından geliştirilmiş, Mangan (2018) tarafından spor alanına uyarlanmış ve Somoğlu ve Cihan (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı, .87 olarak bulunmuştur.

Sporla Motivasyon Ölçeği: Mallett ve ark., (2007) tarafından geliştirilmiş olup Demir (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı, .70 olarak bulunmuştur.

Spora Bağlılık Ölçeği: Schaufeli & Bakker (2004) tarafından geliştirilmiş, Guillen ve Martinez Alvarado (2014) tarafından sporcular için uyarlanmış ve Sırgancı ve arkadaşları (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı, .90 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Smith ve ark., (2008) tarafından geliştirilmiş olup Doğan (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı, .91 olarak bulunmuştur. *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:* Diener ve ark., (2009) tarafından geliştirilmiş olup Telef (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı, .80 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın nitel boyutunda ise nicel bulguların daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu, araştırma modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin katılımcı deneyimleri doğrultusunda nasıl anlamlandırıldığını ortaya koymaya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Tablo 1. Ölçme araçlarına ilişkin doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri, güvenilirlik ve normallik bulgular.

İndeks	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	SMR x̄: 21.66	SYD x̄: 22.42	SM x̄: 88.84	SB x̄: 59.83	PS x̄: 20.03	PİO x̄: 42.77
X^2/df	<3	<3(X^2/df)<5	1.19	0.097	4.55	4.75	2.22	4.65
GFI	>0.95	>0.90	0.99	0.99	0.91	0.93	0.99	0.97
CFI	>0.95	>0.90	0.99	0.99	0.90	0.94	0.99	0.98
RMSEA	<0.05	<0.08	0.02	0.01	0.07	0.07	0.04	0.07
SRMR	<0.05	<0.08	0.01	0.01	0.06	0.04	0.02	0.03
Cronbach's Alp.	0.70 (α) 0.90	0.60 (α) 0.70	0.83	0.82	0.86	0.92	0.66	0.88
Çarpıklık	-1 (Değer) +1	-2 (Değer) +2	-0.265	-0.176	-0.019	-0.313	0.602	-0.269
Basıklık	-1 (Değer) +1	-2 (Değer) +2	-0.435	-0.710	-0.455	-0.741	0.195	-0.727

Not. Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR), Sportif Yaşam Doyumu (SYD), Sporda Motivasyon (SM), Spora Bağlılık (SB), Psikolojik Sağlamlık (PS) ve Psikolojik İyi Oluş (PİO)

Tablo 1’de doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model uyumunun değerlendirilmesinde Ki-kare/serbestlik derecesi (X^2/df), Uyum İyiliği İndeksi (GFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ve Standartlaştırılmış Artık Ortalamaların Karekökü (SRMR) değerleri dikkate alınmıştır (Byrne, 2016; Gürbüz, 2021; Simon ve ark., 2010). Ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirliklerinin belirlenmesinde Cronbach’s Alpha katsayısı kullanılmıştır (George & Mallery, 2003). Ayrıca veri setinin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş; Hair vd. (2014)’e göre bu değerlerin +1 ile -1 aralığında yer alması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Tablo 1’de yer alan bulgular incelendiğinde, ölçme araçlarına ilişkin uyum indekslerinin kabul edilebilir ve iyi uyum aralıklarında olduğu, güvenilirlik katsayılarının yeterli düzeyde bulunduğu ve çarpıklık ile basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını sağladığı görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel boyutunda elde edilen verilerin analizi öncesinde veri seti ön incelemeye tabi tutulmuştur. İlk olarak kayıp veri ve uç değer analizleri gerçekleştirilmiş; hatalı, eksik veya aşırı uç değerler gösteren anket formları veri setinden çıkarılarak veri temizleme işlemi tamamlanmıştır. Ardından, verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği basıklık ve çarpıklık (skewness ve kurtosis) katsayıları üzerinden incelenmiş ve veri setinin parametrik testlerin gerekliliği olan normallik varsayımlarını karşıladığı tespit edilmiştir. Kullanılan ölçme araçlarının mevcut çalışma grubu üzerindeki yapı geçerliliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmış; ölçeklerin iç tutarlılık düzeyleri ise Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanarak

değerlendirilmiştir. Ön koşullar sağlandıktan sonra, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla betimsel istatistikler ve Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Son olarak, araştırma modelinde kurgulanan doğrudan ve dolaylı etkilerin test edilmesi amacıyla IBM SPSS 27 programı üzerinden PROCESS makro eklentisi kullanılarak seri çoklu aracı model (Model 6) analizleri gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın nitel boyutunda elde edilen verilerin analizinde ise içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda görüşmelerden elde edilen veriler sistematik olarak kodlanmış, birbiriyle ilişkili benzer kodlar bir araya getirilerek ana temalar oluşturulmuştur. Çıkan bu temalar ve bulgular, araştırmanın nicel sonuçlarını destekleyecek ve daha derinlemesine açıklayacak biçimde yorumlanmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Pilot Çalışma

Araştırmanın ana uygulamasına geçilmeden önce veri toplama araçlarının anlaşılabilirliğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla 200 katılımcı üzerinde pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonucunda elde edilen veriler analiz edilerek ölçme araçlarının işlevselliği gözden geçirilmiş ve gerekli düzenlemelerin ardından ana veri toplama sürecine geçilmiştir. Bu kapsamda, anket formunda yer alan kişisel bilgi formundaki “spor yaşı” ifadesinin katılımcılar tarafından farklı şekillerde yorumlandığı belirlenmiş; bu nedenle ilgili madde, daha açık ve anlaşılır olması amacıyla “kaç yıldır spor yapmaktasınız?” şeklinde yeniden düzenlenmiştir.

Bulgular

Nicel Bulgular

Bu bölümde, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve

psikolojik iyi oluş değişkenlerinin aracı rollerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen nicel analizlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, değişkenler arasındaki ilişkiler ve

test edilen model kapsamında doğrudan ve dolaylı etkiler analiz edilmiştir.

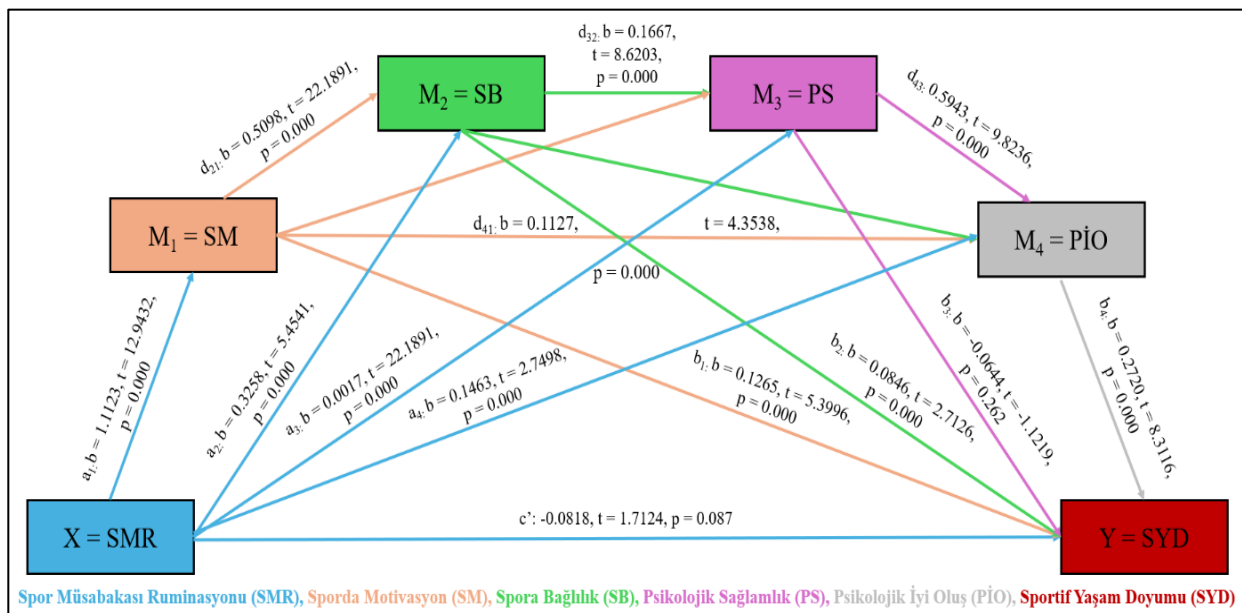
Tablo 2. Değişkenler arasındaki pearson korelasyon analizi bulguları.

Değişkenler	SMR	SYD	SM	SB	PS	PİO
Spor Müsabakası Ruminasyonu	1					
Sportif Yaşam Doyumu	0.314**	1				
Sporda Motivasyon	0.428**	0.496**	1			
Spora Bağlılık	0.425**	0.488**	0.698**	1		
Psikolojik Sağlamlık	0.144**	0.212**	0.208**	0.360**	1	
Psikolojik İyi Oluş	0.340**	0.517**	0.497**	0.589**	0.456**	1

Not: SMR = Spor Müsabakası Ruminasyonu; SYD = Sportif Yaşam Doyumu; SM = Sporda Motivasyon; SB = Spora Bağlılık; PS = Psikolojik Sağlamlık; PİO = Psikolojik İyi Oluş. ** $p < 0.01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 2 incelendiğinde, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu ($r = 0.314$, $p < 0.01$), sporda motivasyon ($r = 0.428$, $p < 0.01$), spora bağlılık ($r = 0.425$, $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ($r = 0.144$, $p < 0.01$) ve psikolojik iyi oluş ($r = 0.340$, $p < 0.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Sportif yaşam doyumunun ise sporda motivasyon ($r = 0.496$, $p < 0.01$), spora bağlılık ($r = 0.488$, $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ($r = 0.212$, $p < 0.01$) ve psikolojik iyi oluş ($r = 0.517$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, sporda motivasyon ile spora bağlılık ($r = 0.698$, $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ($r = 0.208$, $p < 0.01$) ve psikolojik iyi oluş ($r = 0.497$, $p < 0.01$) arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit

edilmiştir. Benzer şekilde, spora bağlılık ile psikolojik sağlamlık ($r = 0.360$, $p < 0.001$) ve psikolojik iyi oluş ($r = 0.589$, $p < 0.01$) arasında; psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş ($r = 0.456$, $p < 0.01$) arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, araştırma modelinde yer alan değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmekte olup spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkinin sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri aracılığıyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin incelenmesi amacıyla aracı değişkenleri içeren modelin test edilmesine geçilmiştir.



Şekil 2. Araştırma sürecinde test edilen seri aracı model.

Şekil 2 incelendiğinde, spor müsabakası ruminasyonunun sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı doğrudan etkilerinin bulunduğu görülmektedir. Ayrıca sporda motivasyonun spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde; spora bağlılığın psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve sportif yaşam doyumu üzerinde

anlamlı doğrudan etkiler oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş ve sportif yaşam doyumu üzerinde; psikolojik iyi oluşun ise sportif yaşam doyumu üzerinde anlamlı doğrudan etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerine ilişkin seri aracı model bulguları.

İlişki	Dolaylı Etki	Standart Hata	t-değeri	Güven Aralığı	
				Alt Sınır	Üst Sınır
Doğrudan Etki (SMR → SYD) 0.0818 (0.0872)	<i>SMR → SM → SYD</i>	0.1407	0.0286	4.9195	0.0873 0.1997
	<i>SMR → SB → SYD</i>	0.0276	0.0113	2.4424	0.0073 0.0514
	<i>SMR → PS → SYD</i>	-0.0001	0.0027	-0.0370	-0.0060 0.0062
	<i>SMR → PİO → SYD</i>	0.0398	0.0154	2.5844	0.0117 0.0719
Toplam Etki (SMR → SYD) 0.4490 (0.000)	<i>SMR → SM → SB → SYD</i>	0.0480	0.0181	2.6519	0.0136 0.0840
	<i>SMR → SM → PS → SYD</i>	0.0020	0.0022	0.9090	-0.0014 0.0073
	<i>SMR → SM → PİO → SYD</i>	0.0341	0.0091	3.7472	0.0180 0.0539
	<i>SMR → SB → PS → SYD</i>	-0.0035	0.0031	-1.1290	-0.0102 0.0023
	<i>SMR → SB → PİO → SYD</i>	0.0239	0.0062	3.8548	0.0137 0.0376
	<i>SMR → PS → PİO → SYD</i>	0.0003	0.0052	0.0576	-0.0102 0.0105
	<i>SMR → SM → SB → PS → SYD</i>	-0.0061	0.0052	-1.1730	-0.0165 0.0040
	<i>SMR → SM → SB → PİO → SYD</i>	0.0416	0.0080	5.2000	0.0270 0.0586
	<i>SMR → SM → PS → PİO → SYD</i>	-0.0049	0.0029	-1.6896	-0.0110 0.0003
	<i>SMR → SB → PS → PİO → SYD</i>	0.0088	0.0023	3.8260	0.0049 0.0141
	<i>SMR → SM → SB → PS → PİO → SYD</i>	0.0153	0.0030	5.1000	0.0099 0.0216

Not: SMR = Spor Müsabakası Ruminasyonu; SYD = Sportif Yaşam Doyumu; SM = Sporda Motivasyon; SB = Spora Bağlılık; PS = Psikolojik Sağlamlık; PİO = Psikolojik İyi Oluş.

Araştırmada, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler incelenmiştir (Tablo 3). Bu kapsamda analizler Process Macro Model 6 yaklaşımı kullanılarak 5000 bootstrap örnekleme üzerinden gerçekleştirilmiştir. Aracılık etkilerinin anlamlılığı %95 güven aralığına göre değerlendirilmiş olup, güven aralığında sıfır değerinin yer almaması dolaylı etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 3 incelendiğinde, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($\beta = 0.0818$, $p > .05$), buna karşın toplam etkinin anlamlı olduğu ($\beta = 0.4490$, $p < .01$) görülmektedir. Bu durum, spor müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki etkisinin doğrudan bir etki üzerinden değil, modelde yer alan aracı değişkenler aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir.

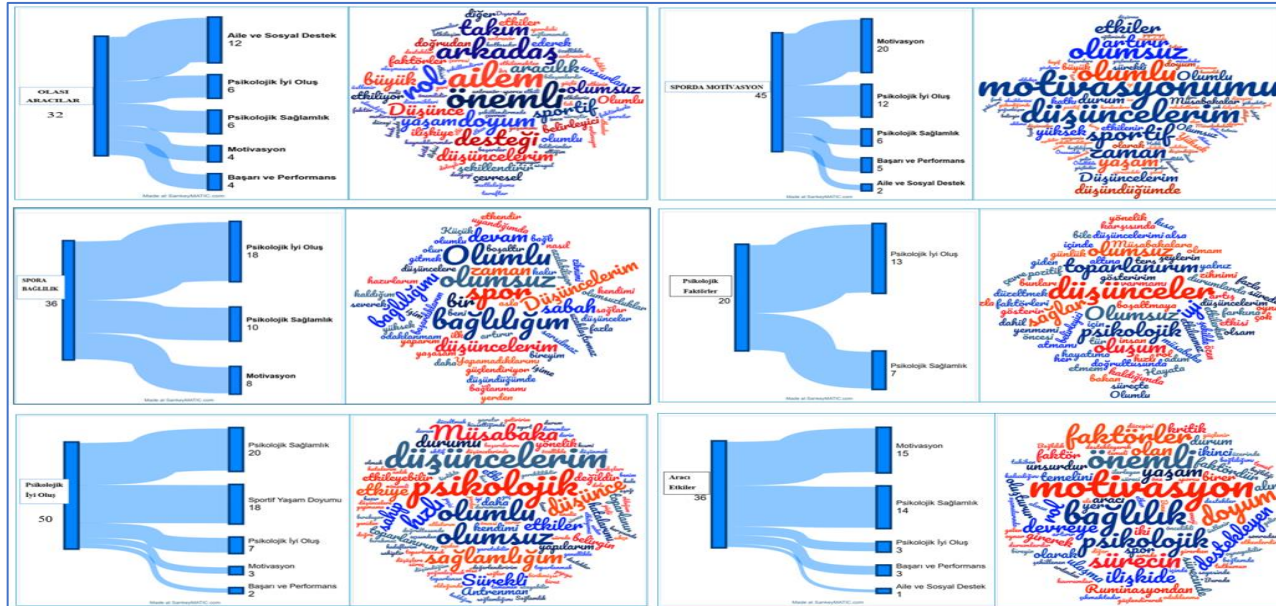
Dolaylı etkilere ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki etkisinde sporda motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerini içeren aracılık yollarının anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Güven aralıklarının sıfır değerini içermemesi, söz konusu aracılık etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık değişkenini tek başına içeren bazı aracılık yollarında güven aralıklarının sıfır değerini kapsadığı ve bu nedenle söz konusu dolaylı etkilerin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Genel olarak bulgular, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki etkisinin büyük ölçüde sporda motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir (Hayes, 2022).

Nitel Bulgular

Araştırmamızın nitel boyutunda gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin içerik analizi ile oluşturulan tema ve alt temalara ilişkin sankey diyagramları ile kelime bulutları sunulmaktadır. Sankey diyagramları, katılımcı

ifadelerinden elde edilen temalar ile bu temalar arasındaki ilişkisel geçişleri görselleştirirken; kelime bulutları ise sporcuların müsabaka deneyimlerine ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerinde öne çıkan kavramları yansıtmaktadır.



Şekil 3. Nitel bulgulara ilişkin sankey diyagramları ve kelime bulutları.

Şekil 3 incelendiğinde elde edilen bulgular doğrultusunda, sporcuların müsabaka süreçlerine ilişkin değerlendirmelerinde motivasyon, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, sosyal destek, başarı ve performans gibi kavramların ön plana çıktığı görülmektedir. Bu görsel analizler, nicel bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçların nitel veriler aracılığıyla daha kapsamlı ve derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Olası Aracılar: Bu temada en çok öne çıkan unsur aile ve sosyal destek olmuştur. Bunun yanında psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, motivasyon ve başarı/performans da sportif yaşam doyumunu etkileyen faktörler olarak belirlenmiştir. Kelime bulutunda “ailem”, “destek”, “sportif”, “önemli” ve “takım” kavramlarının yoğunluğu dikkat çekmektedir.

Sporda Motivasyon: Katılımcılar motivasyonun performans, yaşam doyumu ve müsabaka algıları üzerinde doğrudan etkili olduğunu vurgulamıştır. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık bu sürecin destekleyici unsurları olarak ifade edilmiştir. Kelime bulutunda “motivasyon”, “düşünce”, “olumlu”, “sportif” ve “müsabaka” sözcüklerinin öne çıktığı görülmektedir.

Spora Bağlılık: Bu temada psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ön planda yer alırken, motivasyonun bağlılığı pekiştiren temel unsur olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar, spora bağlılığın yalnızca fiziksel performansla sınırlı olmadığını; aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçlerle de ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Görsellerde “bağlılık”, “spor”, “düşünce” ve “zihin” kavramlarının sıkça yer aldığı görülmektedir.

Psikolojik Faktörler: Bu temada psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ön plana çıkmıştır. Katılımcılar dayanıklılık ve duygusal dengeyi sportif yaşam doyumunun kritik bileşenleri olarak tanımlamıştır. Kelime bulutunda “düşüncelerim”, “olumlu”, “psikolojik” ve “yaşam” sözcüklerinin yoğunluk gösterdiği görülmektedir.

Psikolojik İyi Oluş: Bu temada en çok vurgulanan unsur psikolojik sağlamlık olmuştur. Bununla birlikte sportif yaşam doyumu, motivasyon ve başarı/performans da ilişkili faktörler olarak belirlenmiştir. Sporcular, zorluklara karşı geliştirdikleri dayanıklılık ve spordan elde ettikleri doyumun psikolojik iyi oluşlarını güçlendirdiğini ifade etmiştir.

Aracı Etkiler: Motivasyon ve psikolojik sağlık bu temada en baskın kodlar olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş, başarı/performans ve sınırlı düzeyde aile-sosyal destek de sürece katkıda bulunmaktadır. Katılımcı ifadeleri, bu faktörlerin birlikte işleyerek sportif yaşam doyumunu şekillendirdiğini göstermektedir.

Bu araştırmada elde edilen nitel bulgular, nicel sonuçları destekleyerek spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumunu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin kritik aracı roller üstlendiğini ortaya koymaktadır. Motivasyonun yalnızca performans odaklı bir yapı olmadığı; başarı, bağlılık ve psikolojik dayanıklılıkla bütünleşerek sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik süreçlerini destekleyen çok boyutlu bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Psikolojik sağlık, zorluklara karşı direnç geliştirme ve sportif yaşam doyumunu koruma açısından belirleyici bir unsur olarak öne çıkarken; aile, antrenör ve sosyal çevre tarafından sağlanan desteğin motivasyon, psikolojik iyi oluş ve spora bağlılığı güçlendirerek sportif doyumunu artırdığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, motivasyon, bağlılık, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluşun birlikte işlediği bu çok katmanlı yapı, sporcuların sürdürülebilir başarı ve yaşam doyumunu açısından temel bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Bu çerçevede sosyal ve psikolojik destek mekanizmalarının söz konusu değişkenlerle birlikte ele alınması, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin çok boyutlu yapısına bütüncül bir açıklama sunmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın temel bulgusu, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığını, ancak bu ilişkinin motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş gibi psikososyal süreçler aracılığıyla şekillendiğini göstermektedir. Doğrudan etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmaması, ruminatif bilişsel süreçlerin sportif yaşam doyumunu tek başına belirleyen bir yapı olmadığını ortaya koymaktadır. Ruminasyonun bireyin mevcut performansı ile ulaşmak istediği hedef arasındaki uyumsuzluğu değerlendirme süreciyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bu bulgu hedef ilerleme yaklaşımıyla tutarlıdır (Martin & Tesser, 1996). Ruminasyonun etkileri, Burwell ve Shirk (2007) tarafından ortaya konan “brooding” (tekrarlayıcı,

olumsuz duygusal odaklanma) ve “reflektif ruminasyon” (anlam arayışı, çözüm üretme, yeniden çerçevelendirme) ayrımıyla daha incelikli bir biçimde anlaşılabilir. Brooding depresyonla ilişkili yıkıcı tekrarları ifade ederken (Roberts ve ark., 1998; Treynor ve ark., 2003), reflektif ruminasyon ise probleme yönelik çözüm arayışları ve yapıcı anlamlandırma süreçleri sunarak problem çözme ve yaratıcılığı desteklemektedir (Cohen & Ferrari, 2010; Nijstad ve ark., 2010). Bu yönüyle reflektif ruminasyon, yalnızca olumsuz duygusal döngüleri derinleştirmekten ziyade, bireyleri anlamlandırma, yeniden yapılandırma ve hedefe yönelik ısrarcı stratejiler geliştirme konusunda destekleyen işlevsel bir boyut kazanmaktadır. Bu yaklaşım, ruminasyonun hedefe ulaşma sürecinde ortaya çıkan bilişsel bir izleme mekanizması olduğunu ve bireyin hedefe yönelik çabasını yeniden düzenlemesine katkı sağlayabileceğini ileri sürmektedir.

Elde edilen bulgular, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin özellikle motivasyon aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Ruminatif düşünceler, bireyin performansını değerlendirmesine ve hatalarından öğrenmesine imkân tanıyarak hedefe yönelik çabayı artırabilmektedir. Bu durum, ruminasyonun bireyde öz-farkındalığı artırarak davranışsal düzenlemeyi destekleyebileceğini öne süren ruminasyon-yansıma modeli ile uyumludur (Trapnell & Campbell, 1999). Nitekim literatürde ruminatif süreçlerin uygun biçimde yönlendirildiğinde problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini destekleyebileceği belirtilmektedir (Cann ve ark., 2011; Tedeschi & Calhoun, 2004). Bu bağlamda, müsabaka deneyimlerine ilişkin düşüncelerin bireylerin spor katılımına yönelik motivasyonlarını artırarak sportif yaşam doyumunu dolaylı biçimde etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Usán vd. (2022), ruminasyonun olumsuz etkilerini yönetmek için etkili stratejiler uygulanmasının bireylerin genel deneyimlerini iyileştirdiğini ve motivasyonlarını artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Agortey (2023), dikkat ve derinlemesine odaklanmanın, bireylerin daha karmaşık ve zengin çıktılar elde etmesine katkı sağladığını vurgulamıştır.

Benzer şekilde, spora bağlılığın da spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiği görülmektedir. Bu bulgu, performans hedefleri ile mevcut performans arasındaki algılanan farkın

ruminasyonu tetikleyebileceğini ve bireyin bu farkı kapatmaya yönelik çabasını artırabileceğini ileri süren kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir (Martin & Tesser, 1996). Araştırma bulguları, üniversite düzeyindeki sporcuların sportif yaşam doyumları ile hayata bağlılık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu; dolayısıyla bireylerin sportif faaliyetlerinden elde ettikleri haz ve memnuniyetin, genel yaşam bağlılıklarını ve hayata karşı sergiledikleri olumlu tutumu güçlendiren temel bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Han ve ark., 2024). Sporcuların müsabaka deneyimlerini zihinsel olarak yeniden değerlendirmeleri, sporla kurdukları psikolojik bağı güçlendirerek spor etkinliklerine yönelik devamlılıklarını artırabilir. Bu durum, ruminatif süreçlerin spor bağlamında yalnızca bilişsel bir tekrar döngüsü oluşturmakla kalmayıp, bireyin sporla kurduğu duygusal bağı pekiştiren bir mekanizma olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir (Roy ve ark., 2016).

Öte yandan, psikolojik sağlamlığın spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmediği belirlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın daha çok bireylerin stresle başa çıkma ve uyum sağlama süreçleriyle ilişkili olduğunu öne süren gelişimsel psikoloji literatürü ile açıklanabilir (Rutter, 2006; Tugade & Fredrickson, 2004). Araştırma bulguları, bireylerin spora olan bağlılık düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıklarının da gelişim gösterdiğini, dolayısıyla düzenli spor ve egzersize duyulan adanmışlığın zorluklarla başa çıkma ve ruhsal dayanıklılığı koruma kapasitesini güçlendiren temel bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Kan & Han, 2025). Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz yaşantılar karşısında uyum sağlayabilme ve yeniden toparlanabilme kapasitesiyle ilişkili olup (Block & Kremen, 1996), ruminatif düşüncelerin sportif yaşam doyumları üzerindeki etkisinin daha çok motivasyonel ve davranışsal mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıkması bu değişkenin doğrudan bir aracı rol üstlenmemesini açıklayabilir. Nitekim istilacı ruminasyonun psikolojik dayanıklılık ile her zaman olumlu bir ilişki göstermediği de literatürde belirtilmektedir (Yi ve ark., 2024).

Buna karşılık, psikolojik iyi oluşun söz konusu ilişkide anlamlı bir aracı değişken olarak işlev gördüğü tespit edilmiştir. Ruminatif düşünceler, bireylerin yaşantılarına anlam katma ve çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekleyerek olumlu psikolojik işlevsellik düzeylerini artırabilir

(Diener ve ark., 2009). Psikolojik iyi oluşun hem hedonik hem de eudemonik boyutları dikkate alındığında, bireylerin spor deneyimlerini anlamlandırma süreçlerinin sportif yaşam doyumları üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Tennant ve ark., 2007). Bu bulgu, olumlu ruminasyon süreçlerinin problem çözme ve anlamlandırma mekanizmaları aracılığıyla psikolojik iyi oluşu destekleyebileceğini ortaya koyan çalışmalarla da tutarlıdır (Bastin ve ark., 2018; Yang & Maccann, 2024). Ruminasyonun psikolojik iyi oluşu etkilediği göz önünde bulundurulduğunda hem Çinli hem de Avustralyalı öğrenciler için olumlu ruminasyonun iki faktörü (onaylama ve problem çözme) psikolojik iyi oluşu olumlu şekilde yordadığı görülmüştür (Yang & Maccann, 2024). Bu bulgu, olumlu ruminasyonun (örneğin reflection-enhancing stratejiler) zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkisini gösteren önceki çalışmalarla da tutarlıdır (Yu ve ark., 2022). Pozitif ruminasyon eğitiminin, negatif ruminasyonu azaltmak ve zihinsel sağlığı iyileştirmek için etkili bir yöntem olduğu ortaya konulmuştur (Yang & Li, 2020; Yang & Guan, 2022).

Sonuç olarak, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumları üzerindeki etkisinin doğrudan bir ilişkiyle açıklanamayacağı; bunun yerine motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş gibi aracı değişkenler üzerinden şekillenen çok boyutlu bir mekanizmaya dayandığı görülmektedir. Bu bulgular, ruminatif bilişsel süreçlerin uygun biçimde yönetildiğinde bireylerin hedef belirleme, performans değerlendirme ve anlamlandırma süreçlerine katkı sağlayarak sportif yaşam doyumunu dolaylı olarak artırabileceğini göstermektedir.

Uygulayıcılar İçin Çıkarımlar

Bu çalışmanın bulguları, sporcuların sportif yaşam doyumunu artırmaya yönelik müdahalelerin yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda motivasyonel ve psikososyal süreçleri destekleyecek biçimde yapılandırılması gerektiğini göstermektedir. Spor müsabakalarına ilişkin tekrarlayıcı düşüncelerin sportif yaşam doyumları üzerindeki etkisinin doğrudan değil; motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş aracılığıyla ortaya çıkması, antrenman süreçlerine psikolojik beceri eğitimlerinin entegre edilmesinin önemine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, spor psikologları ve antrenörlerin sporcuların müsabaka deneyimlerini yapılandırılmış geri bildirim süreçleriyle değerlendirmelerine imkân tanıyan hedef belirleme ve bilişsel yeniden

yapılandırma stratejilerinden yararlanmaları önerilmektedir. Ayrıca, sporcuların sporla kurdukları psikolojik bağı güçlendirecek sosyal destek mekanizmalarının geliştirilmesi, motivasyonel sürekliliğin sağlanmasına ve sportif yaşam doyumunun artırılmasına katkı sağlayabilir.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Bu çalışma, üniversite düzeyindeki lisanslı sporcularla sınırlı bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş gruplarından ve performans düzeylerinden sporcuların dâhil edildiği örneklemlemlerle bulguların genellenebilirliği test edilebilir. Ayrıca, spor müsabakası ruminasyonunun uzun vadeli etkilerinin belirlenebilmesi amacıyla boyamsal araştırma tasarımlarının kullanılması önerilmektedir. Kültürel farklılıkların sportif yaşam doyumunu üzerindeki rolünü inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar da ruminatif bilişsel süreçlerin spor bağlamındaki işleyişine ilişkin daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir. Bunun yanı sıra, ruminasyonun farklı türlerinin motivasyonel ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin deneysel araştırma desenleriyle incelenmesi literatüre önemli katkılar sunabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma, kesitsel bir araştırma tasarımına sahip olduğundan değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel bir çerçevede yorumlanamamaktadır. Elde edilen bulgular yalnızca incelenen değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymakta olup zaman içerisindeki değişimleri yansıtmamaktadır. İkinci olarak, araştırma verileri öz-bildirim (self-report) ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum, katılımcıların sosyal beğenirlik eğilimleri veya algısal yanlılıkları nedeniyle yanıtlarında sistematik hatalar oluşmasına neden olabilir. Ayrıca, araştırmanın örneklemi Türkiye’de ilgili spor federasyonlarına kayıtlı üniversite öğrencisi lisanslı sporcuların oluşturması, bulguların farklı yaş gruplarına veya profesyonel sporcu popülasyonlarına genellenebilirliğini sınırlayabilir. Bununla birlikte, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisi yalnızca belirlenen aracı değişkenler kapsamında incelenmiş olup, bu ilişkiyi etkileyebilecek diğer psikososyal faktörler araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Güçlü Yönler

Araştırmanın güçlü yönlerinden biri, spor müsabakası ruminasyonu ile sportif yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin hem nicel hem de nitel veriler kullanılarak incelenmiş olmasıdır. Sıralı açıklayıcı karma yöntem deseninin kullanılması, elde edilen nicel bulguların nitel verilerle desteklenmesine ve söz konusu ilişkinin altında yatan psikososyal mekanizmaların daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına imkân tanımıştır. Ayrıca, çalışmada spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş gibi birden fazla aracı değişken üzerinden değerlendirilmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin bütüncül bir model çerçevesinde ele alınmasını sağlamıştır. Bu yönüyle araştırma, spor psikolojisi alanında ruminatif bilişsel süreçlerin sportif yaşam doyumunu ile ilişkisini açıklayan sınırlı sayıda çalışmaya katkı sunmakta ve söz konusu ilişkinin çok boyutlu yapısına ilişkin kuramsal bir çerçeve ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak bu çalışmada, spor müsabakası ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin doğrudan bir yapıdan ziyade motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş gibi psikososyal süreçler aracılığıyla şekillendiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, müsabaka deneyimlerine yönelik tekrarlayıcı düşüncelerin sportif yaşam doyumunu tek başına belirlemediğini; ancak bireyin motivasyonel yönelimi, sporla kurduğu psikolojik bağ ve genel iyi oluş düzeyi üzerinden dolaylı bir etki yarattığını göstermektedir. Bu doğrultuda, sporcuların sportif yaşam doyumunun artırılmasına yönelik müdahalelerde yalnızca performans odaklı yaklaşımların değil, motivasyonel ve psikolojik süreçleri destekleyen bütüncül stratejilerin dikkate alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Teşekkürler

Tez izleme ve değerlendirme sürecinde değerli katkılarından dolayı Prof. Dr. Gökhan Bayraktar, Prof. Dr. Öner Gülbahçe, Doç. Dr. Muharrem Alparslan Kurudirek, Doç. Dr. Yunus Sinan Biricik, Doç. Dr. Murat Ozan ve Dr. Emirhan Kan’a teşekkür ederiz.

Finansal Kaynak

Atatürk Üniversitesi, BAP Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Etik Kurul Raporu

Bu çalışma için etik onay, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır. (Karar No: E-70400699-000-2300376727; Tarih: 17.11.2023).

Yazarların Katkısı

Çalışma Tasarımı: MTH, ET, İS

Veri Toplama: MTH, ET, İS

İstatistiksel Analiz: MTH, ET, İS

Makale Hazırlama: MTH, ET, İS

Kaynaklar

- Agortey, J. J. (2023). Sports stressors and academic performance of student-athletes in selected colleges of education in Ghana. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 4(3), 16–55. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0187>
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Alfa Yayınları.
- Bastin, M., Bijttebier, P., Raes, F., & Vasey, M. W. (2014). Brooding and reflecting in an interpersonal context. *Personality and Individual Differences*, 63, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.062>
- Bazeley, P. (2006). The contribution of computer software to integrating qualitative and quantitative data and analyses. *Research in the Schools*, 13(1), 64–74. [Access](#)
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36, 56–65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS*. Routledge.
- 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. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Caselli, G., Bortolai, C., Leoni, M., Rovetto, F., & Spada, M. M. (2008). Rumination in problem drinkers. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 564–571. <https://doi.org/10.1080/16066350802100822>
- Cohen, J. R., & Ferrari, J. R. (2010). Take some time to think this over: The relation between rumination, indecision, and creativity. *Creativity Research Journal*, 22(1), 68–73. <https://doi.org/10.1080/10400410903579601>
- Creamer, E. G. (2020). *Tamamen bütünleştirilmiş karma yöntem araştırmalarına giriş* (İ. Seçer & S. Ulaş, çev. ed.). Vizetek Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (M. Sözbilir, çev. ed.). Pegem Akademi.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi* (2. baskı; Y. Dede & S. B. Demir, çev. ed.). Anı Yayıncılık.
- Cuttillo Schmitter. (1999). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. *The Annals of Long-Term Care*, 7(12). [Access](#)
- Demir, H. (2022). Sporda motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği: Türkçe uyarlama çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 56–68. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1062454>
- Diener, E. (1985). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., et al. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3). [Access](#)

- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys (pp. 77-95). School of Economics and Finance, Curtin University of Technology. [Access](#)
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. [Access](#)
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill Companies.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Allyn & Bacon.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.sesa>
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1079970>
- Han, M. T., Siner, E., & Dursun, M. (2024). Relationship between sports life satisfaction and life commitment. *Research in Sports Science*, 14(2), 80-89. <https://doi.org/10.5152/rss.2024.24025>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.
- Kan, E., & Han, M. T. (2025). Spora bağlılık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(1), 91-102. <https://doi.org/10.56639/jsar.1639502>
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakası ruminasyon ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(1), 8-15. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1158522>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492. <https://doi.org/10.1037/t50268-000>
- Ma, Q., & Zhang, L. W. (2003). *Sports psychology*. Zhejiang Education Press.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600-614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>
- Mangan, C. (2018). Interpersonal communication in college athletics (Unpublished master's dissertation). The University of Western Illinois.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). Psychology Press. [Access](#)
- McKay, D., Abramowitz, J. S., & Taylor, S. (2007). Discussion: Conceptualizing subtypes of obsessive-compulsive disorder. In *Obsessive-compulsive disorder* (pp. 127-135). Elsevier Science Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-008044701-8/50009-7>
- Michel-Kröhler, A., Krysz, S., & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 265-283. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1961921>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Nijstad, B. A., De Dreu, C. K., Rietzschel, E. F., & Baas, M. (2010). The dual pathway to creativity model: Creative ideation as a function of flexibility and persistence. *European Review of Social Psychology*, 21(1), 34-77. <https://doi.org/10.1080/10463281003765323>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & 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>
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Life satisfaction in the elderly. *Geriatrics*, 6(2), 72-74. [Access](#)
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to

- episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423. <https://doi.org/10.1023/A:1018713313894>
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02016>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
- Sırgancı, G., Cihan, B. B., & Ilgar, E. A. (2019). "Spora Bağlılık Ölçeği"nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191. [Access](#)
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., & Härter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the Autonomy-Preference-Index (API). *Health Expectations*, 13(3), 234-243. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2009.00584.x>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Somoğlu, M. B., & Cihan, H. (2022). Sportive Life Satisfaction Scale: Adaptation study to Turkish culture. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 5(Special Issue 1), 531-547. <https://doi.org/10.38021/asbid.1194098>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. <https://izlik.org/IA93MA36YU>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1-13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Usán, P., Salavera, C., Quílez-Robres, A., & Lozano-Blasco, R. (2022). Behaviour patterns between academic motivation, burnout and academic performance in primary school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12663. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912663>
- Veenhoven, R. (1996). Chapter 1. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (Vol. 2, pp. 11-48). Eötvös University Press. [Access](#)
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Watson, L. A., Berntsen, D., Kuyken, W., & Watkins, E. R. (2012). The characteristics of involuntary and voluntary autobiographical memories in depressed and never depressed individuals. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1382-1392. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.06.016>
- Yang, H., & Guan, Y. (2022). The effect of positive rumination training on mental health and attentional bias. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 44(2), 582-589. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-09959-7>

- Yang, H., & Li, H. (2020). Training positive rumination in expressive writing to enhance psychological adjustment and working memory updating for maladaptive ruminators. *Frontiers in Psychology*, 11, 789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00789>
- Yang, H., & Maccann, C. (2024). Co-rumination and psychological well-being of Chinese and Australian college students: A comparative study. *Current Psychology*, 43(39), 31141–31148. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06690-2>
- Yarımkaya, E., Akandere, M., & Baştuğ, G. (2014). Effect of self-confidence levels of 12–14 years old students on their serving ability in volleyball. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(2), 242–250. <https://izlik.org/JA49SG86HK>
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239–252. <https://izlik.org/JA47CA34HC>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yi, H., Wei, S., Xiao, M., Zhao, Q., Chen, L., Zhai, J., & Song, J. (2024). Contribution of rumination and psychological resilience to post-traumatic growth of front-line healthcare workers in mobile cabin hospitals under normalized epidemic prevention and control requirements. *Preventive Medicine Reports*, 37, 102554. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102554>
- Yu, J., Huang, C., He, T., Wang, X., & Zhang, L. (2022). Investigating students' emotional self-efficacy profiles and their relations to self-regulation, motivation, and academic performance in online learning contexts: A person-centered approach. *Education and Information Technologies*, 27(8), 11715–11740. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11099-0>
- Zorba, E., & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Fırat Matbaacılık.