



**SPORCULARDA MÜSABAKA RUMİNASYONU
İLE SPORTİF YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE SPORDA MOTİVASYON, SPORA
BAĞLILIK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜNÜN
KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ**

Muhammet Talha HAN

Doktora Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**SPORCULARDA MÜSABAKA RUMİNASYONU İLE SPORTİF YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİDE SPORDA MOTİVASYON, SPORA BAĞLILIK,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜNÜN
KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ**

(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)

DOKTORA TEZİ

Muhammet Talha HAN

Danışman: Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Erzurum
Aralık, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Muhammet Talha HAN tarafından hazırlanan “Sporcularda Müsabaka Ruminasyonu ile Sportif Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi” başlıklı çalışması 25/12/2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR <i>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Danışman:	Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE <i>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Muharrem Alparslan KURUDİREK <i>Üniversite Adı</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Yunus Sinan BİRİCİK <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
İkinci Tez Danışmanı	Prof. Dr. İsmail SEÇER <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Enstitü Yönetim Kurulunun 31/03/2023 tarih ve 2023/12-5 sayılı kararı.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

25/12/2024

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “**Sporcularda Müsabaka Ruminasyonu ile Sportif Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

25/12/2024

Aslı ıslak imzalıdır

Muhammet Talha HAN

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Uzun ve zorlu bir yolculuğun ardından, doktora tezime olan "**Sporcularda Müsabaka Ruminasyonu ile Sportif Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi**"ni tamamlamış bulunmaktayım. Bu süreçte yanımda olan ve bana destek veren pek çok değerli kişi ve kuruma teşekkürlerimi sunmak isterim.

Öncelikle, danışmanlarım Sayın Prof. Dr. Erdoğan Tozoğlu ve Sayın Prof. Dr. İsmail Seçer'e sonsuz minnet ve şükranlarımı sunuyorum. Bana her zaman rehberlik ederek, araştırma sürecimi verimli ve başarılı bir şekilde yürütmemi sağladığı için kendilerine teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte, aynı yolculuğu paylaşan ve bana her adımda destek olan değerli arkadaşım Emirhan KAN'a özel teşekkürlerimi sunarım. Onun arkadaşlığı, anlayışı ve sürekli desteği, bu sürecin daha katlanılabilir ve anlamlı olmasına büyük katkıda bulundu.

Bu süreçte bana sürekli destek ve moral kaynağı olan aileme, özellikle de annem, babam ve amcalarıma sonsuz minnettarım. Onların sabrı, anlayışı ve teşviki olmadan bu noktaya gelmem mümkün değildi.

Ayrıca, çalışmalarım sırasında bana her türlü kolaylığı sağlayan Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi'ne teşekkür ederim.

Doktora tez sürecimde sağladıkları değerli katkılarla çalışmalarımı mümkün kılan TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) 2211-Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı kapsamında destek aldığım TÜBİTAK'a teşekkür ederim; ayrıca SDK-2024-13648 Proje Kodu ile araştırmalarımın önemli bir katkı sağlayan Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü'ne (BAP) sundukları destek için gönülden minnettarım.

Bu tez, burada adı geçen ve geçmeyen birçok kişinin ortak çabası ve desteği ile şekillendi. Her birine ayrı ayrı teşekkürlerimi ve minnettarlığımı sunarım.

Saygılarımla,

Muhammet Talha HAN

ÖZ

SPORCULARDA MÜSABAKA RUMİNASYONU İLE SPORTİF YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE SPORDA MOTİVASYON, SPORA BAĞLILIK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜNÜN KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ

Muhammet Talha HAN

Aralık 2024, 105 Sayfa

Amaç: Bu araştırmada, Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkide motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin aracılık rollerini belirlemek ve bu süreçte dolaylı etkilerin gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma karma yöntem yaklaşımıyla gerçekleştirilmiştir. Nicel boyutta, SPSS ve PROCESS makrosu kullanılarak yapılandırılmış eşitlik modellemesi (YEM) ile veri analizi yapılmıştır. Nitel boyutta ise yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırma örneklemini Türkiye'deki üniversite öğrencisi olan lisanslı sporcular oluşturmuş, nicel boyut için 750, nitel boyut için ise 20 katılımcıdan veri toplanmıştır.

Bulgular: SMR'nin SYD üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamış, ancak motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş üzerinden dolaylı etkiler ortaya çıkmıştır. Motivasyon ve spora bağlılık, SMR ile SYD arasındaki ilişkide güçlü aracılık rolleri sergilerken, psikolojik sağlamlığın aracılık rolü sınırlı düzeyde kalmıştır. Psikolojik iyi oluş, SYD üzerinde en güçlü etkilerden birine sahip değişken olarak tespit edilmiştir.

Sonuç: SMR, SYD'yi doğrudan etkilemekten ziyade motivasyon, spora bağlılık ve psikolojik iyi oluş gibi psikososyal süreçler aracılığıyla etkilemektedir. Bu bulgular, sporcuların yaşam doyumunu artırmaya yönelik müdahalelerde, motivasyon ve spora bağlılığın geliştirilmesi ile psikolojik iyi oluşun desteklenmesinin önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Müsabakası Ruminasyonu, Sportif Yaşam Doyumu, Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık.

ABSTRACT

DOCTORAL DISSERTATION

EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF MOTIVATION, SPORT COMMITMENT, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COMPETITION RUMINATION AND SPORT LIFE SATISFACTION AMONG ATHLETES: A MIXED-METHODS APPROACH

Muhammet Talha HAN

December 2024, 105 Pages

Purpose: This study aimed to examine the mediating roles of motivation, sport commitment, psychological resilience, and psychological well-being in the relationship between Sport Competition Rumination (SCR) and Sport Life Satisfaction (SLS), highlighting the strength of indirect effects.

Method: The research employed a mixed-methods approach. In the quantitative phase, Structural Equation Modeling (SEM) was conducted using SPSS and PROCESS macro for data analysis. In the qualitative phase, data obtained from semi-structured interviews were analyzed through content analysis. The study sample consisted of licensed student-athletes in Turkey, with 750 participants in the quantitative phase and 20 participants in the qualitative phase.

Findings: The direct effect of SCR on SLS was not significant; however, significant indirect effects were identified through motivation, sport commitment, and psychological well-being. Motivation and sport commitment demonstrated strong mediating roles in the relationship between SCR and SLS, while the mediating role of psychological resilience was limited. Psychological well-being emerged as the variable with the strongest influence on SLS.

Result: SCR influences SLS not directly but indirectly through psychosocial processes such as motivation, sport commitment, and psychological well-being. These findings highlight the importance of enhancing motivation and sport commitment and supporting psychological well-being to improve athletes' life satisfaction.

Keywords: Sport Competition Rumination, Sport Life Satisfaction, Motivation, Sport Commitment, Psychological Well-being, Psychological Resilience.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Varsayımlar	6
Terim ve Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM	9
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	9
Spor Müsabakası Ruminasyonu	9
Sportif Yaşam Doyumu	9
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	11
Sporda Motivasyon	13
Spora Bağlılık	14
Psikolojik Sağlamlık	15
Psikolojik İyi Oluş	15
İlgili Araştırmalar.....	16
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	21
Yöntem	21
Araştırma Yöntemi.....	21
Araştırma Deseni.....	21

Araştırma Süreci.....	24
Araştırmanın Nicel Boyutu	24
Araştırmanın Nitel Boyutu.....	26
Araştırmanın Çalışma Grubu ve Katılımcıları	28
Nicel Boyut İçin Evren ve Örneklem.....	28
Nitel Boyut İçin Katılımcılar	30
Veri Toplama Araçları	31
Nicel veri toplama araçları.	31
Ölçek Geçerlik ve Güvenirlik	34
Nitel veri toplama araçları.....	37
Süreç/Uygulama	37
Verilerin Analizi.....	38
Araştırmacı Rolü	39
Pilot Çalışma	40
Araştırmanın Proje Bilgileri.....	41
Araştırmanın Yayın Etiği	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
Bulgular	42
Nicel Bulgular	42
Betimsel istatistikler.....	42
Korelasyonel analizler.....	43
Nitel Bulgular.....	49
BEŞİNCİ BÖLÜM	57
Tartışma ve Sonuç	57
Öneriler.....	71
KAYNAKÇA	73
EKLER	88
Ek 1. Araştırmada Kullanılan Anket Form.....	88
Ek 2. Araştırmada Kullanılan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	90
Ek 3. Proje Kabul Yazısı	91
Ek 4. Etik Kurul Kararı.....	92
ÖZGEÇMİŞ.....	93

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Nitel Boyut Örneklem Grubu Dağılımı</i>	29
Tablo 2. <i>Nitel Boyut Katılımcı Grubu Dağılımı</i>	30
Tablo 3. <i>Ölçek Uyum İyiliği İndeksleri ve Eşik Değerleri</i>	35
Tablo 4. <i>Ölçeklerin Güvenilirlik Düzeyleri</i>	36
Tablo 5. <i>Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Tanımlayıcı Analizler</i>	42
Tablo 6. <i>Aracılık Testine İlişkin Analiz Sonuçları</i>	46



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler (Khakoo, 2004; Dockery, 2003).	12
Şekil 2. Karma Yöntemler Araştırma Metodolojisi (Creswell ve Plano Clark, 2015).....	22
Şekil 3. Araştırma Süreci	24
Şekil 4. Seri Aracı Model (Model 6) Simgesel ve İstatistiksel Gösterimi (Hayes, 2022).....	26
Şekil 5. Araştırma Deseni Detaylı Gösterimi.....	38
Şekil 6. Test Edilen Seri Aracı Model Simgesel ve İstatistiksel Gösterimi (Hayes, 2022).	44
Şekil 7. “Olası Aracılar” Temasına Ait Sankey Diyagramı ve Kelime Bulutu.....	50
Şekil 8. “Sporda Motivasyon” Temasına Ait Sankey Diyagramı ve Kelime Bulutu.....	51
Şekil 9. “Spora Bağlılık” Temasına Ait Sankey Diyagramı ve Kelime Bulutu.....	52
Şekil 10. “Psikolojik Faktörler” Temasına Ait Sankey Diyagramı ve Kelime Bulutu	53
Şekil 11. “Psikolojik İyi Oluş” Temasına Ait Sankey Diyagramı ve Kelime Bulutu	54
Şekil 12. “Aracı Etkiler” Temasına Ait Sankey Diyagramı ve Kelime Bulutu	55

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

YEM	:Yapısal Eşitlik Modeli
SPSS	:Statistical Package for the Social Sciences
AMOS	:Analysis of Moment Structures
SMR	:Spor Müsabakası Ruminasyonu
SYD	:Sportif Yaşam Doyumu
SM	:Sporda Motivasyon
SB	:Spora Bağlılık
PS	:Psikolojik Sağlamlık
PİO	:Psikolojik İyi Oluş
X	:Bağımsız Değişken (Tahmin Değişkeni)
Y	:Bağımlı Değişken (Sonuç Değişkeni)
M	:Aracı Değişken (Müdahaleci Değişken)
n	:Örneklem Büyüklüğü
$\bar{x}$	:Ortalama
Ss.	:Standart Sapma
X²/df.	:Ki-kare/Uyumluluk Derecesi
GFI.	:Goodness of Fit Index
CFI.	:Comparative Fit Index
RMSEA.	:Root Mean Square Error of Approximation
SRMR.	:Standardized Root Mean Square Residual

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Bu araştırmada amaç, sporcularda müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün karma yöntem ile incelenmesidir. Araştırmada tamamlayıcılık ve geliştirme gerekçeleri doğrultusunda karma yöntem desenlerinden sıralı açıklayıcı desen kullanılmıştır. Araştırma evreni, Türkiye'de ilgili spor federasyonlarına kayıtlı ve üniversite öğrencisi olan lisanslı sporcuları kapsamaktadır. Araştırmanın nicel boyutu için örneklem grubunu belirleme sürecinde ilk olarak küme örnekleme yöntemi kullanılmış; bu aşamada oluşturulan kümelerden rastgele birimler seçilmiştir. İkinci aşamada ise büyüklüğe orantılı örnekleme yöntemi ile belirlenen kümelerden seçilecek olan örneklem birimlerinin sayısı belirlenmiştir. Son aşamada ise uygun örneklem yöntemi kullanılarak, araştırmanın belirlenen hariç tutma ve dahil etme kriterlerine göre belirlenen sayıda örneklem birimine ulaşılması planlanmıştır. Araştırmanın nitel boyutu için ise özdeş ve amaçlı-ölçüt örnekleme yöntemleri kullanıldı. Bu yöntem, çalışmacının kendi izlenimleri doğrultusunda çalışmaya uygun bulduğu ve belirli şartları taşıyan katılımcıların belirlenmesini içerir. Veri doygunluğu sağlanana kadar yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın nicel boyutunda Müsabaka Ruminasyonu, Sportif Yaşam Doyumu, Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri kullanıldı. Çalışmanın nitel boyutunda sıralı açıklayıcı karma desen süreçlerine uygun olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu geliştirildi. Veri analizi sürecinde, veri setinin güvenilirliğini ve geçerliliğini değerlendirmek için çeşitli ön analizler uygulanmıştır. Yapısal eşitlik modeli analizi için ana model ve alt modellerin ölçme modelleri test edilerek uygunluğu onaylanmıştır. Yapısal eşitlik modeli analizi için gerekli şartlar detaylı bir şekilde incelendi. YEM analizi için SPSS27 (PROCESS makro) programı kullanıldı. Nitel veri analizinde içerik analizi tekniği tercih edilmiştir ve yapılan içerik analizi sürecinde, veriler yazılı hale getirilmiş, önemli temalar ve kavramlar belirlenmiş, ardından bu temalar doğrultusunda kategorilere ayrılmış ve içerik yorumlanarak analiz tamamlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Spor ve egzersiz psikolojisi araştırmaları genellikle iki amaçla yapılır. İlk amaç, psikolojik olayların bireyin bedensel performansını nasıl ve ne yönde etkilediğini anlamaktır. İkinci amaç ise spor ve egzersiz aktivitelerine katılmanın bireyin psikolojik gelişim ve ruh sağlığına nasıl etki ettiğini algılamaktır (Weinberg & Gould, 2015).

Sporcuların bu olumsuz düşünceleri doğru bir şekilde yönetememeleri durumunda, düşüncelerin sürekli tekrar etmesi, sporcular için çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlar, özellikle sporcuların odaklanma sorunları yaşamasına neden olurken, zihinsel ve fizyolojik açıdan ciddi zararlara yol açabilir (Caselli vd., 2008; Watson vd., 2012).

Spor performansı, çeşitli faktörlerin etkisi altında değişkenlik gösterir. Bu faktörler arasında, sporcuların rekabet yetenekleri ve zihinsel durumları özellikle büyük bir öneme sahiptir (Zhang, 2015). Özellikle olumsuz deneyimler, sportif performansta düşüşe neden olabilir ve sporcuların zihinlerinde müsabaka kaygısı, başarısızlık korkusu gibi düşüncelerin gelişmesine zemin hazırlayabilir (Birrer vd., 2012). Bu düşüncelerin spor ortamında geçmişe sürekli olarak odaklanarak tekrarlanması, ruminasyon terimiyle ifade edilmektedir (Roy vd., 2016). Diğer yandan, sportif yaşam doyumu, yaşam doyum kavramının sporla ilişkilendirilmiş halidir. Bu bakış açısından, "sportif yaşam doyumu," "sporun tüm yönlerini olumlu bir şekilde değerlendirmek," bu yönlerden "zevk, mutluluk ve doyum elde etmek" ve "sportif yaşam koşullarını, beklentileri, ihtiyaçları, dilekleri ve istekleri, birey tarafından belirlenen kriterler çerçevesinde algılamak" olarak tanımlanabilir. Sporcuların sahip olduğu ruminatif düşünce yapılarının sportif yaşam doyumunu "Ne kadar?" "Ne miktarda?" "Ne kadar sık?" "Ne kadar yaygın?" olarak etkilediği ve bu etkilenme sürecinde sportif yaşam doyumu için aracılık edebileceği düşünülen Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluş durumlarının aracı rolünün karma yöntem ile incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın ana sorusu Nitel veriler, müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünü inceleyen modelde nicel verileri açıklamada nasıl rol oynar? Bu amaç ve ana soruya yönelik olarak araştırmanın nicel boyutunda cevap aranan araştırma alt soruları;

- 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?

Bu araştırmada karma yöntem araştırma desenlerinden biri olan sıralı açıklayıcı karma desen tercih edilmiştir. Bu yaklaşımda, ilk olarak ana araştırma sorusuyla uyumlu nicel veriler toplanır ve analiz edilir. Ardından, ikinci aşamada nitel veriler toplanır ve bu veriler de incelenir (Creswell & Plano Clark, 2015). Bu doğrultuda araştırmanın nitel boyutunda cevap aranmıştır ve sorular nicel bulgular elde edildikten sonra hazırlanmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Sosyal bilimlerde değişkenler arasındaki ilişkilerin basit veya doğrudan olmadığı, karmaşıklık gösterdiği söylenmektedir. İki değişken arasındaki ilişkinin hangi bağlantı mekanizması ile işlediği (aracılık-mediation) veya bu ilişkinin ne zaman değiştiği (düzenleyicilik-moderation) sosyal gerçekliğin açık bir şekilde ortaya konulması açısından önemli olduğu ifade edilmektedir. Belirli konulardaki var olan bilgi birikimini ilerletmenin veya ilgili kuram ile ilişki örüntüsüne özgün bir katkı sunmanın bir yolu da aracı veya düzenleyici etkileri denemekle olabileceği belirtilmektedir (Gürbüz, 2019).

İstatistikte aracı rol kullanmak, bir değişkenin başka bir değişken üzerindeki etkisini açıklamak için üçüncü bir değişkeni kullanmak anlamına gelir. Araştırmada müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamak için 4 farklı kavramın (Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik İyi Oluş) aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma sürecinde karma bir yöntemin kullanılması bir alternatif değil zorunluluk olarak kabul edilmiştir. Çünkü tek başına nicel merkezli bir tasarımın hayata geçirilmesi katılımcıların kişisel tecrübelerinin ve algılarının detaylı bir biçimde ele alınmasına ve irdelenmesine fırsat vermemiştir. Bu durum araştırmanın bulgularına büyük ölçüde etki edeceği ve hem iç tutarlılık hem de dış tutarlılık bakımından ciddi kısıtlar yaratacağı varsayılmıştır. Bu nedenle olası bu kısıtın aşılması ve bu ihtimalin minimize edilmesi için nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanılması, nitel ve nicel verilerin toplanarak analiz edilmesi

ve böylece araştırma sürecinde yanıt aranan sorulara daha sağlıklı ve güvenilir cevaplar elde edilmesi hedeflenmiştir.

Bireyin sporla ilgili deneyimlerinden ve sporla ilişkili faktörlerden duyduğu memnuniyet ve tatmin duygusu olarak tanımlanan sportif yaşam doyumu birçok faktör ile olumlu ve olumsuz olarak ilişkilere sahiptir. Sportif yaşam doyumu ve müsabaka ruminasyonu kavramları arasındaki ilişki, sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinden etkilenebilir ya da bu değişkenleri etkileyebilir. Bu ilişkiyi anlamak ve geliştirmek, sporcunun gelişimine katkı sağlamak, sorunları önlemek veya çözmek, sporcunun spor ve hayattan daha fazla tatmin olmasını sağlamak için önemlidir. Araştırmada literatür ışığında ilişkili olabileceği düşünülen bağımsız değişkenlere aracılık modeli üzerinden yer verilmesi ve araştırmanın yönteminde hem nicel hem de nitel desenlerin sıralı bir şekilde kullanılması açısından çalışmanın değerli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma, sporcuların müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında yaşadıkları olumsuz duygu, düşünce ve deneyimleri tekrar tekrar zihinlerinde canlandırmalarının (ruminasyon) onların spor yapmaktan duydukları memnuniyet, tatmin ve mutluluk düzeyini (sportif yaşam doyumu) nasıl etkilediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin aracı rolü de incelenmektedir. Bu değişkenler, sporcuların performansını, motivasyonunu, hedeflerine ulaşma isteğini, spor yapma zevkini, stres, kaygı, depresyon gibi psikolojik sorunlarla baş etme becerilerini ve genel yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörlerdir.

Bu çalışma, sporda ruminasyon ve sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi karma yöntemle inceleyen ilk çalışma olması bakımından da önemlidir. Sporda ruminasyonu azaltmak ve sportif yaşam doyumunu artırmak için sporculara uygun psikolojik destek, eğitim ve müdahaleler sağlanması konusunda öneriler sunulabilir. Aynı zamanda, sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin sporcuların ruminasyon ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini nicel ve nitel verilerle destekleyerek bu konuda daha güvenilir ve geçerli sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayabilir. Bu değişkenler, sporcunun spor yapma nedenleri, hedefleri, istekleri, sporu bırakma eğilimi, stresli ve zorlayıcı durumlarda başa çıkma becerisi, kendisi, çevresi ve hayatı ile ilgili olumlu değerlendirmeler yapması gibi konularla ilgilidir. Bu değişkenlerin aracı rolü, sporcunun müsabaka ruminasyonu ve sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkinin nasıl ve neden oluştuğunu açıklamaya yardımcı olabilir.

Bu araştırmanın çıktıları, sporcunun müsabaka ruminasyonu ve sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi nasıl ve neden oluşturduğunu açıklayabilir. Araştırma sorusuna daha derinlemesine ve kapsamlı cevaplar vermek, farklı bakış açıları sunmak ve nicel verilerin sınırlılıklarını gidermek için kullanılan karma yöntem, araştırmanın güvenilirliğini, geçerliliğini ve zenginliğini arttırabilir. Bu nedenle, bu araştırma, spor psikolojisi alanında yeni bilgiler üretebilir ve sporcuların gelişimine katkı sağlayabilir.

Araştırma konumuz ilgili enstitünün ve üniversitenin öncelikli araştırma konularından olup, günümüzde global anlamda hayran kitlesi artan, sürekli ilgi gören ve büyük bir endüstri haline gelen spor ve sporcu ile ilişkilidir. Araştırmamız Kış Sporları ve Spor Bilimleri Fakültesinin Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Öncelikli Araştırma Alanlarından Egzersiz Fiziksel, Psikolojik ve Fizyolojik Cevaplar alanları ile ilişkilidir.

Sporcuların yaşamlarındaki deneyimleri, motivasyonu, bağlılığı ve psikolojik sağlamlığı anlamak amacıyla bir perspektif sağlamaktadır. "Sporcularda Müsabaka Ruminasyonu ile Sportif Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi" başlığı, sporcuların müsabaka sonrası düşünceleri, yaşam doyumu, motivasyon, bağlılık, psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasındaki kompleks ilişkileri anlamak için bir çerçeve sunar.

Bu başlık altında, sporcuların müsabaka sonrası düşünce süreçleri olan ruminasyonun, sportif yaşam doyumu ile nasıl ilişkilendiği ve bu ilişkinin spordaki motivasyon, bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki aracı rolünü anlamak amaçlanmaktadır. Sporcunun müsabaka sonrası düşünce süreçleri ve bu süreçlerin sportif yaşam doyumu ile nasıl etkileşime girdiği, sporcunun genel psikolojik durumu üzerinde önemli bir etki yapabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Ölçüm Araçlarının Sınırlamaları: Sporcularda müsabaka ruminasyonu, sportif yaşam doyumu, motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş gibi kavramların ölçülmesinde kullanılan araçların geçerlilik ve güvenilirlik sorunları olabilir. Bu araçların her bireyin deneyimini aynı şekilde ölçüp ölçmediğini değerlendirmek zor olabilir.

Karma Yöntem Sorunları: Karma yöntem kullanımı, nicel ve nitel verilerin bir arada kullanılması anlamına gelir. Bu yöntemin uygulanması sırasında verilerin entegrasyonu ve yorumlanması konusunda zorluklar yaşanabilir.

Örneklem Sınırlamaları: Araştırmanın sonuçları, seçilen örneklem grubunun özelliklerine bağlı olarak değişebilir.

Zaman ve Mekân Sınırlamaları: Araştırmanın yapıldığı süre ve yer, bulguların genellenebilirliğini etkileyebilir. Örneğin, bir spor organizasyonunda yapılan çalışmanın sonuçları, diğer organizasyonlarda farklı sonuçlar verebilir.

Kişisel Farklılıklar: Sporcuların bireysel farklılıkları, motivasyon düzeyleri, psikolojik sağlamlıkları ve spora bağlılıkları kişisel deneyimlere göre değişebilir, bu da genel bir değerlendirme yapmayı zorlaştırabilir.

Veri Toplama Sürecinin Zorlukları: Verilerin toplanması sırasında sporcuların dürüst yanıtlar verme eğiliminde olup olmaması veya sporcuların araştırma sürecine olan ilgisi gibi faktörler veri kalitesini etkileyebilir.

Kültürel ve Sosyal Faktörler: Sporcuların yaşadığı kültürel ve sosyal çevre, sporla ilgili algılarını ve deneyimlerini etkileyebilir. Bu da çalışmanın bulgularının kültürel bağlama bağlı olarak değişebileceği anlamına gelebilir.

Bu sınırlamalar, çalışmanın bulgularını yorumlarken dikkate alınmış ve sonuçlar değerlendirirken göz önünde bulundurulmuştur.

Varsayımlar

Sporcuların Psikolojik Özelliklerinin Ölçülebilirliği: Çalışmanın, sporcuların psikolojik sağlamlık, iyi oluş, motivasyon ve bağlılık gibi özelliklerini güvenilir ve geçerli ölçüm araçları ile değerlendirebileceği varsayılır.

Katılımcıların Doğru ve Dürüst Yanıtlar Verdiği: Sporcuların anketler, mülakatlar veya diğer veri toplama yöntemlerinde dürüst ve doğru yanıtlar vereceği varsayılır. Bu, verilerin geçerliliğini ve güvenilirliğini etkileyen önemli bir faktördür.

Sporcuların Benzer Psikolojik ve Sosyal Koşullarda Bulunduğu: Araştırma, sporcuların benzer psikolojik ve sosyal koşullarda bulunduğunu varsayar. Bu, araştırma bulgularının genellenebilirliğini etkileyebilir.

Veri Toplama Araçlarının Geçerliliği ve Güvenilirliği: Kullanılan anketler, testler ve diğer veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılır. Bu varsayım, sonuçların doğruluğunu etkiler.

Karma Yöntemlerin Etkili ve Uyumlucu Kullanılacağı: Karma yöntemlerin, nicel ve nitel verilerin entegrasyonunda etkili bir şekilde kullanılabileceği varsayılır. Bu, analizlerin bütünlüğünü ve tutarlılığını etkiler.

Sporcuların Yeterli Derecede Bilgiye ve Deneyime Sahip Olduğu: Sporcuların, spor yapma, motivasyon ve bağlılık konularında yeterli bilgiye ve deneyime sahip olduğu varsayılır. Bu, anket ve mülakatlardan elde edilen bilgilerin geçerliliğini etkileyebilir.

Örneklem Çeşitliliği: Çalışmada kullanılan örneklemin, sporcuların genel özelliklerini temsil edebilecek kadar çeşitlilik gösterdiği varsayılır. Bu, bulguların daha geniş bir sporcu grubuna genellenebilirliğini destekler.

Zaman Dilimi ve Çevresel Koşulların Sabitliği: Çalışmanın yapıldığı zaman dilimi ve çevresel koşulların, sporcuların psikolojik durumlarını etkilemeyecek şekilde sabit olduğu varsayılır.

Bu varsayımların doğruluğunu sorgulanarak ve olası etkilerini göz önünde bulundurmak, araştırmanın güvenilirliğini artırması düşünülmüştür.

Terim ve Tanımlar

Sportif yaşam doyumu: Sporcuların spor faaliyetleri ve genel yaşam kaliteleri ile ilgili tatmin duygusunun bir yansımasıdır. Bu kavram, sporcuların spor yaparken ve spor dışındaki yaşamlarında kendilerini ne kadar tatmin hissettiklerini ifade eder.

Müşabaka ruminasyonu: Sporcuların müsabakalardaki performansları, sonuçları veya stratejileri üzerine sürekli ve tekrarlayan düşünme eğilimidir. Bu düşünceler genellikle analiz ve değerlendirme amaçlı olabilir, ancak bazen olumsuz duygusal etkiler de yaratabilir.

Psikolojik iyi oluş: Bireylerin genel ruhsal ve duygusal sağlık durumlarını ifade eder. Psikolojik iyi oluş, kişisel tatmin, stres yönetimi, pozitif duygular ve genel yaşam memnuniyeti gibi unsurları içerir.

Psikolojik sağlamlık: Bireylerin stresli veya zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneklerini ve bu durumların ardından normal işlevlerini sürdürebilme kapasitesini ifade eder. Psikolojik sağlamlık, zorluklara karşı direnç ve iyileşme kapasitesini içerir.

Spora bağlılık: Sporcuların belirli bir spor dalına olan bağlılık ve özverilerini ifade eder. Bu bağlılık, spor faaliyetlerine düzenli katılım, antrenman ve müsabakalara karşı gösterilen motivasyon ile ölçülür.

Sporda motivasyon: Sporcuların spor yapma istekliliği ve bu faaliyetlere yöneltilen enerjiyi ifade eder. Sporda motivasyon, içsel (kişisel tatmin, hedeflere ulaşma) ve dışsal (dller, tanınma) faktörlerden kaynaklanabilir.



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor Müsabakası Ruminasyonu

Ruminasyon, kişinin sorunlarına veya olabilecek her türlü senaryoya dikkatini pasif bir biçimde yönelttiği ve bunlarla zihinsel olarak uğraştığı durumdur (Nolen Hoeksema, 1991). Ruminasyon, obsesif bozukluktan farklı olarak zorlayıcı davranışlar içermeyen ve sadece düşünce seviyesinde ortaya çıkan bir bozukluktur (McKay vd., 2007). Kişinin kendini yalnız ve bitkin hissetmesi, ruh halinin iş performansını etkileyeceğinden korkması ve hayatındaki bu ruh hallerine neden olabilecek her şeyi pasif bir şekilde analiz etmesi ruminatif düşünmenin örnekleri arasındadır (Nolen Hoeksema & Jackson, 2001).

Ruminasyon, mevcut kötü ruh halini ve onunla ilintili olumsuz düşünceleri çoğaltması, problem çözme ve hedefe yönelik davranışı engellemesi, değişime uyum sağlama kapasitesini düşürmesi nedeniyle, depresyon, stres bozukluğu, psikoz, uykusuzluk ve dürtüsel davranışlar gibi çeşitli psikolojik sorunları ağırlaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda ruminasyonun psikolojik tedavilerin yararlılığını azalttığı ve fizyolojik stres yanıtlarını güçlendirdiği de tespit edilmiştir (Watkins & Roberts, 2020).

Spor alanında ruminasyon, sporcuların geçmişte yaşadıkları olayların zihinlerinde durmaksızın yeniden canlanmasıyla belirginleşir. Sporcuların ruminasyon yaşamasının bir diğer sebebi ise hedef ilerleme teorisine göre, genellikle olumsuz deneyimlerden kaynaklanan düşüncelerin zihinlerinde sıkça belirmesidir. Bu teoriye göre, sporcuların hedeflerine ulaşmak için çaba gösterirken, mevcut performans düzeyleri ile hedefleri arasındaki farklılık onların istedikleri performans seviyesine ulaşmaları için baskı yaratır (Martin & Tesser, 1996). Dolayısıyla, sporcuların hedefleri ile performansları arasındaki uyumsuzluk ruminasyon gibi olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olur (Michel Kröhler vd., 2021). Bu durum sporcuların odaklanmasını bozarken zihinsel ve fizyolojik olarak ciddi zararlar verebilmektedir (Caselli vd., 2008; Watson vd., 2012).

Sportif Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı, ilk olarak Neugarten (1961) tarafından ortaya atılmış olup, tam bir tanım için parçadan bütüne bir yaklaşım gerekmektedir. Bu bağlamda, yaşam, bireyin çalışma hayatıyla birlikte boş zamanlarını içeren bir kavramdır (Dikmen, 1995). Doyum ise,

bireyin yaşamdaki beklenti, ihtiyaç ve arzularının karşılanması anlamına gelir (Özer & Karabulut, 2003; Yaşartürk vd., 2017) ve sonuç olarak yaşam doyumu, bireyin beklentileri ve istekleri ile mevcut durumu arasındaki uyumu ifade eder. Bu uyum, bireyin beklentilerinin gerçekleşmesiyle ortaya çıkan sonuç veya durumları içerir.

Amerikan Psikoloji Birliği'nin psikoloji sözlüğüne göre yaşam doyumu, bireyin hayatını ne derece tatmin edici, anlamlı, zengin ve kaliteli bulduğuna dair bir ölçüdür. Bu ölçüm, yaşam doyumu ölçeği kullanılarak değerlendirilebilir. Bireylerin mevcut yaşamlarından memnun olmaları, hayatlarının genel olarak ideallerine yakın olmaları ve değiştirmek istedikleri pek bir şey olmaması, yaşam doyumlarının yüksek olduğunu işaret eder (Diener vd., 1985). Veenhoven (1996) ise yaşam doyumunu kişinin kendi yaşamını ne kadar sevdiği olarak tanımlar.

Sportif yaşam doyumu, sporla ilişkilendirilen yaşam doyumu kavramıdır. Bu bakış açısına göre, "sportif yaşam doyumu", "sporun her yönünü olumlu bir şekilde değerlendirme" olarak tanımlanabilir ve bunlar arasında "bu yönlerden keyif, mutluluk ve memnuniyet elde etme" ve "bireyin belirlediği kriterler çerçevesinde sportif yaşam koşullarını, beklentilerini, ihtiyaçlarını ve isteklerini algılama" bulunur (Somoğlu & Cihan, 2022). Spor, toplumda yaşayan bireylerin enerjilerini beden ve zihnen en yararlı olacak şekilde tüketmelerine yardımcı olan, bireylerde sağlıklı ilişkilerin oluşmasına katkı sağlayan, farklı durumlarda insanları dengeleyerek mutlu bir hayat sürmelerine yardımcı olan, disiplinli, kurallara saygılı ve sosyal barışa inanan bireyler kazandırmayı amaçlayan bir araç olarak görülmektedir (Güven, 1999). Sporun bireylere kazandırdıkları sadece fiziksel gelişimle sınırlı değildir. Spor, bireylere sosyal, ruhsal ve fiziksel açıdan kazanımlar sağlamaktadır (Yarımkaya vd., 2014). Düzenli olarak yapılan sportif aktivitelerin bireylere sosyolojik, fizyolojik, motorik ve psikolojik olarak çok yönlü fayda sağladığı ve bireylere enerjik olmak, tembellikten uzak durmak, öz saygısını geliştirmek, hayata pozitif bakmak, organizmayı strese uzak tutmak, kendine güveni arttırmak ve sosyal bir birey olmak gibi birçok fayda sağladığı belirtilmektedir (Zorba & Saygın, 2013). Dockery (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, egzersiz faaliyetlerine katılan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin, katılmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Kişilerin yaşam doyumunu çeşitli faktörler etkileyebilir. Bunlar 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 ilişkiler gibi faktörler bulunmaktadır (Cuttillo Schmitter, 1999).

Yaşam doyumu kavramı, "moral, zevk ve mutluluk gibi farklı yönlerde iyi olma durumu" olarak ifade edilir (Diener vd., 1985). Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamını değerlendirdiği ve yargıladığı kavramsal bir ifadedir. Bu bağlamda yaşam tatmini, bir tutum olarak kabul edilebilir. Yani, yaşam tatmini, kişinin kendi yaşamının olumlu veya olumsuz yönlerini özetleyen bir değerlendirmedir (Heller vd., 2002). Başka bir deyişle, yaşam tatmini, kişinin boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşamın tümüne duygusal tepkilerini veya tutumunu yansıtır (Khakoo, 2004). Sportif yaşam memnuniyeti, yaşam memnuniyeti kavramının sporla ilişkilendirilmesi anlamına gelir. Bu bakış açısından, "sporcu yaşam memnuniyeti" terimi, "sporun her yönünü olumlu bir şekilde değerlendirmek" olarak açıklanabilir ve bu, "bu yönlerden keyif almak, mutluluk duymak ve memnuniyet yaşamak" ile "sporcunun yaşam koşullarını, beklentilerini, ihtiyaçlarını ve isteklerini kişisel kriterlere dayalı olarak algılamak" anlamlarını içerir (Somoğlu & Cihan 2022).

Sportif yaşam doyumu, bireyin sporla ilgili deneyimlerinden ve sporla ilişkili faktörlerden duyduğu memnuniyet ve tatmin duygusudur. Sporun bireyin yaşamında önemli bir yer tuttuğu durumlarda, sporla ilgili aktivitelerden keyif almak, hedeflere ulaşmak, sporcu kimliğiyle özdeşleşmek ve sporla ilişkili beklenti ve ihtiyaçları karşılamak, sportif yaşam doyumunu artırır. Sportif yaşam doyumu, bireyin sporla ilgili deneyimlerinden kaynaklanan mutluluk, memnuniyet ve tatmin duygularını ifade eder. Bu kavram, bireyin sporla ilişkili hedeflerine ulaşması, sporla ilgili aktivitelerden keyif alması, sporcu kimliğiyle özdeşleşmesi ve sporla ilişkili beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamasıyla ilişkilidir. Sportif yaşam doyumu, bireyin sporla ilgili deneyimlerinden kaynaklanan mutluluk, memnuniyet ve tatmin duygularını ifade eder.

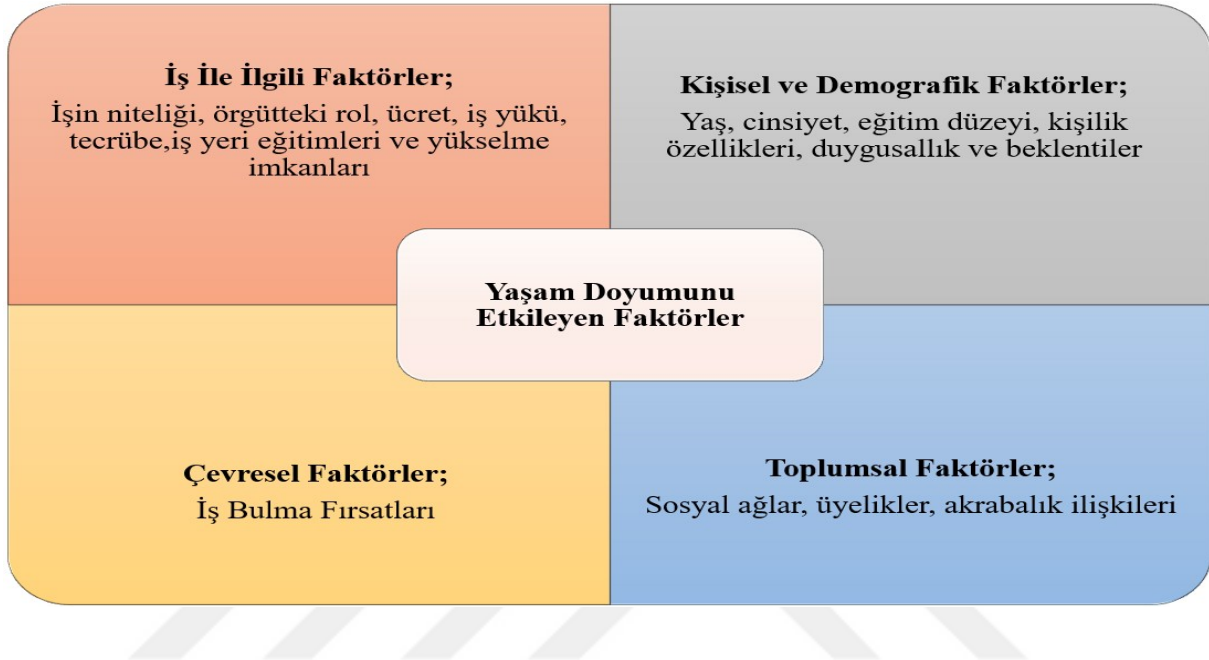
Yaşam doyumu, sadece belirli bir alanla sınırlı olmayan bir kavramdır ve kişinin hayatın tüm yönlerini olumlu bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelir. Bu, yalnızca iş memnuniyeti ile sınırlı değildir; iş konforu yaşam kalitesini artırabilir, ancak yaşamın diğer alanlarının da önemli olduğunu unutmamak gerekir (Veenhoven, 1996). Kişinin yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi, olumsuz değerlendirmelere göre daha fazla olduğunda, yaşam kalitesinin yüksek olduğu görülmüştür (Myers & Diener, 1995).

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Literatür incelemeleri, yaşam doyumunu etkileyen çeşitli faktörlerin varlığını ortaya koymaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen başlıca faktörler şu şekilde sıralanabilir: özgürlük, demokrasi, açık fikirli olma, aktif bir yaşam tarzı sürdürme, siyasi istikrar, kişinin hayatı üzerinde kontrol sahibi olduğunu hissetmesi, fiziksel ve ruhsal sağlığını koruma, evlilik, aile ve

arkadaşlarla sağlıklı ilişkiler kurma, spor yapma, güvenli bir çevrede yaşama, geniş sosyal ağlara sahip olma ve olumlu bir bireysel kimlik geliştirme. Bu faktörlere Şekil 1’de yer verilmiştir. Söz konusu faktörler genellikle dört ana kategori altında sınıflandırılır: işle ilgili faktörler, kişisel ve demografik faktörler, çevresel faktörler ve toplumsal faktörler (Khakoo, 2004; Dockery, 2003).

Şekil 1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler (Khakoo, 2004; Dockery, 2003).



Kişilerin yaşam doyumunu çeşitli faktörler etkileyebilir. Bunlar 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 ilişkiler gibi faktörler bulunmaktadır (Cuttillo Schmitter, 1999).

Sosyal ilişkiler, yaşam doyumunu etkileyen önemli bir yaşam alanını temsil etmektedir. Bu, yakın ilişkilerin, özellikle eş, çocuklar ve arkadaşlar gibi yakın kişilerin sağladığı sosyal destek, maddi yardım, boş zaman aktiviteleri paylaşımı ve eşlik gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir (Adams, 1971). Evli olmak veya bir partnerle birlikte yaşamak gibi, sosyal bir çevreye sahip olma durumu da yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir (Diener vd., 2000). Aynı şekilde, bireylerin aile üyeleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkileri de yaşam doyumunu etkileyen önemli unsurlardır (Diener & Diener McGavran, 2008).

Yaşam memnuniyetini belirleyicileri arasında yaş, stres düzeyi, fiziksel sağlık durumu, yaşam şekli ve kişilik özellikleri gibi birçok değişken rol oynamaktadır (Chow, 2005). Ayrıca, yaşam memnuniyetine sosyal etkileşim, cinsel faaliyet, başarı, fiziksel faaliyet, doğa ile

meşguliyet, okuma ya da müzik dinleme, beslenme ve içecek tüketimi gibi faktörlerin olumlu etkisinin bulunduğu da ifade edilmektedir (Dockery, 2003).

Sporda Motivasyon

İnsanların eylemlerine neyin yön verdiğini sorguladığımızda psikolojinin önemli bir alanının motivasyon olduğu bilinmektedir (Tiryaki & Gödelek, 1997). Pozitif bir etkinin en önemli parçası motivasyondur (Fishbach & Woolley, 2022). Organizmanın davranışa yönelmesini sağlayan, bu davranışların kurallılık ve süreklilik düzeyini belirleyen, davranışa yön ve hedef kazandıran çeşitli içsel ve dışsal unsurlar ile bunların çalışmasını gerçekleştiren mekanizmalar motivasyon olarak ifade edilir (Aydın, 2001). Vallerand ve Losier (1999), motivasyonu içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyon yoksunluğu olmak üzere üç kategoriye ayırmıştır. Zhang ve Mao (2004) ise motivasyonu katılmak veya kaçınmak şeklinde iki boyutlu olarak incelemektedir. Genel bir bakışla söylemek gerekirse motivasyonun gücünü ve yönünü etkileyen unsurlar kişinin içsel gerekliliklerinden ve dışsal durumlardan kaynaklanır (Huang vd., 2018).

Spor motivasyonu, kavramsal olarak, bireylerin spor faaliyetlerine katılmalarını ve hedeflerine erişmek için gayret göstermelerini tetikleyen ve devam ettiren içsel bir süreçtir (Ma & Zhang, 2003; Shang & Yang, 2021). Sporda motivasyon, bilişsel ilerleme ve başarı elde etmek için gerekli çaba sarf etme hareketidir (Bowman Smart vd., 2020; Maslen, vd., 2020). Spor motivasyonu, sporcuların antrenman ve yarışmaya olan ilgisini ve başarısını doğrudan belirler (Zhang, 2015). Motivasyon seviyesinin yüksek olması, öğrenme ve performansı pozitif yönde etkileyen bir faktördür (Pelletier vd., 1995). Sporun içinde bulunan yarışma ya da rekabet duygusunun çoğunlukla başarı isteğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Başarı ihtiyacı teorisinin merkezinde, bazı kişilerin başarı odaklı faaliyetlerden başarılı olmaktan çok yüksek seviyede tatmin duydukları vardır. Fakat burada önemli olan nokta, başarı kavramının kişiden kişiye farklılık göstereceğidir. Yani her kişi kendi başarı davranışını belirlemekle sorumludur. Bu yüzden, performansa bağlı sonuç kişinin emek ve yeteneği olarak değerlendirilirse, bu başarı olarak sayılabilir. Ama performansa bağlı sonuç kişinin beceriksizliği ya da az çabasına yorulursa bu da başarısızlık olarak sayılır. Bu sebeple biri için başarı olan bir şey bir başkası için başarısızlık olabilir (Tiryaki & Gödelek, 1997).

Motivasyonun tüm alt ölçeklerinin yaşam doyumunu olumlu ve anlamlı bir şekilde etkileyebildiği görülmüştür (Şallı, 2020). Bu çalışmanın bulguları Çetin ve Özman'ın (2019) ultra maratoncular üzerinde yaptıkları çalışma ile benzerlik göstermektedir. Rekreatif

egzersiz yapma isteğinin (güdülenmenin) yaşam doyumuna %34,1 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır (Türker, 2023).

Spora Bağlılık

Bağlılık ve tükenmişlik kavramları incelendiğinde, bağlılık tükenmişliğin karşıtı olarak tanımlanmaktadır (Lonsdale vd., 2007). Bu görüşe göre, bağlılık “tükenmişliğin pozitif alternatifi” olarak ifade edilmiştir (Schaufeli & Bakker, 2004). Bağlılık, bireyin işine duyduğu ilgi, işini onurlu bir şekilde yapması anlamına gelir. Bağlılık, belirli faaliyetlere yöneliktir ve spora düzenli olarak katılmada olumlu rol oynar (Wheatley & Bickerton, 2016).

Bağlılık, Shaffer vd. (2000) tarafından üç özellekle tanımlanmaktadır; birincisi ilgili şey ya da duruma karşı çok güçlü arzu beslemek; ikincisi bağlı olunan şeye karşı zaman zaman kontrol kaybetmek, son olarak da bağımlı olunan şeyle ilgili ısrarlı davranmak. Sporda bağlılık ise daha çok, spor ortamlarında inanç, çaba, enerji ve keyif gibi unsurları barındıran sürekli ve tutarlı deneyimler olarak ifade edilebilmektedir (Lonsdale vd., 2007). Schaufeli vd. (2002) belirttiği gibi bağlılık; zindelik, içselleştirme ve adanmışlık ile ortaya çıkan olumlu bir durum olarak tanımlanmaktadır. Sporda süreklilik kavramı çok önemlidir. Sporcuların sporda başarı elde edebilmeleri, fizyolojik faktörlerin yanında spor ile olan olumlu bağlarına ve devam hallerine bağlıdır. Scanlan vd. (1993) spora bağlılığın yapısını belirlemek için yaptıkları çalışmada tüm spor dallarında spordan duyulan memnuniyet, katılım imkânları, katılım şansları, sosyal sınırlamalar ve sosyal desteklerin sporcunun bağlılığını etkileyen faktörler olduğunu ileri sürmektedir.

Yaptıkları işe karşı duygu ve davranışlarında bağlılık hisseden insanların, bu kavrama önem verdikleri söylenebilir. Bağlılık; bir şeyi çok arzulamak, bazen kontrolü yitirmek ve bağımlı olunan şeye direnmek şeklinde 3 özellik göstermektedir (Shaffer vd., 2000). Maddeye alışma, duygusal, zihinsel ya da fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan bir durum olup, bir eylemi yapma ya da bırakma noktasında kişinin kendi dürtülerine hâkim olamaması şeklinde tanımlanabilir (Byun vd., 2009). Sporcu bağlılığı, spor ortamında yaşanan sürekli ve tutarlı deneyimler olarak ifade edilmekte ve inanç, çaba, enerji ve haz gibi kavramları kapsamaktadır (Lonsdale vd., 2007).

Kış sporları yapan bireyler ile gerçekleştirilen çalışmada yaşam doyumu ölçeği puanı ile spora bağlılık ölçeği toplam puanı arasında, yaşam doyumu ölçeği puanı ile zinde olma alt boyut puanı arasında, yaşam doyumu ölçeği puanı ile adanma alt boyut puanı arasında ve yaşam doyumu ölçeği puanı ile içselleştirme alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif

bir bağlantı olduğu belirlenmiştir (Han & Polat, 2022). Yapılan çalışmalar fiziksel ve zihinsel unsurların yaşam doyumu üzerinde rol oynadığını ve fiziksel aktivitelere katılmanın yaşam doyumu üzerinde olumlu katkı sağladığını göstermektedir (Payne vd., 2006).

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resiliens” köküne dayanmaktadır. Bu kavramın anlamı matematik ve fizik bilimlerinden gelmektedir ve bir malzemenin değişime maruz kaldıktan sonra eski dengesine geri dönmesi olarak açıklanmaktadır (Greene, 2002). Psikolojik sağlamlık kavramı, bireyin doğuştan gelen bir kişilik niteliği olarak görülmesine karşın, son zamanlarda geliştirilebilir bir nitelik olarak anlaşılmaktadır (Luthar vd., 2000). Psikolojik sağlamlık kavramı, çeşitli şekillerde açıklanmaktadır. Bu açıklamalar arasında, stresli olaylara uyum gösterme, olumsuzluklara karşı hasta olmama, stres ve zorluklara karşın işlevsel kalma ve stresli deneyimlerden sonra kendini düzeltebilme ve iyileşebilme gibi açıklamalar yer almaktadır (Tusaie & Dyer, 2004; Smith vd., 2008).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, deneyimledikleri stresi kendilerine fayda sağlayacak bir duruma dönüştürebilirler (Earvolino Ramirez, 2007). Psikolojik sağlamlık, olumsuzluklardan veya önemli stres kaynaklarından iyileşme ve “yeniden toparlanma” kapasitesi olarak tanımlanır ve geliştirilebilir bir kişisel özelliktir (Yu & Zhang, 2007). Kumpfer’in psikolojik sağlamlık çerçevesi, aile, sosyal çevre gibi içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle dinamik değişimler gösterdiğini belirtir (Kumpfer, 2002).

Spor, fiziksel aktivite ve psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmalar gözden geçirildiğinde, spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlığın gelişmesinde koruyucu bir etken olarak önemli rol üstlendiği, psikolojik sağlamlığı yükseltmeye yönelik bir yöntem olduğu, psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği ve spor yapanların psikolojik dayanıklılığının daha iyi olduğu görülmektedir (McAuley vd., 2000; Gilligan, 1999).

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kişinin kendini geliştirmesi ve yaşamına anlam katması için zorlukları aşarak potansiyelini göstermesini kapsamaktadır (Ryff & Singer, 2008). Psikolojik iyi oluşu tanımlamak için “öznel iyi oluş” ve “iyi oluş” kavramlarına da değinmek gerekir. Öznel iyi oluş, üç farklı bileşenden oluşmaktadır. Bu üç bileşenin bir araya gelmesi bireyin mutluluk düzeyini yükseltip öznel iyi oluşunu artıracaktır. Mutluluk kavramı da öznel iyi oluş olarak ifade edilebilir. Bireyin hayatından yüksek oranda tatmin olması, yüksek olumlu etki ve

düşük olumsuz etki yaşaması öznel iyi oluşu tanımlar ve bu üç bileşenin güçlü olması psikolojik iyi oluşa katkı sağlar (Deci & Ryan, 2008).

Psikolojik iyi oluşun insanın sağlıklı ve uzun yaşamasına katkısı ilişkisel, deneysel ve yarı deneysel çalışmalarla araştırılmıştır (Diener & Chan, 2011). Bu çalışmalarda psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin daha sağlıklı beslendikleri (Huang & Humphreys, 2012) ve hipertansiyon, diyabet gibi hastalıklara (Richman vd., 2005) daha az yakalandıkları görülmüştür. Ayrıca, psikolojik iyi oluşun sosyal ilişkilerin sayısını ve kalitesini yükselttiği belirlenmiştir. Sosyal ilişkilere yönelme eğiliminin artması ve yeni sosyal ilişki kaynaklarının kurulması, psikolojik iyi oluşun ilişkilerde nitelik ve niceliği yükseltme yöntemleri olarak kabul edilmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Başka bir katkı olan üretkenlik ve başarıya gelince, daha çok olumlu duygu yaşayanların, olumsuz duygu yaşayanlara kıyasla daha üretken oldukları ve kendilerini daha başarılı bulma eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Pelled vd., 1999). Bir çalışmada, iyimser ve umutlu işçilerin diğerlerine göre daha etkili çalıştıkları ve işlerinde daha çok tatmin hissettikleri ortaya çıkmıştır (Peterson vd., 2011).

Psikolojik iyi oluş ile uyumlu olan faktörlerden biri de fiziksel aktivite ve spor yapmaktır. Fiziksel aktiviteyle geçirilen zaman kişinin optimal düzeyde işleyişine katkı sağlayan en önemli unsurlardan biridir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılan bireylerin depresyon düzeyleri düşerken akıcılık, yaşama bağlılık, yoğunlaşma ve iyi oluş düzeyleri yükselir. Fiziksel aktiviteler sadece fiziksel işleyişi ve sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda insanları daha mutlu, enerjik, başarılı, güvenli, öz düzenlemeli ve hatta daha zeki yapar (Scott & Stephane, 2018).

Myers ve Diener (1995), psikolojik iyi oluşu, bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili olumlu duygulara sahip olmaları ve bu olumlu duyguların yoğun bir şekilde yaşanmasını ifade eder. Düşünsel olarak iyi olma seviyesi yüksek olan bireyler, genellikle yaşamlarının genel özgürlüğüne sahipken, duygusal olarak iyi olma seviyesi yüksek olanlar daha sık olumlu duyguları deneyimlerler. Psikolojik iyi oluşu düşük olan bireyler ise yaşama dair olumsuz değerlendirmeleri daha sık yapma eğilimindedirler.

İlgili Araştırmalar

Psikolojik ve fizyolojik olarak birçok faktör ile ilişkilendirilen yaşam doyumu literatürde etki eden ve etkilenen bir kavram olarak yer almaktadır. Gerçekleştirilmek istenilen çalışmanın konu kapsamı dâhilinde literatürde yaşam doyumu;

Yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yapılan analizler sonucunda psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın bireylerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini işaret etmektedir. Bu bulgulara göre, psikolojik dayanıklılık seviyesi yükseldikçe yaşam doyumu da artmaktadır (Rutter, 2006; Coleman & Hagell, 2007; Goldstein & Brooks, 2023; Masten & Reed, 2002). Psikolojik dayanıklılık, farklı tanımlamalara sahip bir kavram olmasına rağmen, Masten vd. (1990) tarafından üç temel özelliği ile ele alınır. Birinci temel özellik, bireylerin olumsuz yaşam koşullarına rağmen bu zorlukları aşabilme ve beklenenden daha iyi bir gelişim gösterme inancına sahip olmalarını ifade eder. Bu, yüksek risk altında yetişen bireylerin başarılı olma potansiyelini vurgular. İkinci temel özellik, stresli yaşam deneyimlerine hızlı bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneğine işaret eder. Bu tür dayanıklılık, boşanma, aile içi çatışmalar gibi stres faktörlerini ele alır. Üçüncü temel özellik ise, doğal felaketler, sevdiklerini kaybetme veya kazalar gibi travmatik olayları atlatma yeteneğini ifade eder. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, bireysel özelliklerin ve farklılıkların, yaşanan travmanın etkilerinden kurtulma sürecinde önemli bir rol oynadığını incelemektedir.

Yaşam doyumu ölçeği ve spora bağlılık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, yaşam doyumu ölçeği puanları ile spora bağlılık ölçeği toplam puanı, zinde olma alt boyut puanı, adanma alt boyut puanı ve içselleştirme alt boyut puanı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Han & Polat, 2022). Yapılan araştırmalar, fiziksel ve zihinsel sağlık faktörlerinin yaşam doyumunu etkilediğini gösterirken, düzenli olarak spor yapmanın yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Payne vd., 2006). Spora bağlılık kavramı ise, sporcuların spora olan derin tutkularını, bağlılıklarını ve bu spor faaliyetlerine karşı gösterdikleri sadakati ifade eder. Spor faaliyetlerinin gerekliliklerini yerine getirmek için sürekli ve istikrarlı bir şekilde sergilenen inanç, çaba, enerji ve zevk gibi kavramları içeren devamlı davranışları içerir (Lonsdale vd., 2007).

Motivasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ateş, 2021). Akademik motivasyonun, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetenekleriyle ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Nayir & Tekmen, 2017). Bu bulgular, motivasyonun bireylerin yaşam doyumunu artırma potansiyeline sahip olduğunu ve akademik motivasyonun genel psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi bulunduğunu göstermektedir. Yapılan analizler, rekreasyonel egzersize

duyulan motivasyonun yaşam doyumu ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ve aynı zamanda yaşam doyumu düzeylerini öngörmeye etkili bir faktör olduğunu gösterdi. Bu bulgu, rekreasyonel egzersize katılımın sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda genel yaşam memnuniyetine de olumlu bir katkı sağladığını vurgulamaktadır. Bir kişinin rekreasyonel egzersize olan motivasyonu, yaşam doyumu seviyesini belirlemede önemli bir öngörücüdür. Bu nedenle, rekreasyonel egzersize katılan bireylerin motivasyonlarının artırılması ve sürdürülebilir hale getirilmesi, yaşam doyumlarını artırmak için etkili bir yol olabilir (Türker, 2023). Motivasyonun her bir alt boyutunun, "yaşam doyumu" üzerinde olumlu ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur (Şallı, 2020). Motivasyon, bir bireyin faaliyetlerini harekete geçiren psikolojik veya içsel itici bir güç olarak tanımlanır (Ryan & Deci, 2000). Spor motivasyonu ise, bireylerin spor yapma isteğini canlı tutan ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermelerini sürdüren içsel bir durumu ifade eder (Ma & Zhang, 2003; Shang & Yang, 2021). Bu spor motivasyonu, sporcuların antrenmanlara ve rekabete olan isteklerini ve performanslarını direkt olarak etkiler. Sporcular, sporu keyifli bir aktivite olarak gördüklerinde daha fazla çaba sarf edip spor kariyerlerini sürdürme eğiliminde olurlar. Ancak sporu yük veya kısıtlama olarak algıladıklarında, tükenmişlik ve motivasyon kaybı yaşayarak sporu bırakabilirler (Zhang, 2015). Bu nedenle, sporcuların sporu nasıl algıladığı, spor motivasyonu ile yakından ilişkilidir (Raedeke, 1997). Dolayısıyla, spor motivasyonunun azalması, sporcu tükenmişliği belirtilerinden biri olarak kabul edilebilir. Ayrıca, sporcuların daha fazla sosyal destek, olumlu etkileşimler ve motivasyonu artırabilecek bir ortamla karşılaşmalarının, antrenmanlara ve yarışmalara daha fazla teşvik edebileceği öne sürülmüştür (Cresswell & Eklund, 2005).

Bireylerin stresli ve belirsiz durumları anlamlandırma ve çözme ihtiyacı, tekrar tekrar düşünme biçimine yol açabilir. Bu tekrarlayan düşünceler ruminatif düşünce olarak adlandırılır ve aynı zamanda müdahaleci düşünceler olarak da tanımlanabilir. Stresli durumlarda, insanların ruminatif düşünce modelini benimsemeleri sıkça karşılaşılan bir durumdur (Nolen Hoeksema & Davis, 1999; Conway vd., 2000). Araştırmalar, algılanan stresin yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Algılanan stresin artması, yaşam doyumu algısının düşmesiyle ilişkilidir. Stres yaşayan bireylerde ruminasyon eğilimi daha yüksektir; yani ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin algıladıkları stres seviyeleri ile pozitif bir ilişkisi vardır (Alloy vd., 2000). İnsanların ruminasyon eğilimleri arttıkça, stres seviyelerinin yükselme olasılığı da artar. Stresin artması, insanların ruminatif düşünmelerini artırma konusundaki en önemli etkenlerden biridir (Shapiro, 2013). Ruminasyon, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından hazırlanan Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması-Onuncu Revizyon

(International Classification of Diseases-10)'da (2019) ruhsal ve davranışsal bozukluklar kategorisi altında değerlendirilen bir kavramdır ve bireye zarar veren düşünceler, zihinsel görüntüler, kararsızlık ile ilişkilendirilen sürekli değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Ruminasyon, bireyin içinde bulunduğu olumsuz durumun nedenlerini ve olası sonuçlarını sürekli olarak düşünmesini ifade eder; ancak bu olumsuzluğu gidermek için eyleme geçmez (Nolen Hoeksema, 1987). Calhoun vd. (2000), ruminasyonu bireyin yaşam deneyimlerinden kaynaklanan, tekrarlayan, problem çözme, anı hatırlama ve beklenti içeren bir düşünme tarzı olarak tanımlamışlardır. Ruminatif düşünce biçimini benimseyen bireylerin sosyal ilişkileri de olumsuz etkilenir; bu durum, Nolen Hoeksema (1991) tarafından da vurgulanmıştır.

Daha önce de ifade edildiği gibi, yaşam doyumu, bireyin genel yaşam koşullarını değerlendirdiği bir ölçüdür ve kişinin yaşam kalitesinin temel bir göstergesidir. Yüksek yaşam doyumuna sahip olan bireyler genellikle olumlu zihinsel durumlara, düşük düzeyde kaygı belirtilerine ve stres seviyelerine sahiptirler (Yu vd., 2020). Lombardo vd. (2018) kaygı bozukluğu ile yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişkiyi açıkça göstermiştir. Yu vd. (2020) özellikle Çin bağlamında kaygının yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Watkins vd. (2005), kaygı ve ruminasyonun benzer süreçleri izlediğini öne sürmektedir. Sporcuların ulaşmak istedikleri performans seviyesi ile şu anki performans seviyesi arasındaki uyumsuzluk, sporcunun kendini yetersiz hissetmesine, baskı, stres ve kaygı altında kalmasına sebep olabilir (Martin & Tesser, 1996). Bu durumlar, sporcuların ruminasyon gibi olumsuz düşünce kalıplarına girmesine neden olabilir (Michel Kröhler vd., 2021). Ruminasyon, sporcuların başarılarını olumsuz etkileyen bir durumdur. Sporcuların bu durumu nasıl aştıkları ve kontrol ettikleri ise bireysel farklılıklar gösterebilir (Kröhler & Berti, 2019).

Yaşam doyumu, bireyin hayatını genel mutluluk ve tatmin düzeyi üzerinden değerlendirdiği, psikolojik ve sosyal birçok faktörden etkilenen dinamik bir kavramdır. Sporun bireyin yaşam doyumuna yaptığı katkılar, sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon gibi kritik faktörlerle şekillenmektedir. Motivasyon, bireyin spor aktivitelerine yönelmesini ve bu faaliyetlere süreklilik kazandırmasını sağlayarak, yaşam tatminini artıran temel bir güçtür. Sporda motivasyonu yüksek bireyler, fiziksel ve zihinsel zorluklarla daha kolay başa çıkabilir ve bu süreçten aldıkları tatminle genel yaşam doyumlarını artırabilirler.

Spora bağlılık ise bireyin spor faaliyetlerine duyduğu derin ilgi ve kararlılığı ifade eder. Sporcuların sporu yalnızca bir fiziksel aktivite olarak değil, yaşamlarının önemli bir parçası olarak görmeleri, spora bağlılık düzeylerini artırmakta ve bu bağlılık yaşam doyumlarını

doğrudan etkilemektedir. Sporla ilişkili sosyal destek, başarı ve özdeşleşme gibi unsurlar, bireylerin spor yoluyla genel mutluluklarını güçlendirmelerine katkıda bulunmaktadır. Benzer şekilde, psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamın zorluklarına karşı dayanıklılığını ve stresle baş etme kapasitesini artıran bir özellik olarak, yaşam doyumunu desteklemektedir. Sporun, bireylerin stres ve kriz durumlarında dirençli olmalarını sağlaması, onların yaşamdan daha fazla tatmin duymalarına yardımcı olmaktadır.

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini yeterli, anlamlı ve olumlu bir denge içinde hissettiği bir durumu temsil eder. Sporun bireyin psikolojik iyi oluşuna yaptığı katkılar, öz yeterlilik, sosyal bağlar ve olumlu duygular gibi unsurlar üzerinden gelişir. Sporla aktif bir şekilde ilgilenen bireyler hem fiziksel hem de duygusal anlamda daha güçlü bir iyi oluş hissi yaşar ve bu da yaşam doyumlarına önemli bir katkı sağlar.

Ruminasyon ise, genellikle bireyin zorlayıcı durumları veya olumsuz deneyimleri tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlansa da olumlu ve yapıcı bir odaklanma biçimi olduğunda bireyin yaşam doyumunu artırabilir. Olumsuz ruminasyon, bireyin geçmişteki hatalarına veya başarısızlıklarına sürekli odaklanarak, yaşam doyumunu azaltan bir faktör haline gelebilir. Ancak, olumlu ruminasyon, bireyin başarılarını, olumlu anılarını ve hedeflerini zihninde yeniden canlandırarak, motivasyonunu ve psikolojik iyi oluşunu destekleyebilir. Spor bağlamında, olumsuz ruminasyon sporcuların performanslarını ve öz güvenlerini olumsuz etkileyebilecekken, yapıcı ve olumlu ruminasyon, onların motivasyonlarını artırarak spora bağlılıklarını ve genel tatmin düzeylerini yükseltebilir.

Sonuç olarak, motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon, bireyin yaşam doyumunu şekillendiren önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir. Bu faktörler, sporun bireyin hayatındaki etkisini ve genel mutluluğunu artırmada kilit bir rol oynar. Özellikle olumlu ruminasyonun desteklenmesi, bireylerin spor yoluyla hem psikolojik dayanıklılıklarını hem de yaşamdan aldıkları tatmini güçlendirebilir. Bu nedenle, sporun bireylerin yaşam doyumunu artıran bir araç olarak ele alınması ve bu faktörlerin bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi, daha tatmin edici ve dengeli bir yaşamın anahtarı olabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Karma yöntem araştırmaları, bir problemi çözmek için hem nicel hem de nitel verilerin toplandığı, bu iki tür verinin birleştirildiği ve sonuçların bu bütünleşmiş verilere dayandığı bir araştırma yaklaşımını ifade eder. Bu yaklaşım, nicel ve nitel verilerin avantajlarını bir arada kullanarak daha derinlemesine ve kapsamlı sonuçlar elde etmeyi hedefler (Creswell, 2017). Nicel araştırma, temel olarak matematiksel yöntemleri kullanarak değişkenler arasındaki ilişkileri istatistiksel ve sayısal verilerle açıklama amacı güder (Patton, 2014). Bu tür araştırmalar, bir olguyu anlamak için çeşitli hipotezler geliştirir ve bu hipotezleri test eder. Bu süreç, sayısal verilerin toplanmasını gerektirir. Elde edilen sayısal veriler, anlamlı bir şekilde işlenir ve yorumlanabilir hale getirilir (Coyne, 1997). Nitel araştırma yöntemi, katılımcıların bakış açılarına odaklanan, araştırmacının keşfetme ve yorumlama süreçlerini vurgulayan, nitel veri toplama teknikleri kullanılarak gerçekleştirilen bir araştırma yaklaşımıdır (Creswell, 2017).

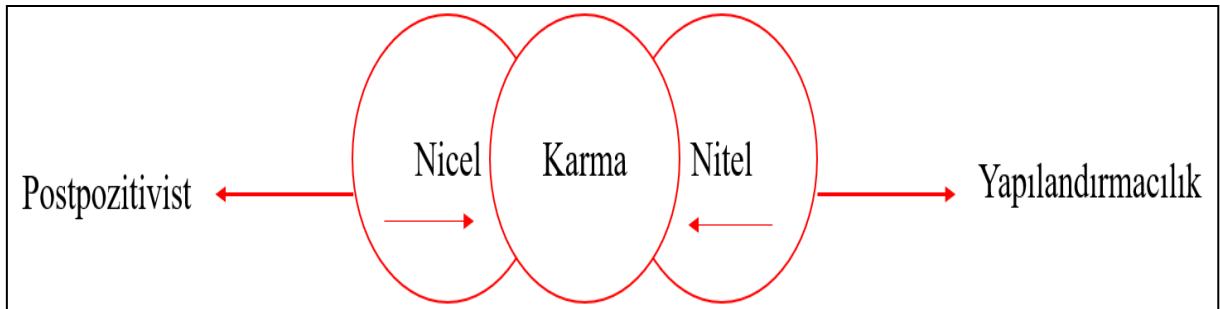
Araştırma Deseni

Bir araştırma sürecinde, araştırmacı tarafından geliştirilen ve izlenen plan ve prosedür olarak tanımlanan araştırma deseni, cevaplanması amaçlanan soruları yanıtlamak veya hipotezleri test etmek için belirlenen bir yöntemi ifade eder. Bu desen, araştırma sürecini yönlendirir, veri toplama işlemlerini şekillendirir, elde edilen sonuçların analizini ve yorumlanmasını sağlar. Eğitim ve psikoloji alanındaki araştırmalarda sıkça kullanılan desenlerden biri olan nicel araştırmalar, genellikle sayısal verilere ve istatistiksel analizlere dayanarak bir olgu veya olayı açıklamayı hedefler (Karasar, 2023). Bu tür araştırmalar, "Ne kadar?" "Ne miktarda?" "Ne kadar sık?" "Ne kadar yaygın?" gibi soruların yanıtlarını arar ve sayısal verilere dayalı sonuçlar elde eder. Diğer yandan, nitel araştırmalar olayları ve olguları doğal ortamlarında bütüncül bir şekilde sunmayı ve daha derinlemesine incelemeyi amaçlar (Creswell, 2016). Bu tür araştırmalar, "Niçin?", "Nasıl?", "Ne şekilde?" gibi soruların yanıtlarını arar ve katılımcı deneyimlerini anlamak için nitel verilere dayanır. Araştırma deseni, araştırmacının sorularına ve hedeflerine uygun olarak seçilir, veri toplama yöntemini, analiz süreçlerini belirler, sonuçların güvenilir ve geçerli bir şekilde çıkarılmasını sağlar.

Karma yöntem araştırmaları, bir problemi çözmek için hem nicel hem de nitel verilerin toplandığı, bu iki tür verinin birleştirildiği ve sonuçların bu bütünleşmiş verilere dayandığı bir araştırma yaklaşımını ifade eder. Bu yaklaşım, nicel ve nitel verilerin avantajlarını bir arada kullanarak daha derinlemesine ve kapsamlı sonuçlar elde etmeyi hedefler (Creswell, 2017). Johnson ve Turner (2003), karma araştırmanın ana ilkesini, "araştırmacının farklı stratejileri, yöntemleri ve yaklaşımları kullanarak çeşitli veriler toplaması gerektiği" olarak ifade etmektedir. Öte yandan, Creswell (2017) karma yaklaşımın temel prensibini, "nicel ve nitel yaklaşımların birlikte kullanılması, her iki yaklaşımın tek başına kullanılmasından daha iyi bir şekilde araştırma sorunlarını anlamamıza olanak sağlar" olarak açıklamaktadır.

Creswell ve Plano Clark (2015) karma yöntemler araştırmasını metodolojik düzeyde şu şekilde tanımlamışlardır: Bu yaklaşım, bir araştırma konusunu ya da fenomeni anlamak amacıyla hem nitel hem de nicel verilerin, felsefi ve teorik temellere dayalı bir yaklaşımla toplandığı, analiz edildiği ve ardından amaçlı bir şekilde entegre edildiği bir yöntemdir. Creswell ve Plano Clark'ın (2015) bu açıklamasında özellikle vurgulanması gereken önemli nokta, seçilen metodolojinin, felsefi ve teorik bakış açıları tarafından şekillendirildiğidir. Karma yöntemler araştırması, postpozitivist ve yapılandırmacı paradigmaları temel alan nicel ve nitel metodolojilerin bir araya getirilmesi ve bu iki yaklaşımdan elde edilen sonuçların bütünleştirilmesini içerir. Karma yöntemler araştırma metodolojisine şekil 2'de yer verilmiştir.

şekil 2. *Karma Yöntemler Araştırma Metodolojisi (Creswell ve Plano Clark, 2015).*



Karma yöntem, geniş kapsamı, çeşitli bakış açılarını içermesi, tamamlayıcı özellikleri ve araştırmacılara esneklik sunan bir yaklaşım olarak öne çıkar. Bu yöntem, araştırmacılara, araştırmalarında farklı perspektifleri bir araya getirme ve derinlemesine bir anlayış geliştirme şansı verir. Johnson ve Onwuegbuzie (2004) tarafından belirtildiği gibi karma yöntem, pek çok araştırma sorusuna etkili çözümler sunabilir.

Bu araştırmada, karma yöntem araştırma desenlerinden biri olan sıralı açıklayıcı karma desen tercih edilmiştir. Bu desen, araştırmacının ilk aşamada nicel bir yöntemle başlayarak belirli bir aşamayı yönettiği ve daha sonra ikinci aşamada nitel araştırmayla daha derinlemesine

sonuçlar elde etmeye çalıştığı bir yaklaşımı temsil eder. Araştırmacı, bu desenle hem nicel verileri analiz ederek temel bilgilere ulaşır hem de ardından nitel araştırmayla daha ayrıntılı ve içsel anlayışlar elde etmeye odaklanır. Sıralı açıklayıcı desen, karma yöntem araştırmalarında sıklıkla kullanılan ve araştırma sürecini daha kapsamlı hale getiren etkili bir yaklaşım olarak kabul edilir (Creswell & Plano Clark, 2015).

Bu yaklaşımda, ilk olarak ana araştırma sorusuyla uyumlu nicel veriler toplanır ve analiz edilir. Ardından, ikinci aşamada nitel veriler toplanır ve bu veriler de incelenir. Araştırmacı, nicel sonuçları aıklaırken özellikle beklenmedik bulguları yorumlamak için nitel sonuçlardan faydalanır. Özellikle tahmin edilmeyen araştırma sonuçlarını açıklamak için bu desenin kullanılması oldukça faydalı olabilir (Creswell & Plano Clark, 2015).

Bu araştırmada karma yöntem kullanma gerekçesi tamamlayıcılık ve geliştirme ile açıklanabilmektedir. Her iki yaklaşım da araştırmacılara farklı perspektifler sunar ve karma araştırmaların daha derinlemesine anlayış ve zengin bilgi elde etme amaçlarına hizmet eder (Creamer, 2020);

Tamamlayıcılık: Bir araştırmanın farklı yöntemlerle aynı konuyu incelediği bir yöntemdir. Bu yaklaşımda, bir yöntemden elde edilen sonuçlar, diğer yöntemden elde edilen sonuçları detaylandırmak ve açıklığa kavuşturmak için kullanılır. Nitel ve nicel veriler bir araya getirilerek, olaylar farklı perspektiflerden ölçülerek daha zengin ve ayrıntılı bir anlayış elde edilmesi hedeflenir. Bu yaklaşımda veri analizi türleri birbirlerini tamamlar, böylece elde edilen bilgilerin kalitesi artar. Ancak burada amaç, aynı olayı farklı yöntemlerle değerlendirmek ve bulguların tutarlılığını kontrol etmek değildir. Bu araştırmanın nicel boyutunda verilerin analiz edilmesinden sonra elde edilen sonuçlar araştırmanın nitel boyut ile daha derinlemesine incelenmiştir. Böylece bütüncül bir perspektif ile daha derinlemesine ve bilgilendirici sonuçlar elde etmek amaçlanmaktadır (Creamer, 2020).

Geliştirme: Bir yöntemden elde edilen sonuçlar, daha sonra kullanılacak yöntemleri veya aşamaları biçimlendirmek için kullanılır. Bu yaklaşımda, iki yöntem sıralı bir zaman izelgesi içinde uygulanır ve bir paradigmanın sonuçları, diğer paradigma aracılığıyla geliştirilmeye çalışılır. Bu araştırmada nitel boyutta veri elde etmek için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci boyutunda yer alan yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmanın birinci bölümünden elde edilen sonuçlar doğrultusunda hazırlanmış bir formdur (Creamer, 2020).

Araştırma Süreci

Araştırma sürecini oluşturan adımlar ve bu adımların nasıl bir sıralama ile yapılacağı Şekil 3'te yer almaktadır.

Şekil 3. Araştırma Süreci



Araştırmanın Nicel Boyutu

Nicel araştırma, temel olarak matematiksel yöntemleri kullanarak değişkenler arasındaki ilişkileri istatistiksel ve sayısal verilerle açıklama amacı güder (Patton, 2014). Bu tür araştırmalar, bir olguyu anlamak için çeşitli hipotezler geliştirir ve bu hipotezleri test eder. Bu süreç, sayısal verilerin toplanmasını gerektirir. Elde edilen sayısal veriler, anlamlı bir şekilde işlenir ve yorumlanabilir hale getirilir (Coyne, 1997). Nicel araştırma yönteminde verilerin analizi genellikle istatistiksel ve matematiksel modellere dayanır ve bu süreç, verilerin özel kategorilere ayrılmasını amaçlar. Bu yaklaşımın sonucunda elde edilen bulgular, nesnel, tarafsız ve kişisel yorumlardan oldukça uzaktır (Johnson & Christensen, 2008).

Araştırmada nicel verilerin elde edilmesi için araştırma modelinde yer alan kavramlar ile ilgili güvenirlik ve geçerlikleri olan ölçeklerden oluşan anket form kullanılmıştır. Anket, katılımcıların doğrudan okuyup yanıtlayabileceği bir soru listesi ve araştırmacının değişkenler arasındaki ilişkiler hakkında bilgi toplamak amacıyla kullandığı veri toplama aracıdır. Ankette yer alan sorular veya maddeler, katılımcının anlayabileceği şekilde formüle edilmiştir. Anketin temeli aşağıdaki üç varsayım üzerine dayanır (Wolf, 1988):

- Katılımcı, soruları veya maddeleri okuyup anlayabilir.
- Katılımcı, soruları veya maddeleri cevaplayabilmek için gerekli bilgiye sahiptir.
- Katılımcı, soruları veya maddeleri dürüstçe cevaplamaya hazırdır.

Nicel araştırma, kendine özgü bir tasarımı olan bir araştırma türüdür. Bu tür araştırmalarda kullanılan desenler şunlardır: Nedensel karşılaştırma analizleri, korelasyon araştırmaları, tartışma araştırmaları, meta-analiz çalışmaları ve deneylerdir (Büyüköztürk vd., 2020).

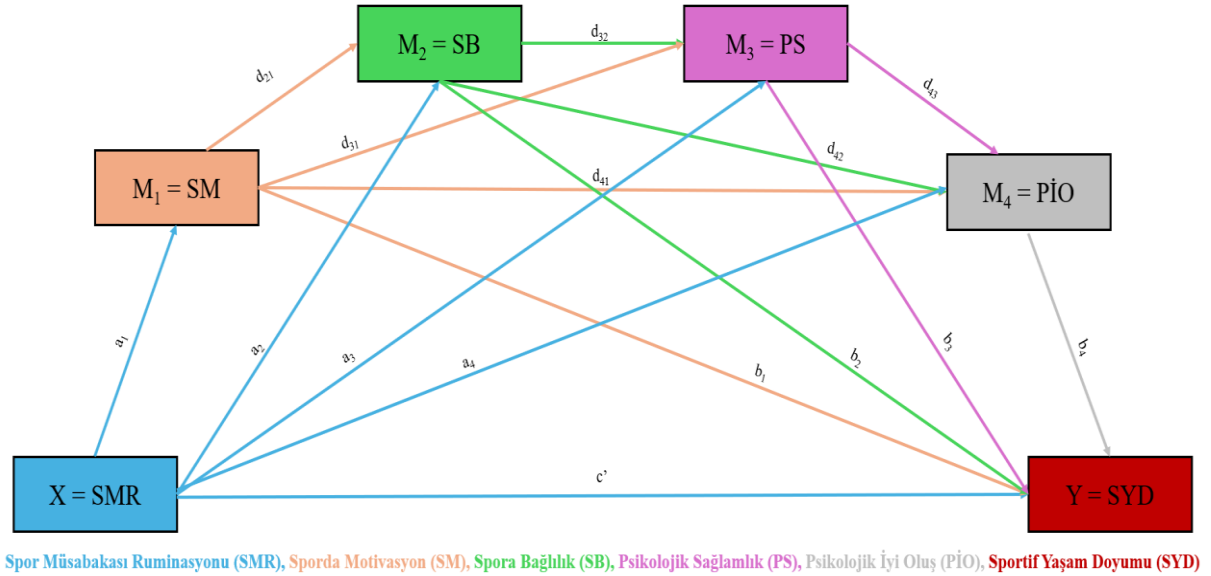
Çalışmanın nicel boyutu, tarama modellerinden ilişkisel (korelasyonel) model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve değişimin derecesini belirlemek amacıyla kullanılır. Bu model, genellikle iki farklı yaklaşımı içerir: korelasyon tabanlı ilişkiler ve karşılaştırmaya dayalı ilişkiler. Bu yöntemler sayesinde, insanların tutumları ve eğilimleri hakkında daha fazla anlayış geliştirme fırsatı sağlanır (Creswell, 2017). Korelasyonel araştırmalarda, araştırmacı, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla korelasyon istatistiklerini kullanır (Fraenkel vd., 2012). Bu tür çalışmalar, yordama ya da ilişki analizlerine odaklanabilir (Mertens, 2019). Bu çalışmada, bir değişkendeki (yordayan) değişimin, diğer bir değişkendeki (yordanan) değişikliği ne şekilde etkilediğini anlamak amaçlanmıştır. Dolayısıyla, tahmin yapmaya yönelik bir ilişkisel çalışma yürütülmüştür (Creswell, 2016). Bu bağlamda, çalışmada, bir veya daha fazla bağımsız değişkenle bir veya daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişkileri inceleyen yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kullanılmıştır (Byrne, 2010). Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM), gözlenen ve örtük değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri tek bir model içinde test etme imkânı sunar. Bu analiz yöntemi, karmaşık ilişkileri açıklama ve anlama konusunda araştırmacılara büyük kolaylık sağlar (Meydan & Şeşan, 2015).

YEM (Yapısal Eşitlik Modeli), farklı istatistiksel yöntemlerin bir kombinasyonu olarak nitelendirilir ve faktör analizi, kanonik korelasyon ve çoklu regresyon gibi teknikleri içerir (Pallant, 2005). Bu model hem gözlenen hem de gizli değişkenleri içerir ve gizli değişkenlerin gözlenen değişkenlerle ilişkilendirilmesi yönünde faktör analizi ile benzerlik gösterir. Ayrıca, YEM çok sayıda bağımlı ve bağımsız değişkeni içerir ve değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri açıklama yeteneğiyle regresyon analizi ile ilişkilendirilir (Tabachnick & Fidell, 2007). Bu yöntem, karmaşık ilişkileri anlamak ve analiz etmek için güçlü bir araç olarak kullanılır.

Test edilmek istenilen araştırma modeline Şekil 4'te yer verilmiştir. PROCESS, gözlemlenen değişkenlere dayalı OLS (En Küçük Kareler) ve lojistik regresyon yöntemleriyle yol analizi modelleri gerçekleştiren bir yazılım aracı olarak, sosyal, işletme ve sağlık

bilimlerinde geniş bir kullanım alanına sahiptir. Bu aracı, tek veya çoklu aracı değişkenlerin yer aldığı modellerde (paralel ve seri) doğrudan ve dolaylı etkilerin tahmini, moderasyon modellerinde iki ve üç yönlü etkileşimlerin analizi, basit eğimler ve etkileşimlerin anlamlılık bölgelerinin belirlenmesi gibi ileri düzey analizler sunmaktadır. Ayrıca, koşullu dolaylı etkiler içeren modellenmiş aracı-moderatör ilişkilerinin (moderated mediation) çözümlemesinde de güçlü bir araçtır.

Şekil 4. Seri Aracı Model (Model 6) Simgesel ve İstatistiksel Gösterimi (Hayes, 2022).



Hayes (2022) tarafından geliştirilen Model 6, PROCESS makro yazılımında tanımlanan çoklu aracı (mediatör) modellerinden biridir ve seri aracılık (serial mediation) yapısını analiz etmek için kullanılır. Seri aracılık, bir bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinin birden fazla aracı değişken ($M_1, M_2, \dots, M_n$) üzerinden sıralı bir şekilde aktarıldığı bir süreci ifade eder.

Araştırmanın Nitel Boyutu

Nitel araştırma yöntemi, katılımcıların bakış açılarına odaklanan, araştırmacının keşfetme ve yorumlama süreçlerini vurgulayan, nitel veri toplama teknikleri (gözlem, görüşme, doküman analizi vb.) kullanılarak gerçekleştirilen bir araştırma yaklaşımıdır. Nitel araştırma yönteminin temel amacı, yüzeyin ötesinde yatan derin anlamları ortaya çıkarmaktır. Bu yaklaşım, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan beş farklı deseni içerir; anlatı, etnografi, kuram oluşturma, durum çalışması ve fenomenoloji (Creswell, 2017).

Araştırmanın temel sorununu daha iyi anlamak için, fenomenoloji deseni kullanılarak nitel takip verileri oluşturulmuştur. Katılımcıların konu dahilinde kişisel deneyimlerini, anlam

oluşturma süreçlerini ve bakış aıllarını daha derinlemesine incelemek ve anlamak için kullanılmıştır. Çalışmanın konusu kapsamında özellikle katılımcıların olayları nasıl algıladığını, bu deneyimlerin nasıl anlamlarla yüklendiğini ve anlam oluşturma süreçlerini çalışmaya dahil ederek daha kapsamlı ve detaylı bilgiler elde ederek sonuçların genişletilmesi hedeflenmektedir.

Fenomenoloji deseni, felsefe ve psikolojiden türetilen bir araştırma yöntemidir. Bu tür araştırmada, araştırmacı, bireylerin belirli bir fenomeni nasıl deneyimlediğini anlamak amacıyla ortak deneyimleri ayrıntılı bir şekilde incelemeye çalışır. Bu alışmalar genellikle az sayıda katılımcıyla gerçekleştirilir ve araştırmacı, bu katılımcıların deneyimlerini anlamak için derinlemesine analizler yapar. Bu analizler sonucunda araştırmacı, incelediği fenomenin özüne ulaşmayı hedefler (Creswell, 2014).

Fenomenolojik alışmalar, insanların belirli bir olguya verdikleri çeşitli tepkileri ve algıları inceleyen bir araştırma yaklaşımıdır. Bu tür çalışmalarda, araştırmacılar temelde bir olgunun yapısını anlamaya çalışırlar. Araştırmacılar, farklı insanların aynı olguyu nasıl deneyimlediğini ve algıladığını detaylı bir şekilde analiz ederler ve bu deneyimlerin ortak özelliklerini tespit etmeye çalışırlar. Fenomenolojik çalışmaların odak noktası, bir deneyimin temel özünü veya yapı taşını keşfetmektir. Genellikle fenomenologlar, insanların benzer deneyimleri benzer şekillerde yorumladığı varsayımından yola çıkarlar, bu nedenle bu ortak yorumları tanımlamayı ve anlamayı amaçlarlar (Fraenkel vd., 2012). Fenomenoloji deseninin temel hedefi, günlük yaşantımızda sıkça karşılaştığımız ancak tam olarak anlamını çözemediğimiz, yabancı gelmeyen ancak içyüzünü keşfetmeyi amaçladığımız olayları, deneyimleri, algıları ve durumları incelemektir (Yıldırım & şimşek, 2016).

Görüşme, iki kişi arasında, birinin diğerinden bilgi edinme amacıyla gerçekleşen yapılandırılmış bir konuşma sürecidir (Bogdan & Biklen, 1998). Bu iletişim biçimi, belirlenmiş soruların katılımcılara sesli olarak yöneltilip, katılımcıların sözlü yanıtlarını verdiği etkileşimli bir iletişim sürecini ifade eder. Stewart ve Cash'e (1985) göre görüşme, önceden planlanmış, ciddi bir amaç doğrultusunda gerçekleştirilen, karşılıklı soru sorma ve yanıtlama üzerine kurulu bir iletişim biçimidir. Görüşme, bireylerin farklı konularla ilgili bilgilerini, düşüncelerini, tutumlarını ve davranışlarını anlamak ve bu unsurların muhtemel nedenlerini öğrenmek için kısa ve etkili bir yol sunar. Araştırmanın nitel boyutunda veri toplamak için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yapılandırılmış görüşme tekniğine göre daha esnek olan bu yöntemde, araştırmacı önceden planladığı soruları içeren bir görüşme formu hazırlar (Smith, 2003). Yarı yapılandırılmış görüşmeler için önceden tasarlanmış bir soru listesi bulunur ancak

görüşme sırasında bu sorulara ek sorular da getirilebilir bu da daha derinlemesine bilgi elde etmeyi veya eksik kalan konuları tamamlamayı amaçlar (Karataş, 2017). Bu yaklaşım, araştırmanın amaçlarına uygun şekilde geniş ve zengin veri toplamak için kullanılır (Sevencan & Çilingiroğlu, 2007).

Araştırmanın Çalışma Grubu ve Katılımcıları

Karma yöntem araştırmaları, geleneksel nicel ve nitel örnekleme yaklaşımlarını farklı şekillerde birleştirme yöntemlerini benimser (Creamer, 2020). Bu tür araştırmalarda kullanılan örnekleme stratejileri arasında sıralı, eş zamanlı, iç içe, özdeş ve çok aşamalı örnekleme stratejileri bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında özdeş örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, bir çalışmanın hem nicel hem de nitel boyutlarında özdeş (aynı) örneklemelerin kullanılması gerekliliğini ifade eder (Bazeley, 2016). Bu yaklaşımla gerçekleştirilen birçok çalışmada, nicel aşamada belirlenen örneklem, sonraki nitel aşamada araştırmacılar için belirleyici bir rol oynar. Bu yöntem, nicel ve nitel verilerin birleştirilmesini kolaylaştırırken, araştırmanın derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Nicel Boyut İçin Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye’de ilgili spor federasyonlarına kayıtlı ve üniversite öğrencisi olan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu seçmek için maksimum çeşitlilik örnekleme mantığına uygun olarak farklı işlem adımları uygulanmıştır. Bu kapsamda, ilk aşamada araştırma evreni, küme örnekleme yöntemi kullanılarak branşlara göre kümelere ayrılmıştır. Küme örnekleme yöntemi, genellikle sosyal bilim çalışmalarında evrenin geniş olduğu durumlarda tercih edilmektedir. Bu yöntemde, araştırmacı evrendeki birimleri belirli bir özellik veya karakteristiğe göre gruplara ayırmakta ve bu oluşturulan kümelerden rastgele seçilen birimleri örnekleme dâhil etmektedir. Bu işlem, örnekleme temsili eden bir alt küme oluşturmak için gerçekleştirilmiştir (Gülbüz & Şahin, 2016). İkinci aşamada, büyüklüğe orantılı örnekleme yöntemi ile belirlenen kümelerden seçilmiş olan örneklem birimlerinin sayısı belirlenmiştir. Bu işlem için kümelere ilişkin belirlenen istatistiksel dağılımlar kullanılmıştır. Son aşamada ise uygun örneklem yöntemi ile araştırmanın hariç tutma ve dahil etme kriterleri doğrultusunda belirlenen sayıda örneklem birimine ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında;

Araştırmaya dâhil edilme kriterleri: Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmeleri, 18 yaş ve üzeri olmaları, üniversite öğrencisi olmaları ve ilgili spor federasyonlarına kayıtlı lisanslı sporcu statüsüne sahip olmaları gerekmektedir.

Araştırmaya hariç tutma kriterleri: Katılımcıların gönüllü olur formunu onaylamamaları, 18 yaşından küçük olmaları, üniversite öğrencisi olmamaları ve ilgili spor federasyonlarına kayıtlı lisanslı sporcu statüsüne sahip olmamaları.

Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004), $\alpha = 0,05$ düzeyinde, $\pm 0,03$, $\pm 0,05$ ve $\pm 0,10$ örnekleme hataları için farklı evren büyüklüklerinden örneklem büyüklüklerini hesaplamıştır. Bu bağlamda, $\pm 0,05$ örnekleme hatası için 100 milyon kişilik bir evrende 384 örneklemin evreni temsil etme açısından yeterli olduğu görülmüştür. Raosoft (Sample size calculator) yazılımı ile gerçekleştirilen hesaplama neticesinde %5 hata payı ve %95 güven düzeyinde minimum örneklem düzeyinin 385 olduğu görülmüştür (Raosoft, 2024). Bu çalışmalar dikkate alınarak, araştırma kapsamında temsil gücünü artırmak amacıyla toplam 1004 kişilik bir örneklem grubuna ulaşılmıştır. Bu örneklem büyüklüğü, evreni daha güvenilir ve kapsayıcı bir şekilde temsil etmeyi sağlamaktadır. Ölçeklerin normal dağılım, faktör yapılarının geçerliliği ve güvenilirliğinin sağlanması amacıyla veri setinde belirli temizleme işlemleri yapılmıştır. Bu doğrultuda, eksik veri içeren, tutarsız yanıtlar veren veya araştırma kriterlerini tam olarak karşılamayan katılımcılar analiz dışı bırakılmıştır. Bu işlemler sonucunda, analizlerin daha sağlam ve güvenilir şekilde yürütülebilmesi için örneklem sayısı 750'e düşürülmüştür.

Tablo 1. Nicel Boyut Örneklem Grubu Dağılımı

		n	%	
Cinsiyet	Kadın	323	43,1	
	Erkek	427	56,9	
	Toplam	750	100,0	
		n	$\bar{x}$	Ss.
Yaş		750	21.04	2.60
Spor Yaptığı Süre		750	7.70	4.18

Tablo 1 araştırmanın nicel örneklemine ait cinsiyet dağılımı, yaş ortalaması ve spor yapma sürelerini betimleyen verileri içermektedir. Bu verilere göre, araştırmaya katılan toplam 750 bireyin %43,1'i kadın (n=323) ve %56,9'u erkek (n=427) olarak cinsiyet bakımından dağılım göstermektedir.

Yaş değişkenine ilişkin betimsel istatistiklere bakıldığında, katılımcıların yaş ortalamasının ($\bar{x}$) 21,04 olduğu ve standart sapmanın (Ss.) 2,60 olduğu görülmektedir. Bu değer, katılımcıların yaşlarının 21 civarında yoğunlaştığını ve yaş dağılımında homojenlik olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların spor yaptıkları süreye (yıl cinsinden) ilişkin verilere göre ise ortalama sürenin ($\bar{x}$) 7,70 yıl olduğu ve standart sapmanın (Ss.) 4,18 olduğu belirlenmiştir. Standart

sapmanın görece yüksek olması, katılımcıların spor yapma süreleri arasında belirgin bir çeşitlilik olduğunu işaret etmektedir.

Araştırma kapsamında 1004 sporcu öğrenciye anket uygulanmış, ancak ölçeklerin normal dağılım, faktör yapılarının geçerliliği ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla bu sayı 775'e düşürülmüştür.

Nitel Boyut İçin Katılımcılar

Fenomenoloji (olgu bilim) çalışmalarında katılımcı sayısının 5 ile 25 öge arasında değişebileceği belirtilmektedir (Patton, 2002; Rubin & Babbie, 2016). Nitel boyutta özdeş ve amaçlı-ölçüt örnekleme yöntemi kullanılması hedeflenmiştir. Bu yöntem çalışmacının kendi izlenimlerden hareketle çalışmaya uygun bulduğu ve belli şartları taşıyan katılımcılar belirlenmesi şeklinde gerçekleşir. Nicel verilerin toplandığı zaman katılımcılara araştırmanın nitel boyutundan bahsedilmiştir ve nitel boyut için gerçekleştirilmek istenilen görüşmelerde yer almak isteyip-istemedikleri sorulmuştur. Çalışmanın nitel boyutunda yer almak isteyen katılımcılardan iletişim bilgileri anket formda belirtilen şekilde alınmıştır ve nicel boyut tamamlandıktan sonra katılımcılara ulaşip görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Fenomenoloji araştırmalarında, katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerde belirli temalar ve kategoriler açığa çıkarıldığında, veri doygunluğuna ulaşıldığı ve görüşme sayısının yeterli olduğu belirtilir (Yıldırım & Şimşek, 2016; Çelik vd., 2020). Bu noktada, araştırmacılar genellikle temaların ve kategorilerin derinlemesine keşfedilmesi için yeterli veriye sahip olduklarını değerlendirir ve analiz sürecine devam etmek için yeterli bilgiye sahip olduklarına inanırlar. Bu doğrultuda, araştırmacılar, katılımcılarla gerçekleştirdikleri görüşmelerin sayısını ve içeriğini dikkatlice değerlendirirler, böylece araştırmanın amacını ve sorularını tam olarak ele alabilirler.

Tablo 2. *Nitel Boyut Katılımcı Grubu Dağılımı*

		n	%
Cinsiyet	Kadın	10	50.0
	Erkek	10	50.0
	Toplam	20	100

Tablo 2 nitel boyut kapsamında katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımlarını sunmaktadır. Tablo, toplamda 20 katılımcının %50'sinin kadın, %50'sinin ise erkek olduğunu göstermektedir. Her iki cinsiyet grubunun eşit sayıda temsil edilmesi, çalışmanın cinsiyet dağılımında dengeli bir örneklem grubuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Veri Toplama Araçları

Nicel veri toplama araçları.

Araştırmanın nicel bölümünde “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği”, “Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Sporda Motivasyon Ölçeği”, Spora Bağlılık Ölçeği”, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır (Ek 1).

Müسابaka ruminasyon ölçeği: Michel Kröhler vd. (2021) tarafından geliştirilen, Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek, spor müsabakalarında sporcunun zihninde sürekli tekrarlanan takıntı düşüncelerini değerlendirmek amacıyla kullanılır. Bu altı madde ve tek faktörden oluşan ölçek, sporcunun performansını olumsuz etkileyen düşünce kalıplarını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar, ölçeğin her bir maddesine beşli likert tipinde (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) yanıt verir. Ölçeğe ilişkin güvenirlik değerleri Cronbach Alpha .872, Guttman Split-half: .812 ve Composite Reliability Coefficient .870 olarak bulunmuştur. Ölçek, sporcunun ruminatif düşüncelerini ölçmek için değerli bir araç olarak kullanılabilir, bu da sporcuların mental sağlığını ve performansını anlamak açısından önemli bir adımdır. Sporcularda zihinsel durumun, sportif performans üzerinde önemli bir etkisi vardır. Özellikle olumsuz deneyimlerin yarattığı negatif düşünceler, sporcuların istenen performans düzeyini aşağıya çekebilir. Bu olumsuz düşünceler, ruminasyon olarak adlandırılır ve bunlarla başa çıkmak ve üstesinden gelmek önemlidir. Ancak, spor bilimlerinde ruminasyonu ölçmeye yönelik bir araç eksikliği bulunmaktadır. Bu nedenle, bu çalışma, spor müsabakası ruminasyonunu ölçmeye yönelik bir ölçüm aracının Türkçeye uyarlanması, geçerliliğinin ve güvenirliğinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya 190 sporcu katılmıştır hem bireysel hem de takım sporcuları bulunmaktadır. Ölçeğin geçerliği için dil, yapı, kapsam, ıraksak ve yakınsak geçerlik analizleri yapılmıştır. Ayrıca, ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alpha, bileşik güvenirlik katsayısı, Guttman Split-Half analizi, madde ayrıcalık indeksi ve madde toplam korelasyonu analizleri gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, özellikle sporcularda performansı etkileyebilecek ruminatif düşünceleri ölçmek için Türk kültürüne uyarlanan spor müsabakası ruminasyon ölçeğinin kullanılabilir olduğu söylenebilir.

Sportif yaşam doyumu ölçeği: Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, Mangan (2018) tarafından spor alanına uyarlanmıştır. Somoğlu ve Cihan (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek 7 dereceli likert ve 5 madde içermektedir. Türkçeye adaptasyonun yürütüldüğü bu çalışmada, geçerlik belirlemeye yönelik, benzer ölçek (ölçüt)

geçerliği, yapı geçerliği (Doğrulayıcı Faktör Analizi, Açımlayıcı Faktör Analizi) ve kapsam (içerik) geçerliği; güvenirlik değerlendirmesi için Cronbach Alfa İç Tutarlılık ve test tekrar-test güvenirliği analizleri kullanılmıştır. Uygulanan kapsam geçerliği analizi sonucunda ölçeğin kapsamı temsil ettiği ($KGI=0,96$) saptanmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi tek faktörlü yapıyı desteklediği ($\%81,730$), Doğrulayıcı Faktör Analizi ($\chi^2/sd= 1,780$, $RMSEA=0,057$, $SRMR=0,0112$, $GFI=0,986$, $NFI=0,992$, $RFI= 0,984$, $CFI=0,996$ ve $IFI= 0,996$) uyum indekslerinin mükemmel düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Benzer ölçek geçerliği korelasyon analizleri ise Sporcu Kimliği Ölçeği ile Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği arasında yükseğe yakın ($r=0,68$) ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ile Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği arasında orta düzeyde ($r=0,50$) anlamlı ilişki olduğu görölmüştür. Güvenirlik analizleri Cronbach Alfa ($0,87$), Test-Tekrar- Test ($r=0,89$) sonuçlarından elde edilen değerler ise ölçeğin güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir.

Sporda motivasyon ölçeği: Mallett vd. (2007) tarafından geliştirilen, Demir (2022) tarafından Türk költürüne uyarlanan ölçek 24 maddeden beşli likert tipinde (1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) spora ilgi duyan ya da yapan katılımcılar tarafından derecelendirilen bir ölçeğe aracıdır. Türk örnekleminde 466 katılımcı üzerinde, ölçeğin geçerliliği ve güvenirliği incelenmiştir. Ölçeğin kapsam ve görünüş geçerliği için dil uzmanları, alan uzmanları, psikolojik danışman, eğitim bilimcisi ve ölçeğe-değerlendirme uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur. Spor Motivasyon Ölçeği'nin yapı geçerliliğini test etmek için DFA kullanılmıştır. DFA analizleri sonucunda 6 farklı boyuttan oluşan 24 madde içeren bir ölçek elde edilmiştir ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları istenilen sınırlar içinde bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .70'in üzerindedir. Ayrıca, Türkçe 'ye uyarlanan ölçeğin ölçüt geçerliği de yüksektir. Bu çalışma, sporcuların motivasyonlarını daha iyi anlamak için kullanılabilecek etkili bir araç geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Spora bağlılık ölçeği: Schaufeli ve Bakker (2004) tarafından geliştirilen The Utrecht Work Engagement Scale (UWES), Guillen ve Martinez Alvarado (2014) tarafından sporcular için İşpanyolca versiyonu olarak uyarlanmıştır. Bu ölçek, sporculardaki spora bağlılığı değerlendiren 15 madde içeri ve bu maddeler üç farklı alt boyutta toplanmıştır. Katılımcılar, beş kategorili bir likert tipi ölçek kullanarak yanıtlarını verirler. Bu çalışma, sporcuların spora bağlılığını değerlendirmek için kullanılabilecek özğün bir aracın geliştirilmesine katkı sağlar. Sırgancı vd. (2018) tarafından Türk költürüne uyarlanan ölçeğin oluşturulması aşamasında, çeviri ve geri çeviri işlemleri iki dil uzmanı ve iki alan uzmanı tarafından titizlikle gerçekteştirilmiştir. Türkçe formun psikometrik özelliklere uygunluğu, iki ölçeğe ve

değerlendirme uzmanı tarafından ayrıntılı bir inceleme ile doğrulanmıştır. Son olarak yapılan pilot çalışma sonuçlarına göre, ölçeğin maddeleri yeterince anlaşılır ve açıktır. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin hem tek faktör hem de üç faktörlü yapısı için tüm maddelerin faktör yük değerleri 0.69 ile 0.80 arasında değişmektedir. Uyum iyiliği değerlerinden χ^2/sd oranı üçten küçük, CFI, GFI, TLI ve IFI değerleri ise 0.90 ile 1.00 arasındadır; RMSEA ise 0.00 ile 0.08 arasında değişmektedir. Üç faktörlü modelin tek faktörlü modele göre daha iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir, ancak her iki model de yapıyı iyi bir şekilde onaylamıştır. Ayrıca, Spora Bağlılık Ölçeği ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği arasındaki yakınsak geçerlik de pozitif ve güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r_{xy}= 0.57$, $p<0.001$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği alt boyutlar ve ölçeğin tamamı için yüksek düzeydedir; sırasıyla 0.79, 0.80, 0.82 ve 0.91 olarak hesaplanmıştır. Alt boyut birleşik güvenirlikleri, zinde olma ve adanma alt boyutları için 0.89, içselleştirme alt boyutu için 0.87; ölçeğin tamamı için ise 0.95'tir. Ayrıca, her bir faktörün ortalama varyansının 0.50'nin üzerinde olduğu bulunmuştur. Tüm bu bulgular bir araya getirildiğinde, Spora Bağlılık Ölçeği'nin Türk kültüründe geçerliği ve güvenirliği sağlandığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlık ölçeği (Kısa form): Bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçmek amacıyla Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddeden oluşan ve öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. İlk iki grup üniversite öğrencilerinden oluşurken, sonraki iki grup kalp ve fibromiyalji hastalarından oluşturulmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, dört farklı örneklem grubu için sırasıyla, toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve % 67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik açısından, KPSÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre, KPSÖ ile ego sağlamlığı, iyimserlik, yaşam amaçları, sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. KPSÖ ile kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler

saptanmıştır. Sonuç olarak, KPSÖ'nün Türk kültüründe psikolojik sağlamlığı ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği: Diener vd. (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek insan fonksiyonunun temel bileşenlerini tanımlayan sekiz maddeden oluşur. Bu bileşenler, olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmeye kadar uzanır. Ölçeğin yaratıcıları, başlangıçta bu ölçeği "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" olarak adlandırdılar, ancak daha sonra içeriği daha doğru yansıtacağını düşündükleri "Flourishing Scale" (Gelişenlik Ölçeği) olarak değiştirdiler. Bu çalışmada "Flourishing" kelimesinin tam olarak Türkçe karşılığının bulunamadığından dolayı ölçeğin ismi "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" olarak kullanılmıştır. Ölçeğin sekiz maddesi, 1 ile 7 arasında değerlendirilir, bu değerler "kesinlikle katılmıyorum"dan (1) "kesinlikle katılıyorum" (7) şeklinde cevaplanır. Tüm maddeler olumlu ifadeler içerir ve puanlar 8 ile 56 arasında değişir. Yüksek puanlar, bir bireyin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, toplam varyansın %42'sinin açıklandığı ve maddelerin tek bir faktör altında toplandığı görülmüştür. Benzer ölçek geçerliği açısından, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği ile yapılan ilişki analizleri oldukça olumludur. Psikolojik İyi Oluş ile Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği arasındaki korelasyonlar yüksektir, sırasıyla .56 ve .73 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda ise Cronbach alfa katsayısı oldukça tatmin edici bir değer olan .80 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test sonuçları da oldukça olumludur, ölçeğin iki farklı zaman noktasında uygulandığında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .86$, $p < .01$). Bu araştırma sonuçlarına dayanarak, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin psikolojik iyi oluşu ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu ölçek, psikolojik iyi oluşu değerlendirmek ve araştırmak isteyenler için kullanışlı bir araç olabilir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından örneklem grubunun çeşitli özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

Ölçek Geçerlik ve Güvenirlik

Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin tek faktörlü yapılarına ilişkin geçerlikleri, AMOS 24 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, ölçeklerin tek faktörlü modellerinin veri ile uyumlu olduğunu ve kabul edilebilir uyum indeksleri sağladığını göstermektedir. Bu kapsamda elde edilen değerler Tablo 2'de sunulmuştur. Ölçekler, Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR), Sportif Yaşam Doyumu

(SYD), Sporda Motivasyon (SM), Spora Bağlılık (SB), Psikolojik Sağlamlık (PS), Psikolojik İyi Oluş (PİO).

Tablo 3. Ölçek Uyum İyiliği İndeksleri ve Eşik Değerleri

İndeks	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	SMR	SYD	SM	SB	PS	PİO
X^2/df	<3	<3(X^2/df)<5	1.19	.097	4.55	4.75	2.22	4.65
GFI	>.95	>.90	.99	.99	.91	.93	.99	.97
CFI	>.95	>.90	.99	.99	.90	.94	.99	.98
RMSEA	<.05	<.08	.02	.01	.07	.07	.04	.07
SRMR	<.05	<.08	.01	.01	.06	.04	.02	.03

X^2/df : X^2 ; GFI; CFI; RMSEA; SRMR (Byrne, 2016; Gürbüz, 2021; Simon vd., 2010).

Tablo 3 çalışmada kullanılan ölçeklerin faktör yapılarının model uyum iyiliğini değerlendirmek için hesaplanan uyum indekslerini göstermektedir. Her bir indeksin ideal aralıkları Byrne (2016), Gürbüz (2021) ve Simon vd. (2010) tarafından belirlenmiş ölçütlere göre değerlendirilmiştir. Tabloda sunulan uyum indeksleri şu şekildedir:

Ki-kare/Uyumluluk Derecesi (X^2/df): Bu indeks, modelin genel uyumunu değerlendiren bir ölçüttür. <3 olan değerler iyi uyum, 3 ile 5 arasındaki değerler ise kabul edilebilir uyum olarak değerlendirilir. Ölçekler incelendiğinde, SMR (1.19) ve SYD (.097) boyutları iyi uyum gösterirken, SM (4.55), SB (4.75) ve PİO (4.65) ölçekleri kabul edilebilir uyum sınırları içindedir.

Goodness of Fit Index (GFI): GFI değerinin .95 üzerinde olması iyi uyumu, .90'ın üzerinde olması ise kabul edilebilir uyumu gösterir. SMR (.99), SYD (.99), PS (.99), ve PİO (.97) boyutları iyi uyum gösterirken, SM (.91) ve SB (.93) ölçekleri kabul edilebilir uyum sınırlarında kalmaktadır.

Comparative Fit Index (CFI): CFI değerinin .95'ten büyük olması iyi uyum olarak değerlendirilirken, .90'ın altında olmaması kabul edilebilir uyumu işaret eder. SMR (.99), SYD (.99), PS (.99) ve PİO (.98) ölçekleri iyi uyum sağlamış olup, SM (.90) ve SB (.94) ölçekleri kabul edilebilir uyum göstermektedir.

Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA): RMSEA değerinin .05'ten küçük olması iyi uyumu, .08'den küçük olması ise kabul edilebilir uyumu gösterir. SMR (.02), SYD (.01), ve PS (.04) ölçekleri iyi uyum sağlarken; SM (.07), SB (.07) ve PİO (.07) ölçekleri kabul edilebilir uyum düzeyindedir.

Standardized Root Mean Square Residual (SRMR): SRMR değerinin .05'ten küçük olması iyi uyumu, .08'den küçük olması kabul edilebilir uyumu ifade eder. SMR (.01), SYD (.01), PS (.02) ve PİO (.03) ölçekleri iyi uyum gösterirken; SM (.06) ve SB (.04) ölçekleri kabul edilebilir düzeyde uyum sağlamaktadır.

Bu uyum indeksleri göz önüne alındığında, tüm ölçekler ve alt boyutlar kabul edilebilir uyum düzeyini sağlamaktadır.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini değerlendirmek üzere iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanmış ve analiz edilmiştir. Her bir ölçek için elde edilen Cronbach Alfa değerleri incelenmiş olup, bu bulgular Tablo 4’ de sunulmaktadır.

Tablo 4. Ölçeklerin Güvenilirlik Düzeyleri

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Spor Müsabakası Ruminasyonu	.83	6
Sportif Yaşam Doyumu	.82	5
Sporda Motivasyon	.86	24
Spora Bağlılık	.92	15
Psikolojik Sağlamlık	.66	6
Psikolojik İyi Oluş	.88	8

Tablo 4 araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizini yansıtarak, Alpha katsayılarını ve her bir ölçekteki madde sayılarını sunmaktadır. George ve Mallery (2003) tarafından belirtilen kriterlere göre, Cronbach’s Alpha katsayısının 0,50’den düşük olması kabul edilemez, 0,50-0,60 arası güvenilirliği zayıf, 0,60-0,70 arası güvenilirliği kabul edilebilir, 0,70-0,90 arası güvenilirliği iyi ve 0,90’ın üzerinde olması ise mükemmel düzeyde güvenilirlik olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda incelendiğinde:

Spor Müsabakası Ruminasyonu ölçeğinde, Cronbach's Alpha katsayısı 0,83 ve 6 maddeden oluşmasıyla dikkat çekmektedir. Bu değer, güvenilirliğin “iyi” düzeyde olduğunu gösterir ve ölçeğin tutarlı ölçümler sağladığını düşündürmektedir.

Sportif Yaşam Doyumu ölçeğinde, 0,82’lik Alpha katsayısına sahip olup 5 maddeden oluşmaktadır. Bu katsayı, bu boyutun da “iyi” düzeyde güvenilir olduğunu ifade etmektedir.

Sporda Motivasyon ölçeğinde, 24 madde içermekte olup 0,86’lık bir Alpha değeri ile “iyi” bir güvenilirlik sergilemektedir. Bu yüksek değer, motivasyon ölçeğinin farklı bireylerde tutarlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Spora Bağlılık ölçeğin ise 15 maddeden oluşmakta ve 0,92’lik bir Cronbach's Alpha katsayısına sahiptir. Bu sonuç, ölçeğin “mükemmel” düzeyde güvenilirlik sunduğunu ifade etmektedir ve ölçekteki maddelerin oldukça tutarlı bir şekilde spora bağlılık düzeyini yansıttığını düşündürmektedir.

Psikolojik Sağlamlık ölçeği ise 6 madde ve 0,66’lık bir Alpha katsayısı mevcuttur. Bu sonuç, bu boyutun güvenilirliğinin “kabul edilebilir” düzeyde olduğunu göstermektedir; dolayısıyla ölçeğin yeterli düzeyde tutarlı sonuçlar sağladığı söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluş ölçeği, 8 madde ve 0,88'lik bir Cronbach's Alpha değeri ile güvenilirliği “iyi” olarak değerlendirilen bir alt boyuttur ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Nitel veri toplama araçları.

Araştırmanın nitel bölümünde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanıldı. Yapılan görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Nicel verilerin nitel bulgularla daha derinlemesine anlaşılmasını hedefleyen sıralı açıklayıcı karma desen süreçlerine uygun olarak, yarı yapılandırılmış bir görüşme formu geliştirildi. Görüşme formu hazırlanırken dikkate alınan ilkeler şu şekilde sıralanabilir (Yıldırım & Şimşek, 2016):

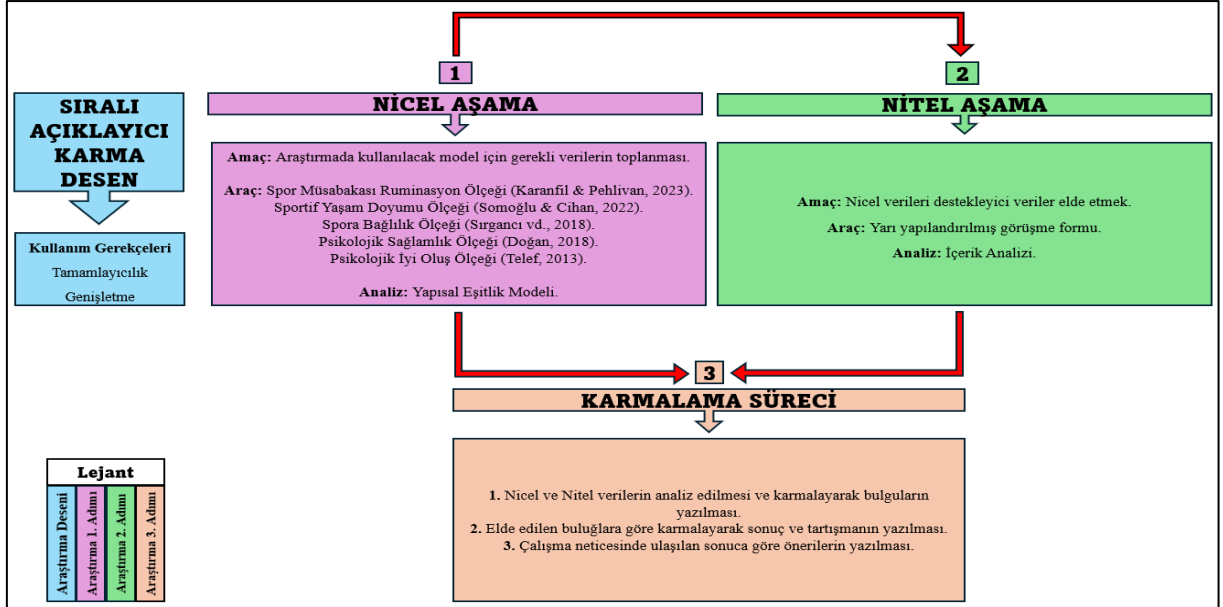
- Soruların kolay anlaşılabilir olması
- Soruların odaklı ve açık uçlu olması
- Görüşmeyi yönlendirmekten kaçınılması
- Soruların çok boyutlu ve çeşitli türlerde olması
- Alternatif sorular eklenmesi
- Farklı türden soruların kullanılması
- Soruların mantıklı bir düzen içinde olması
- Soruların oluşturulması

Bu form, test edilen modeldeki tahmin edici ilişkilerin nitel görüşmelerle nasıl daha iyi anlaşılacağına dair sorular içermektedir. Bu aşamada, konuyla ilgili uzmanlarla iş birliği yapılarak ve formun nihai sürümü oluşturulmuştur. Oluşturulan form kullanılarak görüşmeler gerçekleştirildi ve böylece nicel bulguların daha fazla derinlik kazanmasına ve açıklanmasına katkı sağlanmıştır (Ek 2).

Süreç/Uygulama

Çalışma süreci, Şekil 5'te detaylı bir şekilde görselleştirilmiştir. Araştırmanın deseni, sistematik bir şekilde üç aşamada yapılandırılmış olup her aşama belirli gerekçelere dayandırılmıştır. Aşamalar ve gerekçeleri aşağıda açıklanmıştır:

Şekil 5. Araştırma Deseni Detaylı Gösterimi



Verilerin Analizi

Araştırma sürecinin başlangıcında resmi izinler alınmış, veri toplama aşamasında katılımcılara katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmıştır. Toplanan nitel veriler dikkatlice gözden geçirilmiş, eksik veya anlamsız veriler içeren ölçekler ayıklanmış ve geriye kalan veriler SPSS yazılımıyla uyumlu bir formatta düzenlenerek analiz için hazır hale getirilmiştir. Veri analizi aşamasında, elde edilen verilerin analize uygunluğunu belirlemek amacıyla çeşitli ön analizler uygulanmış, veri setinin sağlamlığı ve uygunluğu kontrol edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi kapsamında, tüm ana model ve tasarlanmış alt modeller için ölçme modelleri test edilmiş ve geçerliliği doğrulanmıştır. Ayrıca, YEM analizi için gerekli olan ön koşullar incelenmiş ve sağlanmıştır. Analizler, SPSS 27 yazılımında PROCESS makro kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, araştırmanın istatistiksel analizler için uygun bir temel oluşturması sağlanmıştır.

Nitel verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin tercih edilme nedeni, toplanan verilerin araştırma hedefleriyle ilişkilendirilmesi ve kavramsal bağlantıların oluşturulması konusunda sağladığı avantajlardır (Büyüköztürk vd., 2020). Bu sayede, nitel verilerin sistematik ve anlamlı bir şekilde analiz edilmesi sağlanmıştır. Bu bağlamda görüşme kayıtlarının ve elde edilen yazılı formların çözümlenmesinde, metin olarak toplanan veriyi organize etmeye, kategorilere ayırmaya ve kodlamaya yönelik içerik analizi yöntemi uygulanmıştır. Analiz süreci, manuel olarak ve belirli bir sistematik çerçeve doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. İçerik analizi dört aşamada gerçekleştirilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2016):

- Verilerin kodlanması
- Temaların bulunması
- Kodların ve temaların düzenlenmesi
- Bulguların tanımlanması ve yorumlanması.

Araştırmacı Rolü

Bilimsel araştırmalarda, araştırmacının rolü sistematik bir süreç olarak çeşitli aşamalarda şekillenir. Bu roller, bilimsel bilginin üretimi ve ilerlemesi için temel bir yapı oluşturur. Araştırmacının rolünü şu şekilde sıralayabiliriz:

Araştırma Probleminin Tanımlanması: Araştırma problemi olarak Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkiyi ele aldım. Bu ilişkide motivasyon (SM), spora bağlılık (SB), psikolojik sağlamlık (PS) ve psikolojik iyi oluşun (PİO) aracılık rollerini inceleme ihtiyacını belirledim. Bu aşamada, danışmanımla birlikte mevcut literatürü değerlendirerek, çalışmanın teorik çerçevesini netleştirdik ve problemin bilimsel katkısını vurguladık.

Literatür Taraması: Kapsamlı bir literatür taraması yaptım. Bu süreçte, danışmanımla birlikte bootstrap yöntemi ve aracılık analizleri üzerine metodolojik bilgiler sunan Gürbüz (2019), Hayes (2022) ve Preacher vd. (2007) gibi kaynakları inceledik. SMR, SYD ve ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan önceki çalışmaları analiz ederek, araştırmamın özgün katkısını belirledim.

Araştırma Sorularının Hazırlanması: Araştırma problemi doğrultusunda test edilebilir araştırma sorularını oluşturdum. Bu süreçte, Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı analiz edebilmek için araya giren değişkenler üzerinde yoğunlaştım. Araştırma sorularını hazırlarken, motivasyon (SM), spora bağlılık (SB), psikolojik sağlamlık (PS) ve psikolojik iyi oluşun (PİO) aracılık rollerini belirlemeyi hedefledim.

Araştırma Tasarımının Oluşturulması: Araştırmamın yöntemsel çerçevesini oluştururken, danışmanımla birlikte Hayes (2018) Process makrosu kullanmaya karar verdik. Aracılık analizlerinin güvenilirliğini sağlamak için bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme uygulanmasını belirledik. Bu aşamada araştırmanın geçerlilik ve güvenilirlik standartlarını sağlamak adına detaylı bir planlama gerçekleştirdik.

Veri Toplama: Veri toplama sürecini bizzat yürüttüm. Sporcu öğrencilerden verileri toplarken, kullandığım ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliğine dikkat ettim. Danışmanımın

rehberliğinde, veri toplama araçlarının uygunluğunu ve örneklem seçimindeki kriterleri göz önünde bulundurarak çalışmayı tamamladım.

Veri Analizi: Toplanan verileri regresyon analizi ve aracılık analizleri yöntemlerini kullanarak analiz ettim. Bootstrap yöntemi ile güven aralıklarını hesapladım ve %95 güven aralığında sıfırı kapsamayan değerleri, aracılık etkisinin varlığını değerlendirmede kriter olarak kullandım. Analiz aşamasında danışmanımın katkılarıyla analiz yöntemlerinin doğruluğunu gözden geçirdik ve raporladık.

Sonuçların Yorumlanması: Analiz sonuçlarını literatürle karşılaştırarak yorumladım. Bulgularım, SMR ile SYD arasındaki doğrudan etkinin sınırlı olduğunu, ancak motivasyon (SM), spora bağlılık (SB) ve psikolojik iyi oluşun (PİO) önemli aracılık mekanizmaları olduğunu ortaya koydu. Psikolojik sağlamlık (PS)'ın etkisinin sınırlı ya da etkisiz olduğu sonucunu elde ettim. Bu süreçte, danışmanımla birlikte sonuçların bilimsel anlamını ve katkılarını tartıştık.

Raporlama ve Yayınlama: Araştırma bulgularını bilimsel formatta raporladım. Danışmanımın geri bildirimleri doğrultusunda raporu düzenledim ve çalışmamın bilimsel platformlarda paylaşılabilecek hale gelmesini sağladım.

Geri Bildirim ve Revizyon: Araştırmanın raporlanması sürecinde danışmanımdan aldığım geri bildirimleri dikkatle değerlendirerek gerekli düzenlemeleri yaptım. Bu sayede çalışmanın bilimsel tutarlılığını ve güvenilirliğini artırdım.

Uygulama ve Gelecek Araştırmalar: Elde ettiğim bulgulara dayanarak, sporcuların motivasyonlarını ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemek için pratik öneriler geliştirdim. Danışmanımla birlikte, gelecekte yapılacak araştırmalar için farklı örneklemelerle ve uzunlamasına çalışmalarla bu ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesini önerdik.

Bu süreçte, danışmanımla iş birliği içerisinde çalışarak araştırmamı bilimsel standartlara uygun, sistematik ve titiz bir şekilde tamamladım ve literatüre anlamlı bir katkı sunmayı amaçladım.

Pilot Çalışma

Bu tez çalışmasının ana uygulamasına geçilmeden önce, araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini artırmak, veri toplama araçlarının işlevselliğini ve anlaşılabilirliğini değerlendirmek, istatistiksel yöntemlerin uygulanabilirliğini sınamak amacıyla bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, 200 kişiden oluşan bir ön örneklem üzerinde araştırma değişkenlerini ölçen ölçekler ve anketler uygulanmış, elde edilen veriler istatistiksel

analizlerden geçirilerek veri toplama araçlarının ölçek özellikleri, faktör yapıları, iç tutarlılık katsayıları ve betimleyici istatistikleri gözden geçirilmiştir. Pilot çalışma, veri toplama sürecinde karşılaşılabilecek olası sorunları, eksiklikleri ve yanlışlıkları tespit etmekte etkili olmuş; böylelikle ana örneklem üzerinde yapılacak asıl çalışmada yöntemsel sorunları en aza indirmek, daha kapsamlı bir veri kalitesi ve geçerli sonuçlar elde etmek mümkün hâle gelmiştir. Bu ön aşama, ana uygulamanın daha kontrollü, güvenilir ve amaca uygun biçimde gerçekleştirilmesinde kritik bir rol oynamıştır.

Araştırmanın Proje Bilgileri

Bu çalışmanın yürütülmesi, Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi tarafından onaylanmıştır.

- **Proje Başlığı:** Sporcularda Müsabaka Ruminasyonu ile Sportif Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi
- **Proje Yürütücüsü:** Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU
- **Araştırmacı:** Arş. Gör. Muhammet Talha HAN

Proje önerisi değerlendirme süreci tamamlanmış ve BAP Komisyonu tarafından desteklenmesi uygun bulunarak, Rektörlük Makamı onayı ile yürürlüğe girmiştir (Ek 3).

Araştırmanın Yayın Etiği

Bu çalışmanın etik onayı, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu tarafından oy birliği ile kabul edilmiştir (Ek 4).

- **Sayı:** E-70400699-000-2300376727
- **Konu:** Etik Kurul Kararı
- **Tarih:** 17.11.2023

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Nicel Bulgular

Araştırmada, veri analizine geçilmeden önce IBM SPSS 27 programı kullanılarak uç değerler ve eksik veri analizleri yapılmıştır. Sonrasında, verilerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiş ve araştırmada yer alan bağımsız, bağımlı ve aracı değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunlukları, ölçek puanlarının Mahalanobis uzaklıkları, Z skorları ile çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Hair vd. (2014) göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret eder. Tablo 5 incelendiğinde, tüm değerlerin bu aralıkta olduğu ve verilerin parametrik testler için uygun olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. *Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Tanımlayıcı Analizler*

Değişkenler	SMR	SYD	SM	SB	PS	PİO	$\bar{x}$	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
SMR	1						21.66	4.85	-.265	-.435
SYD	.314**	1					22.42	6.93	-.176	-.710
SM	.428**	.496**	1				88.84	12.61	-.019	-.455
SB	.425**	.488**	.698**	1			59.83	10.19	-.313	-.741
PS	.144**	.212**	.208**	.360**	1		20.03	4.06	.602	.195
PİO	.340**	.517**	.497**	.589**	.456**	1	42.77	8.43	-.269	-.727

Tablo 5 araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyonları, her bir değişkenin ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (Ss.) değerlerini, ayrıca dağılım özelliklerini (çarpıklık ve basıklık) göstermektedir. Tabloda, Sportif Müsabaka Ruminasyonu (SMR), Sportif Yaşam Doyumu (SYD), Sporda Motivasyon (SM), Spora Bağlılık (SB), Psikolojik Sağlamlık (PS) ve Psikolojik İyi Oluş (PİO) değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Korelasyon değerlerinin anlamlılık düzeyleri ** işareti ile belirtilmiştir ($p < .01$).

Betimsel istatistikler.

SMR'nin ortalama değeri 21.66, standart sapması ise 4.85 olarak belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -0.265 ve -0.435 olup, normal dağılım koşullarına uygun olduğu söylenebilir.

SYD'nin ortalama değeri 22.42 ve standart sapması 6.93 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -0.176 ve -0.710 olup, veri dağılımı simetrik ve normal dağılıma yakındır.

SM'nin ortalama değeri 88.84 ve standart sapması 12.61'dir; çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -0.019 ve -0.455 olup, verinin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

SB'nin ortalama değeri 59.83, standart sapması ise 10.19'dur; çarpıklık ve basıklık değerleri -0.313 ve -0.741 olup, dağılım simetrik ve normaldir.

PS'nin ortalaması 20.03 ve standart sapması 4.06'dır. Çarpıklık değeri 0.602 ve basıklık değeri 0.195 olarak gözlenmiş olup, bu değerler verinin sağa çarpık, normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir.

PİO'nun ortalama değeri 42.77, standart sapması ise 8.43'tür; çarpıklık değeri -0.269 ve basıklık değeri -0.727 olup, normal dağılıma uygun bir yapı sergilemektedir.

Elde edilen korelasyonlar ve betimsel istatistikler, çalışmadaki değişkenler arasında anlamlı ve çoğunlukla pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ile -1 aralığında olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik analizlerin yapılabilirliğini desteklemektedir. Verilerin normal dağılım özellikleri doğrulandığından, Maximum Likelihood yöntemi kullanılarak kovaryans matrisi oluşturulmuştur.

Korelasyonel analizler.

SMR ile Diğer Değişkenler: SMR ile SYD ($r = .314, p < .01$), SM ($r = .428, p < .01$), SB ($r = .425, p < .01$), PS ($r = .144, p < .01$) ve PİO ($r = .340, p < .01$) arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu bulgu, Sportif Müsabaka Ruminasyonu düzeyi arttıkça diğer değişkenlerin de artış eğiliminde olduğunu göstermektedir.

SYD ile Diğer Değişkenler: SYD ile SM ($r = .496, p < .01$), SB ($r = .488, p < .01$), PS ($r = .212, p < .01$) ve PİO ($r = .517, p < .01$) arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. Bu bulgular, Sportif Yaşam Doyumunun yüksek olmasının sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş ile olumlu bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

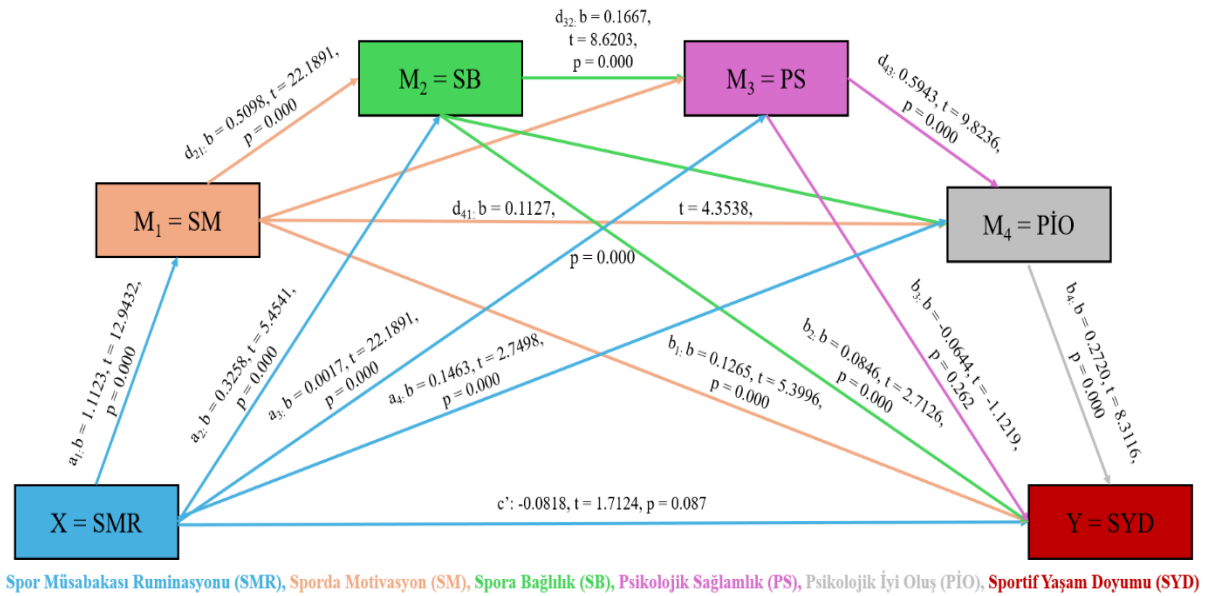
SM ile Diğer Değişkenler: SM ile SB ($r = .698, p < .01$), PS ($r = .208, p < .01$) ve PİO ($r = .497, p < .01$) arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu sonuçlar, sporda motivasyon düzeyinin artışının spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

SB ile Diğer Değişkenler: SB ile PS ($r = .360, p < .01$) ve PİO ($r = .589, p < .01$) arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu bulgular, spora bağlılık düzeyinin artmasının psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşla olumlu ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

PS ile Diğer Değişkenler: PS ile PİO arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon gözlenmiştir ($r = .456, p < .01$). Bu bulgu, psikolojik sağlamlık düzeyinin artışının psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma sorularının cevaplarının test edilmesinde, Hayes (2022) tarafından geliştirilen Process Makro'nun Model 6'sı kullanılmıştır. Analizlerde, Bootstrap tekniği çerçevesinde 5000 örnekleme dayalı bir seçenek tercih edilmiştir. Bootstrap yöntemi ile yürütülen aracılık ve düzenleyicilik etki analizlerinde, %95 güven aralığında (GA) elde edilen değerlerin 0 (sıfır) içermemesi, araştırma sorularına ait cevapların desteklenmesi için temel bir koşul olarak kabul edilmiştir (Hayes, 2022; MacKinnon vd., 2012; Preacher vd., 2007).

Şekil 6. Test Edilen Seri Aracı Model Simgesel ve İstatistiksel Gösterimi (Hayes, 2022).



Test edilen model sonuçları, Şekil 6'da sunulduğu üzere, Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkilerde çeşitli değişkenlerin etkilerini ortaya koymaktadır.

c' : SMR'nin SYD üzerindeki doğrudan etkisi ($b = 0.0818, t = 1.7124, p > 0.001$) anlamlı değildir, bu da SMR'nin SYD üzerindeki etkisinin büyük ölçüde dolaylı yollarla gerçekleştiğini göstermektedir.

a1: SMR'nin **SM** üzerinde anlamlı ve yüksek bir etkisi olduğu bulunmuştur ($b = 1.1123$, $t = 12.9432$, $p < 0.001$). Bu, sportif müsabaka ruminasyonunun motivasyonu güçlü şekilde artırdığını göstermektedir.

a2: SMR'nin **SB** üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır ($b = 0.3258$, $t = 5.4541$, $p < 0.001$), bu da SMR'nin spora bağlılığı olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedir.

a3: SMR'nin **PS** üzerindeki etkisi düşük seviyede olmakla birlikte anlamlıdır ($b = 0.0017$, $t = 22.1891$, $p < 0.001$), bu durum ruminasyonun psikolojik sağlamlık üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

a4: SMR'nin **PİO** üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuş olup ($b = 0.1463$, $t = 2.7498$, $p < 0.001$), bu bulgu SMR'nin psikolojik iyi oluşa destek sağladığını göstermektedir.

b1: SM'nin **SYD** üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır ($b = 0.1265$, $t = 5.3996$, $p < 0.001$); bu, motivasyonun sportif yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

d21: SM'nin **SB** üzerindeki etkisi oldukça yüksek olup ($b = 0.5098$, $t = 22.1891$, $p < 0.001$), bu durum sporda motivasyonun spora bağlılığı artırmada güçlü bir rol oynadığını göstermektedir.

d31: SM'nin **PS** üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($b = -0.0273$, $t = -1.7429$, $p = 0.818$), bu durum motivasyonun psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

d41: SM'nin **PİO** üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlı olup ($b = 0.1127$, $t = 4.3538$, $p < 0.001$), sporda motivasyonun psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

b2: SB'nin **SYD** üzerindeki etkisi anlamlı olup ($b = 0.0846$, $t = 2.7126$, $p < 0.001$), bu bulgu spora bağlılığın yaşam doyumuna katkı sunduğunu göstermektedir.

d32: SB'nin **PS** üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitif bulunmuştur ($b = 0.1667$, $t = 8.6203$, $p < 0.001$); bu da spora bağlılığın psikolojik sağlamlığı desteklediğini göstermektedir.

d42: SB'nin **PİO** üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitif bulunmuştur ($b = 0.0335$, $t = 8.0425$, $p < 0.001$), bu da spora bağlılığın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir rol oynadığını göstermektedir.

b3: PS'nin **SYD** üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($b = -0.0644$, $t = -1.1219$, $p = 0.262$); bu, psikolojik sağlamlığın doğrudan sportif yaşam doyumunu üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

d43: PS'nin **PİO** üzerindeki etkisi anlamlı ve güçlü olup ($b = 0.5943$, $t = 9.8236$, $p < 0.001$), psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etki sağladığını göstermektedir.

b4: PİO'nun **SYD** üzerindeki etkisi anlamlı ve güçlüdür ($b = 0.2720$, $t = 8.3116$, $p < 0.001$), bu bulgu psikolojik iyi oluşun sportif yaşam doyumuna katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bulguları spor müsabakası ruminasyonu (SMR) ile sportif yaşam doyumu (SYD) arasındaki ilişkilerde çeşitli aracılık etkilerinin varlığını ortaya koymaktadır. SMR'nin SYD üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmazken, etkilerin dolaylı yollarla gerçekleştiği belirlenmiştir. SMR'nin motivasyon (SM), spora bağlılık (SB), psikolojik sağlamlık (PS) ve psikolojik iyi oluş (PİO) üzerinde anlamlı etkiler yarattığı, özellikle motivasyon ve spora bağlılık üzerinden SYD'ye olumlu katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, psikolojik iyi oluşun SYD üzerinde en güçlü etkiye sahip değişken olduğu görülmüştür. Bu bulgular, SMR'nin psikososyal süreçler aracılığıyla sportif yaşam doyumuna etkide bulunduğunu desteklemektedir. İki değişken arasında korelasyonun bulunmaması, aralarında nedensel bir ilişkinin olmadığı anlamına gelmediği gibi, korelasyonun varlığı da nedenselliği kanıtlamak için yeterli bir koşul değildir. Bu yaklaşım, günümüzde birçok araştırmacı tarafından benimsenmekte ve savunulmaktadır (Hayes, 2022; Rucker vd., 2011; Zhao vd., 2010; Hayes, 2009; Cerin & MacKinnon, 2009; MacKinnon, 2012).

Tablo 6. Aracılık Testine İlişkin Analiz Sonuçları

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

Bu çalışmada, Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkiler, doğrudan ve dolaylı etkiler bağlamında detaylı bir şekilde analiz

edilmiştir. Çeşitli aracı değişkenler kullanılarak dolaylı etki yolları incelenmiş ve bu yolların istatistiksel anlamlılık düzeyleri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, SMR'nin SYD üzerindeki doğrudan etkisini ve farklı dolaylı yollarla oluşan toplam etkilerini kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır.

Doğrudan Etki (SMR → SYD): SMR'nin SYD üzerindeki doğrudan etkisi 0.0818 ($p = 0.0872$) olarak hesaplanmış olup, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, SMR'nin SYD üzerindeki etkisinin doğrudan yolla değil, dolaylı yollar aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir.

Toplam Etki (SMR → SYD): SMR'nin SYD üzerindeki toplam etkisi 0.4490 ($p < 0.001$) olarak belirlenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, SMR'nin SYD üzerindeki dolaylı etkilerinin toplamının, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Dolaylı Etki 1: SMR → SM → SYD: Dolaylı etki değeri 0.1407 (Ss.: 0.0286), anlamlı bulunmuştur ($t = 4.9195$, GA: 0.0873 - 0.1997). Motivasyon (SM), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

Dolaylı Etki 2: SMR → SB → SYD: Dolaylı etki değeri 0.0276 (Ss.: 0.0113), anlamlı bulunmuştur ($t = 2.4424$, GA: 0.0073 - 0.0514). Spora bağlılık (SB), SMR'nin SYD üzerindeki etkisinde aracı rolü vardır.

Dolaylı Etki 3: SMR → PS → SYD: Dolaylı etki değeri -0.0001 (Ss.: 0.0027), anlamlı bulunmamıştır ($t = -0.0370$, GA: -0.0060 - 0.0062). Psikolojik sağlamlık (PS), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü yoktur.

Dolaylı Etki 4: SMR → PİO → SYD: Dolaylı etki değeri 0.0398 (Ss.: 0.0154), anlamlı bulunmuştur ($t = 2.5844$, GA: 0.0117 - 0.0719). Psikolojik iyi oluş (PİO), SMR'nin SYD üzerindeki etkisinde aracı rolü vardır.

Dolaylı Etki 5: SMR → SM → SB → SYD: Dolaylı etki değeri 0.0480 (Ss.: 0.0181), anlamlı bulunmuştur ($t = 2.6519$, GA: 0.0136 - 0.0840). Motivasyon (SM) ve spora bağlılık (SB), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

Dolaylı Etki 6: SMR → SM → PS → SYD: Dolaylı etki değeri 0.0020 (Ss.: 0.0022), anlamlı bulunmamıştır ($t = 0.9090$, GA: -0.0014 - 0.0073). Motivasyon (SM) ve psikolojik sağlamlık (PS), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü yoktur.

Dolaylı Etki 7: $SMR \rightarrow SM \rightarrow P\dot{I}O \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri 0.0341 (Ss.: 0.0091), anlamlı bulunmuştur ($t = 3.7472$, GA: 0.0180 - 0.0539). Motivasyon (SM) ve psikolojik iyi oluş (PİO), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

Dolaylı Etki 8: $SMR \rightarrow SB \rightarrow PS \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri -0.0035 (Ss.: 0.0031), anlamlı bulunmamıştır ($t = -1.1290$, GA: -0.0102 - 0.0023). Spora bağlılık (SB) ve psikolojik sağlamlık (PS), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü yoktur.

Dolaylı Etki 9: $SMR \rightarrow SB \rightarrow P\dot{I}O \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri 0.0239 (Ss.: 0.0062), anlamlı bulunmuştur ($t = 3.8548$, GA: 0.0137 - 0.0376). Spora bağlılık (SB) ve psikolojik iyi oluş (PİO), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

Dolaylı Etki 10: $SMR \rightarrow PS \rightarrow P\dot{I}O \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri 0.0003 (Ss.: 0.0052), anlamlı bulunmamıştır ($t = 0.0576$, GA: -0.0102 - 0.0105). Psikolojik sağlamlık (PS) ve psikolojik iyi oluş (PİO), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü yoktur.

Dolaylı Etki 11: $SMR \rightarrow SM \rightarrow SB \rightarrow PS \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri -0.0061 (Ss.: 0.0052), anlamlı bulunmamıştır ($t = -1.1730$, GA: -0.0165 - 0.0040). Motivasyon (SM), spora bağlılık (SB) ve psikolojik sağlamlık (PS), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü yoktur.

Dolaylı Etki 12: $SMR \rightarrow SM \rightarrow SB \rightarrow P\dot{I}O \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri 0.0416 (Ss.: 0.0080), anlamlı bulunmuştur ($t = 5.2000$, GA: 0.0270 - 0.0586). Motivasyon (SM), spora bağlılık (SB) ve psikolojik iyi oluş (PİO), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

Dolaylı Etki 13: $SMR \rightarrow SM \rightarrow PS \rightarrow P\dot{I}O \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri -0.0049 (Ss.: 0.0029), anlamlı bulunmamıştır ($t = -1.6896$, GA: -0.0110 - 0.0003). Motivasyon (SM), psikolojik sağlamlık (PS) ve psikolojik iyi oluş (PİO), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü yoktur.

Dolaylı Etki 14: $SMR \rightarrow SB \rightarrow PS \rightarrow P\dot{I}O \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri 0.0088 (Ss.: 0.0023), anlamlı bulunmuştur ($t = 3.8260$, GA: 0.0049 - 0.0141). Spora bağlılık (SB), psikolojik sağlamlık (PS) ve psikolojik iyi oluş (PİO), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

Dolaylı Etki 15: $SMR \rightarrow SM \rightarrow SB \rightarrow PS \rightarrow P\dot{I}O \rightarrow SYD$: Dolaylı etki değeri 0.0153 (Ss.: 0.0030), anlamlı bulunmuştur ($t = 5.1000$, GA: 0.0099 - 0.0216). Motivasyon (SM), spora bağlılık (SB), psikolojik sağlamlık (PS) ve psikolojik iyi oluş (PİO), SMR ile SYD arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

Bu araştırmada, sporcu öğrencilerde Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkide, sporda motivasyon (SM), spora bağlılık (SB), psikolojik sağlamlık (PS) ve psikolojik iyi oluşun (PİO) aracılık etkisinin olup olmadığını

incelemek amacıyla, bootstrap yöntemi temel alınarak regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Baron ve Kenny'nin (1986) geleneksel yöntemine ve Sobel testine kıyasla daha güvenilir sonuçlar sunduğu ileri sürülen bootstrap yaklaşımı (Gürbüz, 2019; Hayes, 2022; Zhao vd., 2010; Preacher vd., 2007) analizlerde tercih edilmiştir. Hayes (2022) tarafından geliştirilen Process makro kullanılarak yapılan analizlerde, bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme seçeneği uygulanmıştır. Bootstrap tekniğiyle gerçekleştirilen aracılık analizinde, %95 güven aralığı içerisinde elde edilen değerlerin sıfırı kapsamaması, aracılık etkisinin varlığını göstermek için bir ön koşul olarak kabul edilmiştir. Bu yöntemle yapılan analizlerin sonuçları Tablo 6'da sunulmuş ve aracılık etkileri, bootstrap ile hesaplanan güven aralıkları doğrultusunda değerlendirilmiştir. Araştırmanın genel bulguları, SMR ile SYD arasındaki doğrudan etkinin sınırlı olduğunu, ancak dolaylı etkilerin ilişkide kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Motivasyon (SM), spora bağlılık (SB) ve psikolojik iyi oluş (PİO), SMR'nin SYD üzerindeki etkilerinde belirgin aracılık mekanizmaları olarak öne çıkarken, psikolojik sağlamlık (PS) bu ilişki üzerinde sınırlı veya etkisiz bir rol oynamaktadır. Ayrıca, birden fazla değişkeni içeren çoklu aracı yolların, SMR ile SYD arasındaki etkileşimde dikkate değer katkılar sağladığı tespit edilmiştir. Özellikle, bootstrap yöntemiyle elde edilen alt ve üst güven aralıklarının sıfırı kapsamaması, araştırmanın sorularına ait cevaplara yanıt vermektedir ve SMR'nin SYD üzerindeki etkisini açıklamada aracılık mekanizmalarının kritik bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

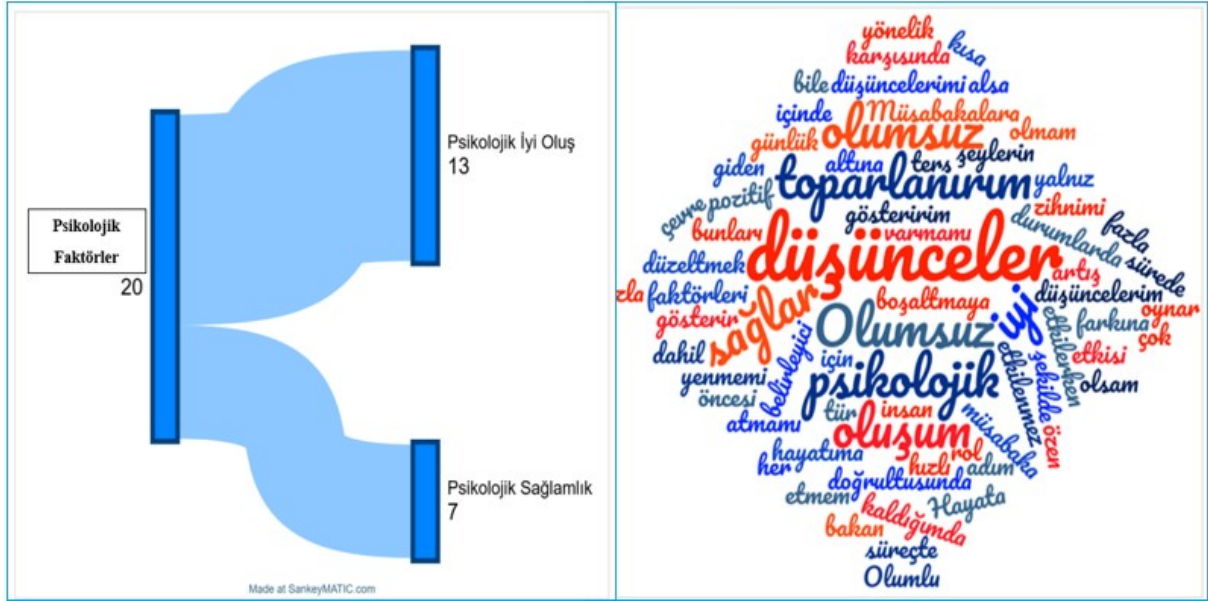
Nitel Bulgular

Bu çalışmada, kadın katılımcıların her bir soruya verdikleri cevaplar (K) erkek katılımcıların her bir soruya verdikleri cevaplar (E) şeklinde kodlanmıştır. Çalışma kapsamında 20 katılımcı ile görüşme gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların verdiği yanıtlarda birden fazla kodun yer aldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, katılımcıların görüşlerinde farklı temaların bir arada bulunmasından kaynaklanmıştır. Bu nedenle, her bir cümleye ait ayrı ayrı kodlamalar yapılmış ve bu süreçte toplam kod sayısı katılımcı sayısından fazla olmuştur. Kodlama işlemi, katılımcıların ifadelerindeki çoklu temalar ve ilişkili faktörlerin daha ayrıntılı bir şekilde analiz edilmesine olanak sağlamıştır. Tüm bu durumlarda katılımcıların görüşlerindeki çok boyutluluğun ve çeşitli temaların derinlemesine incelenmesine olanak tanınmasına katkı sağlamıştır. Birden fazla kod kullanılması, her bir cümlemin farklı açılardan analiz edilmesini sağlayarak, daha zengin ve kapsamlı bulgular elde edilmesine yardımcı olmuştur. Bu da katılımcıların görüşlerinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesini ve farklı faktörlerin birbiriyle olan ilişkilerinin daha net bir şekilde ortaya konmasını sağlamıştır. Elde edilen bulgular sankey diyagramı ve kelime bulutu üzerinden sunulmuştur.

Çalışmanın 4. Problemi (Psikolojik Faktörler)’ne İlişkin Katılımcıların Görüşleri

Müسابakalara yönelik düşüncelerinizin, motivasyonunuz, spora bağlılığınız, psikolojik sağlamlığınız ve psikolojik iyi oluşunuz aracılığıyla sportif yaşam doyumunuzu nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Bu dört faktörün bir arada çalışmasının yaşam doyumunuza katkısını nasıl değerlendiriyorsunuz? Sorusu yöneltilmiştir. Çalışmanın “Psikolojik Faktörler” teması altında belirlenen kodlar Şekil 10’da sunulmuştur.

Şekil 10. “Psikolojik Faktörler” Temasına Ait Sankey Diyagramı ve Kelime Bulutu



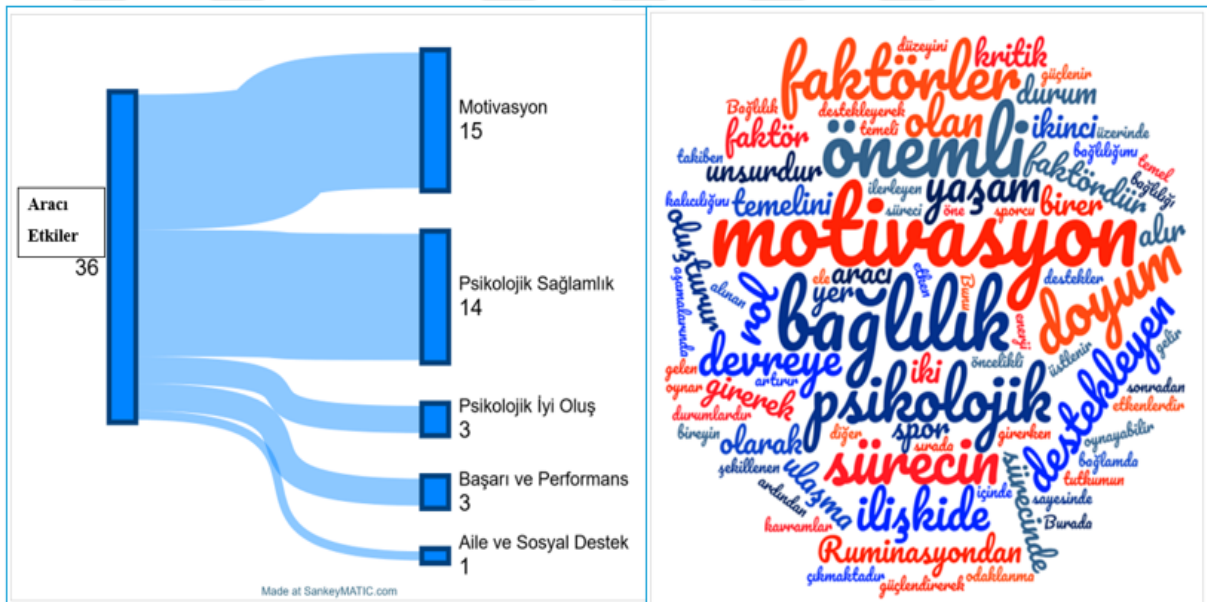
Psikolojik faktörler temasının 13’ünün “Psikolojik İyi Oluş”, 7’sinin ise “Psikolojik Sağlamlık” kodlarından meydana geldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Çoklu faktörler temasına ait kodlar, katılımcıların genel iyilik halleri ve psikolojik sağlamlıklarının, birden fazla faktörle etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Psikolojik İyi Oluş kodunun en fazla yer alması, katılımcıların spor yaparken yaşadıkları duygusal denge ve olumlu psikolojik durumlarının, genel iyi oluşlarını önemli ölçüde artırdığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, Psikolojik Sağlamlık kodunun yer alması, katılımcıların karşılaştıkları zorluklara karşı gösterdikleri direnç ve dayanıklılığın, iyilik halleri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sporcuların iyi oluşlarının, birden fazla faktörün etkileşimiyle şekillendiğini ve psikolojik iyilik hali ile sağlamlıklarının birbirini tamamlayarak genel iyilik halleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Katılımcı görüşlerinde, düşünceler, olumsuz, oluşum, adım, müsabaka, adım, hırs gibi kelimelerin kullanıldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

sahip olduğunu ve psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, motivasyon gibi faktörlerin birbirini tamamlayarak genel iyilik halleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Katılımcı görüşlerinde en yoğun psikolojik, düşünce, sağlamlık, antrenman, toparlanma gibi kelimelerin kullanıldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın 6. Problemi (Aracı Etkiler Teması)'ne İlişkin Katılımcıların Görüşleri

Müسابakalara yönelik düşüncelerinizin, motivasyonunuz, spora bağlılığınız, psikolojik sağlamlığınız ve psikolojik iyi oluşunuz aracılığıyla sportif yaşam doyumunuzu nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Bu dört faktörün bir arada çalışmasının yaşam doyumuza katkısını nasıl değerlendiriyorsunuz? Sorusu yöneltilmiştir. “Aracı Etkiler Teması” altında belirlenen kodlar Şekil 12’de sunulmuştur.

Şekil 12. “Aracı Etkiler” Temasına Ait Sankey Diyagramı ve Kelime Bulutu



Aracı Etkiler temasının 15'inin "Motivasyon", 14'ünün "Psikolojik Sağlamlık", 3'ünün "Psikolojik İyi Oluş" ve "Başarı ve Performans", 1'inin ise "Aile ve Sosyal Destek" kodlarından meydana geldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Aracı Etkiler temasına ait kodlar, katılımcıların motivasyon, psikolojik sağlamlık, iyi oluş, başarı/performans ve aile desteği gibi faktörlerin birbirleriyle etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Motivasyon kodunun en fazla yer alması, katılımcıların hedeflerine ulaşma ve performanslarını artırma konusundaki içsel itici güçlerinin, diğer faktörlerle etkileşim içinde olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, Psikolojik Sağlamlık kodunun yoğunluğu, katılımcıların zorluklar karşısında gösterdikleri direnç ve dayanıklılığın, genel iyi oluşları ve başarıları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Psikolojik İyi Oluş ve Başarı ve Performans kodlarının da bulunması, psikolojik iyilik hali ve elde edilen başarıların birbirini pekiştirdiğini ve bunun da sporcuların

genel performansları üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Aile ve Sosyal Destek kodunun ise, bu faktörlerin etkileşimi içinde daha az yer alması, sporcuların yalnızca dışsal desteğe değil, içsel güç ve motivasyona dayalı bir iyilik hali geliştirdiklerini göstermektedir. Bu bulgular, sporcuların başarıları ve iyi oluşlarının, içsel ve dışsal faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Kelime bulutuna bakıldığında ise motivasyon, önemli, bağlılık, doyum, faktörler, psikolojik, spor, ruminasyon gibi kelimelerin kullanıldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmanın nitel analiz bulguları, önceki nicel analiz sonuçlarını destekler niteliktedir. Nicel analizlerde motivasyon (SM), spora bağlılık (SB) ve psikolojik iyi oluşun (PİO), Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkide anlamlı aracılık mekanizmaları olarak öne çıktığı tespit edilmiştir.

Nitel analizler ise bu bulguları derinlemesine açıklayarak, motivasyonun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve başarı, bağlılık ve duygusal dayanıklılık gibi unsurlarla etkileşim içinde sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik performanslarını desteklediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, nitel bulgular, aile, antrenör ve sosyal çevrenin sağladığı desteğin, sporcuların motivasyon düzeylerini ve psikolojik sağlamlıklarını artırarak, karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve duygusal denge ile sportif yaşam doyumlarını sürdürmelerine katkı sunduğunu vurgulamaktadır.

Bu bağlamda, motivasyonun yalnızca dışsal hedeflere ulaşmak için bir araç olmanın ötesinde, sporcuların psikolojik iyi oluşlarını güçlendiren, sürdürülebilir başarı ve yaşam tatmini için kritik bir içsel kaynak olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle sosyal ve psikolojik destek mekanizmalarının motivasyonla birlikte ele alınması, sporcuların performanslarının yanı sıra yaşam doyumlarının da artırılmasında önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Nitel bulgular, nicel analizlerin sunduğu aracılık etkilerini destekleyerek, SMR ve SYD arasındaki ilişkinin çok katmanlı doğasına dair kapsamlı bir perspektif sunmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Spor Müsabakası Ruminasyonunun (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkinin basit ve yüzeysel bir nedenselliğe indirgenemeyeceğini, bunun yerine çok boyutlu psikososyal süreçler aracılığıyla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Nicel analizlerde, SMR'nin SYD üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel anlamlılığa ulaşmaması, ruminatif bilişsel süreçlerin sportif yaşantılardan elde edilen doyumunu yalnızca tek başına belirlemekten ziyade, motivasyonel, sosyal ve bağlamsal unsurlarla etkileşim hâlinde dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Bu durum, sportif yaşam doyumunun yalın düşünce tekrarlarından öte, bireylerin hedef yönelimi, psikolojik esneklik, sosyal destek mekanizmaları ve anlamlandırma stratejileri aracılığıyla inşa edilen çok katmanlı bir yapıya dayandığını vurgulamaktadır. Nicel bulguların yanı sıra nitel analizler de SMR ile SYD arasındaki ilişkinin doğrudan bir nedensellikten ziyade, motivasyonel, sosyal ve bağlamsal süreçler aracılığıyla dolaylı olarak şekillendiğini göstermektedir. Katılımcılar, ruminasyonun hedef belirleme, sorun çözme ve sosyal destekle anlam yaratmada etkili olduğunu vurgulamış, bu da SYD'nin çok boyutlu bir yapı olduğunu desteklemiştir.

Ruminasyon, genellikle duygular veya sorunlar üzerine tekrarlayıcı düşünme süreci olarak ele alınmakta (Nolen Hoeksema vd., 2008) ve bu düşüncelerin geçmiş deneyimlerin sürekliliğiyle kendini yeniden ürettiği belirtilmektedir (Roy vd., 2016). Sportif bağlamda, olumsuz yaşantılar müsabaka anksiyetesi ve yenilgi endişesi gibi bilişsel yapıların doğmasına yol açarak performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Birrer vd., 2012). Ancak bu çalışmanın bulguları, söz konusu bilişsel yapıların SYD'yi doğrudan değil, hedef odaklı çaba, sosyal destek ve motivasyon gibi araçlar üzerinden şekillendirdiğini göstermektedir.

Ruminasyonun bu çok boyutlu doğası, Martin ve Tesser'in (1996) hedef-ilerlemesi yaklaşımıyla uyumlu görünmektedir. Bu yaklaşıma göre, ruminasyon, bireylerin hedeflerine ulaşma sürecindeki bilişsel ve duygusal çabalarının bir yansımasıdır. Ancak ruminasyonun etkileri, Treynor vd. (2003) ile 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 vd., 1998; Treynor vd., 2003), reflektif ruminasyon ise probleme yönelik çözüm arayışları ve yapıcı anlamlandırma

süreçleri sunarak problem çözme ve yaratıcılığı desteklemektedir (Kaufman, 2009; Verhaeghen vd., 2005, 2014; Cohen & Ferrari, 2010; Nijstad vd., 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.

Nitel veriler, bu teorik çerçeveyi ampirik düzeyde güçlendirmekte ve ruminasyonun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin bağlamsal faktörler, sosyal destek ve motivasyonel unsurlarla olan etkileşimle ortaya çıktığını göstermektedir. Katılımcı ifadeleri, ruminasyonun tek başına sınırlı bir etkisi olduğunu, asıl belirleyicinin spora anlam katan motivasyon, psikolojik dayanıklılık ve sosyal çevreyle bütünleşik bir yapı olduğunu öne sürmektedir. Örneğin:

- **Katılımcı 16 (Kadın):** “Düşüncelerim, sportif yaşam doyumumu bir noktaya kadar etkiler; ancak, motivasyonel durumlar ve psikolojik faktörler bu süreçte daha belirleyici bir rol oynar.” Bu ifade, ruminasyonun ancak uygun motivasyonel ve psikolojik koşullar sağlandığında anlamlı bir hedef yönelimi sunabileceğine işaret etmekte, Martin ve Tesser’in (1996) ruminasyonu hedef yönelimi ile ilişkilendiren yaklaşımını desteklemektedir.
- **Katılımcı 14 (Erkek):** “Düşüncelerim, sportif yaşam doyumum üzerinde doğrudan bir etkiye sahip değildir. Bu süreçte, ailemin desteği ve taraftar gibi dış faktörler önemli bir rol oynar ve doyumumu şekillendirmede daha etkili olabilir.” Bu görüş, Grant ve Dweck’in (2003) ruminasyon, performans-yaklaşma hedefleri ve sosyal destek arasındaki ilişkinin önemini vurgulayan bulgularıyla örtüşmektedir. Bu noktada, Calhoun vd. (2010) ortaya koyduğu girişimci (intrusive) ve deliberatif (deliberate) ruminasyon ayrımı da devreye girerek, ruminasyonun anlam arayışı ve inançların yeniden yapılandırılması yoluyla yapıcı bir sürece evrilebileceğini göstermektedir.

Literatürde, ruminasyonun sporcular üzerindeki etkisinin performans hedefleri ile mevcut performans arasındaki uyumsuzluklardan beslendiği, ancak bu durumun her zaman zararlı sonuçlar doğurmadığı da belirtilmektedir (Michel Kröhler vd., 2021; Leahy, 2002). Rusk vd. (2011) bulguları, hedefe yönelik yoğun çabanın artırılmasının mümkün olduğunu ortaya koyarken, uygun ruminasyon biçimleri ve sosyal destek mekanizmalarıyla bir araya geldiğinde bu sürecin bireylerin duygusal kaynaklarını verimli kullanmasına, anlamlandırma kapasitelerini geliştirmesine ve sonuç olarak sportif yaşam doyumunu dolaylı olarak güçlendirmesine imkân vermektedir.

Bu araştırmanın bulguları, "Müsabakalara yönelik düşüncelerinizin, sportif yaşam doyumunuz üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Yoksa bu etkinin başka faktörler aracılığıyla gerçekleştiğine inanıyor musunuz? Eğer öyleyse, hangi faktörlerin bu ilişkiyi yönlendirdiğini düşünüyorsunuz?" sorusuna net bir yanıt sağlamaktadır. Sonuçlar, Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR)'nin Sportif Yaşam Doyumu (SYD) üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkiye sahip olmadığını, ancak bu ilişkinin motivasyon, sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve spora bağlılık gibi faktörler aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir.

Ruminatif düşüncelerin, doğrudan sportif doyumunu etkilemek yerine, bireyin hedef yönelimi, psikolojik esneklik ve anlamlandırma stratejileri ile etkileşim halinde, motivasyonel yapılar ve sosyal destek mekanizmaları üzerinden bir etki yarattığı anlaşılmıştır. Örneğin, reflektif ruminasyon gibi yapıcı bilişsel süreçler, bireyin yaşadığı olumsuzluklardan ders çıkararak çözüm odaklı bir strateji geliştirmesine ve böylece sportif doyumunu artırmaya olanak tanımaktadır. Buna karşın, brooding gibi yıkıcı ruminatif döngüler, sosyal destekten ve motivasyonel unsurlardan yoksun olduğunda doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir.

Sonuç olarak, müsabakalara yönelik düşüncelerin sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisi doğrudan değil, motivasyon, psikolojik iyi oluş, spora bağlılık ve sosyal destek gibi aracılık eden faktörlerle birlikte gerçekleşmektedir. Bu bulgu, bireyin düşünsel süreçlerinin tek başına belirleyici olmadığını, anlamlı ve sürdürülebilir bir sportif doyumun ancak psikososyal destek mekanizmalarının devreye girmesiyle inşa edildiğini ortaya koymaktadır.

Spor Müsabakası Ruminasyonunun (SMR) sportif yaşam doyumunu (SYD) üzerindeki etkisinin dolaylı yollarla, sporda motivasyon artışı üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir. Nicel analizler, SMR'nin bireylerin spor yapma isteklerini artırarak, spor aktivitelerinden aldıkları memnuniyetin ve genel yaşam doyumunun yükselmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Motivasyon, bireylerin spor katılımında ve bu aktivitelerden tatmin elde etmelerinde temel bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgu, ruminatif düşüncelerin bireylerin duygusal enerjilerini artırarak onları daha etkin ve üretken bir şekilde harekete geçirme potansiyelini göstermektedir.

Ruminasyon, yalnızca bireylerin geçmiş deneyimlere yoğunlaşmasını değil, aynı zamanda bu deneyimlerin yeniden değerlendirilerek dönüştürülmesini sağlayan bir süreçtir. Trapnell ve Campbell'ın (1999) ruminasyon-yansıma modeli, ruminasyonun bireylerde "kendine odaklanma paradoksu" olarak adlandırdıkları bir duruma yol açabileceğini vurgulamaktadır. Bu modele göre, öz-farkındalık, öz-şemanın daha iyi bir şekilde ifade edilmesi ve bireyin kendini anlama isteği gibi faydalı süreçlerle ilişkilendirilebilir. Öz-

farkındalığın bu olumlu yönü, bireylerin kendilerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirip yeniden şekillendirmesine olanak tanır. SMR bağlamında, bu durum bireylerin ruminatif düşüncelerini motivasyonel bir araç olarak kullanmalarını ve bu sayede sportif yaşam doyumlarını artırmalarını açıklamaktadır.

Bu bağlamda, Handoyo (2018) ruminasyonun derin öğrenmeye katkı sağlayabileceğini ve bireylerin belirli bir konuya odaklanmasının, bu konuda daha derin bir bilgi ve anlayış geliştirmelerine yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Özellikle sportif bağlamda, bireylerin ruminatif düşünceleri, motivasyonlarını artırarak sportif yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Nitel analiz bulguları, bu sürecin işleyişine dair derinlemesine bilgiler sunarak nicel sonuçları desteklemektedir:

- **Katılımcı 15 (Kadın):** “Düşüncelerim ister olumlu ister olumsuz olsun, motivasyonum her zaman olumlu yönde etkilenir ve artış gösterir. Bu durum, sportif yaşam doyumumu önemli ölçüde artırır ve spora olan tutkumun devam etmesini sağlar.” Bu ifade, ruminatif düşüncelerin yalnızca tekrar eden bir zihinsel süreç olmadığını, bireylerin bu düşünceleri pozitif bir çıktıya dönüştürerek motivasyonel bir enerji kaynağı haline getirebildiğini göstermektedir. Katılımcının bu süreci, bireysel gelişimine ve yaşam doyumuna yönelik bir fırsat olarak değerlendirdiği görülmektedir.
- **Katılımcı 12 (Erkek):** “Müsabakalar üzerine yoğunlaşan düşüncelerim, motivasyon seviyemin artmasına büyük katkı sağlar. Hatalarımı düşündüğümde, bunları düzeltmek ve daha iyi performans göstermek için kendime yeni hedefler koyarım. Başarılarımı düşündüğümde ise, daha büyük başarılarla ulaşma isteğim artar. Bu süreçlerin tamamı, sportif yaşam doyumumu önemli ölçüde artırır ve beni spora daha da bağlar.” Bu ifade, ruminatif düşüncelerin bireylerin hedeflerini yeniden düzenlemesi, hatalarından öğrenmesi ve başarılarını gelecekteki motivasyon kaynağı olarak kullanması açısından dönüştürücü bir güce sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızdaki bu bulgular, ruminasyonun yalnızca olumsuz etkileriyle değil, aynı zamanda olumlu sonuçlar yaratma potansiyeliyle de ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Örneğin, 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.

Sanat eğitimindeki araştırmalar da bu bulgularla örtüşmektedir. Ruminasyonun doğru yönetilmesi, öğrencilerin yaratıcı ve motivasyonel süreçlerini destekleyerek daha üretken ve

tatmin edici sonuçlar elde etmelerine olanak tanır (Yu vd., 2022; Idoko vd., 2023). Bu yaklaşım, sporculardan sanat öğrencilerine kadar geniş bir yelpazede bireylerin performanslarını ve yaşam doyumlarını artıracak stratejilerin önemini göstermektedir. Öz-belirleme Teorisi çerçevesinde, otonom motivasyon, yaşam doyumunu ve iyi oluş düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Batista vd. (2016), veteran sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, otonom motivasyon ile temel psikolojik ihtiyaç bileşenleri, yaşam doyumunu ve pozitif duygular arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar tespit etmiştir. Fernandes (2017) ve Ferreira (2017) de benzer bulgulara ulaşmakla birlikte, Ferreira'nın çalışmasında özerklik algısı her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vermese de pozitif yönde bir ilişki ortaya koymuştur. Bu veriler, bizim elde ettiğimiz sonuçlarla da örtüşmektedir. Düzenli sporlarda da uyarlamalı spora benzer biçimde, anlamlı pozitif korelasyonlar gözlenmiştir. Fernandes'in (2017) hentbol ve Ferreira'nın (2017) atletizm araştırmalarında da benzer eğilimler rapor edilmiştir; her ne kadar Ferreira'nın çalışmasında sosyal ilişki algısı anlamlı düzeye ulaşmamış olsa da benzer bir yönelim sergilemiştir.

Spor Müsabakası Ruminasyonunun (SMR) sportif yaşam doyumunu (SYD) üzerindeki etkilerinin, motivasyon artırıcı bir rol oynayarak dolaylı yollarla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. SMR, bireylerin geçmiş deneyimlerini yalnızca zihinsel bir tekrar döngüsü içerisinde ele almak yerine, bu deneyimlerden güç alan bir motivasyon kaynağına dönüştürme potansiyeline sahiptir. Bu süreç, sportif performanstan sanatsal üretime kadar geniş bir yelpazede, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını kolaylaştırarak otonom motivasyon, pozitif duygular ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkiler kurar. Böylece, ruminasyonun doğru stratejilerle yönetildiğinde, bireylerin hem kişisel gelişimlerine hem de genel yaşam doyumlarına katkıda bulunacak bir enerji ve gelişim kaynağı olduğu sonucuna varılabilir. Böylece, "Müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde sporda motivasyonun aracılık rolü nedir?" sorusuna, motivasyonun bu süreçte kritik bir ara değişken işlevi gördüğü yanıtını vermiş bulunuyoruz.

Spor Müsabakası Ruminasyonunun (SMR) sportif yaşam doyumunu (SYD) üzerindeki etkisinin, spora bağlılık (SB) gibi anlamlı aracı değişkenler üzerinden gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Nicel analizler, SMR'nin spora bağlılığı artırarak bireylerin spor etkinliklerine devamlılık sağlamalarına, bu etkinliklerden daha derin bir anlam bulmalarına ve sosyal ilişkiler geliştirmelerine olanak tanıdığını göstermektedir. Bu süreç, bireylerin sporu yalnızca fiziksel bir aktivite olarak değil, aynı zamanda psikososyal bir destek ve doyum kaynağı olarak görmelerini sağlamakta, böylece spora bağlılık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi

güçlendirmektedir. SB'nin bu süreçteki aracılık rolü, SMR'nin bireylerin yaşamlarında olumlu bir bağ kurma mekanizması olarak işlev gördüğünü desteklemektedir.

Bu bulgular, Martin ve Tesser'in (1996) hedef ilerlemesi teorisi ile desteklenmektedir. Teoriye göre bireyler mevcut durumlarını istenen durumla karşılaştırarak kişisel hedeflerine ulaşma derecelerini değerlendirmektedir. Mevcut durum ile istenen durum arasında algılanan olumsuz fark ruminasyonu tetikleyebilir. Özellikle bireyler, durumu tehdit edici olarak değerlendirip referans hedeften vazgeçemediklerinde ruminasyon bu farkı kapatma çabasını harekete geçiren bir mekanizma olarak işlev görebilir. Spor bağlamında bu süreç, bireylerin hedeflerine ulaşmak için ruminasyon yoluyla motivasyonlarını artırmasına ve spora bağlılıklarını güçlendirmesine olanak tanır.

Nitel bulgular, nicel sonuçları destekleyerek SMR'nin bireylerin spora bağlılıklarını nasıl artırdığına dair detaylı bir çerçeve sunmaktadır:

- **10 (Kadın):** “Müsabakayla ilgili süreçleri sıkça düşünmek, spora olan bağlılığımı önemli ölçüde artırır. Bu durum, spora olan tutkumun güçlenmesini sağlar ve sportif yaşam doyumumdan büyük bir haz almama katkıda bulunur.” Bu ifade, SMR'nin spora bağlılığı artırıcı etkisini açıkça göstermektedir. Ruminasyon süreci, bireyin sporla kurduğu duygusal ve psikolojik bağları güçlendirerek spordan alınan tatmini artıran bir mekanizma olarak işlev görmektedir.
- **Katılımcı 7 (Erkek):** “Olumlu ya da olumsuz düşüncelerim olsa da spora olan bağlılığım her zaman devam eder ve sporu severek yaparım. Bu bağlılık, sportif hayatımdan haz almamı ve tatmin duygusunun artmasını sağlar.” Bu görüş, SMR'nin bireyin spora olan bağlılığını sürdürülebilir bir araç haline getirdiğini ve bu bağlılığın sportif yaşam doyumuna katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Roy vd. (2016) tarafından yapılan çalışmalarda, erkek futbolcular ve kadın çim hokeyi oyuncularında (sporcu olmayan gruplar dahil) düşüncelere dalma (brooding) ve yansıtıcı ruminasyon eğilimleri incelenmiştir. Sonuçlar, yansıtıcı ruminasyonun beceri düzeyi arttıkça azaldığını göstermiştir; bu da düşük yansıtıcı ruminasyonun spor bağlamında avantajlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, SMR'nin bireylerin düşünsel süreçlerini uygun şekilde yönlendirmesinin spora bağlılık üzerindeki olumlu etkisini daha da vurgulamaktadır.

Crocker vd. (2015), bir aksilikle karşılaşırken veya onu hatırlarken, duruma yönelik değerlendirme ve başa çıkma süreçlerini etkileyen kişisel (örneğin, kişilik, inançlar ve hedefler) ve durumsal faktörlerin (örneğin, sosyal kısıtlamalar, sporun talepleri) etkili olduğunu

vurgulamaktadır. Aksilikler, özellikle sporcularda, uzun vadeli düşünce süreçlerini tetikleyebilir ve bu süreçler SMR bağlamında bireylerin spora olan bağlılıklarını yeniden şekillendirebilir.

Chipperfield vd. (2017) tarafından ele alınan birincil kontrol (PC) ve ikincil kontrol (SC) mekanizmaları, SMR'nin bireyler üzerindeki etkisini anlamada önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır. PC, bireyin çevresini doğrudan etkileyebilme inancını içerirken, SC, bireyin kendisini çevresiyle uyumlu hale getirme inancını yansıtır. Örneğin, büyük bir aksilikle karşılaşan bir sporcunun PC inançları, bu durumu çözmek için çaba göstermesini tetikleyebilir; ancak bu süreç aşırı ruminasyonla birleştiğinde psikolojik ve fiziksel zararlar doğurabilir. Öte yandan, PC'ye dayalı uyumlu bir inanç, spora bağlılığı artırabilir ve yarışma kaygısını azaltabilir. Hodges vd. (2015), PC inançlarının spora bağlılık ve antrenman çabalarını artırabileceğini ortaya koymuştur.

Dweck (1999), kontrol edilemeyen aksiliklerle karşılaşıldığında bireylerin uyumsuz bir şekilde tepki verme olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Ancak uygun şekilde yönlendirilen bir ruminasyon süreci, bireylerin hem aksilikleri analiz etmelerine hem de spora bağlılıklarını güçlendirmelerine olanak tanıyabilir. Bu bağlamda, SMR'nin bireylerin hem olumlu hem de olumsuz düşüncelerini bir enerji kaynağına dönüştürerek spora daha güçlü bir bağlılık geliştirmelerine olanak tanıdığı anlaşılmaktadır.

SMR'nin SYD üzerindeki etkisi, spora bağlılık gibi aracı mekanizmalar aracılığıyla anlam kazanmaktadır. Bu bulgular, bireylerin SMR'yi yalnızca düşünsel bir süreç değil, aynı zamanda spora bağlılığı artıran ve psikososyal destek sunan bir araç olarak kullanmalarını desteklemektedir. Roy vd. (2016) bulgularıyla uyumlu olarak, düşük yansıtıcı ruminasyon düzeyleri, spor bağlamında avantaj sağlayarak bireylerin daha üretken ve tatmin edici sonuçlar elde etmesine katkıda bulunmaktadır. Çinli üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, spor bağlılığının yaşam doyumu ile olumlu bir ilişki sergilediği ortaya konulmuş; ayrıca spor bağlılığının algılanan stres ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiği de saptanmıştır (Dong vd., 2018). SMR, bireylerin spor etkinliklerinden tatmin sağlamasına, sosyal ilişkiler geliştirmesine ve genel yaşam doyumlarını artırmasına katkıda bulunarak, spora olan bağlılıkları aracılığıyla güçlü bir yapı sunmaktadır.

Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR), bireylerin spor katılımlarını sadece fiziksel bir aktiviteden öteye taşıyarak psikososyal ve duygusal boyutlarda derinleştirmekte, böylece genel yaşam doyumlarını yükselten bir etki ortaya koymaktadır. Bu süreçte, spora bağlılık önemli bir aracı değişken olarak işlev görmektedir, ruminasyon yoluyla artan motivasyon, anlamlı sosyal ilişkiler ve hedef odaklı çabalar aracılığıyla sporun bireylerin hayatlarında daha güçlü bir yapı

haline gelmesini sağlamaktadır. Literatürdeki önceki çalışmalarla da uyumlu olan bu bulgular, ruminasyonun potansiyel olarak olumlu yönlerine dikkat çekmekte, uygun şekilde yönetilen düşünsel süreçlerin bireylerin sportif faaliyetlerden hem psikolojik hem de sosyal açıdan daha büyük tatmin elde edebileceklerine işaret etmektedir. Böylece “Müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki etkisinde spora bağlılığın aracılık rolü nedir?” sorusuna, elde ettiğimiz bulgular, spora bağlılığın aracı bir işlev üstlenerek, ruminatif düşüncelerin sportif yaşam doyumuna olumlu şekilde yansımaya katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlığın (PS) Spor Müsabakası Ruminasyonu (SMR) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken olmadığı görülmektedir. Nicel analizler, SMR’nin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın daha çok bireylerin stresle başa çıkma, dayanıklılık geliştirme gibi süreçlerde etkili olduğunu, ancak SMR’nin bu tür doğrudan etkilerle ilişkisinin zayıf olduğunu işaret etmektedir. SMR’nin etkilerinin daha çok motivasyon ve spora bağlılık gibi davranışsal değişkenler aracılığıyla gerçekleşmesi, bu bulguyu desteklemektedir. Böylece, psikolojik sağlamlığın SMR ile SYD arasındaki ilişkide doğrudan bir rol oynamasa da dolaylı bir etki mekanizması olabileceği düşünülmektedir.

Nitel bulgular ise bu ilişkiyi farklı bir boyutta ele almaktadır. Katılımcı ifadeleri, SMR’nin bireylerin yaşam doyumlarına ve psikolojik sağlamlıklarına etkisinin bireysel deneyimlerle şekillendiğini göstermektedir:

- **Katılımcı 11 (Kadın):** “Olumsuz ve olumlu düşüncelerimle birlikte, hatalarımı ve başarılarımı sıkça değerlendiririm. Bu süreçten dersler çıkarmak, beni hem mutlu eder hem de psikolojik olarak güçlendirir. Bu olayların bana hissettirdikleri, yaşam doyumumu da olumlu yönde etkiler ve genel tatminimi artırır.”
- **Katılımcı 4 (Erkek):** “Düşüncelerim hedeflerim doğrultusunda psikolojik sağlamlığımı etkileyebilir; ancak, benim için psikolojimi besleyen en önemli unsur, şampiyonluk duygusudur. Bu da sportif yaşam doyumumu her zaman yüksek tutar.”

Bu ifadeler, psikolojik sağlamlığın SMR’ye doğrudan aracılık etmemesiyle ilgili nicel bulguların aksine, bireysel deneyimlerin önemini vurgulamaktadır. Burada, psikolojik sağlamlık kavramının gelişimsel psikoloji literatüründe vurgulandığı üzere (Rutter, 2006; Huisman vd., 2017), bireylerin travmatik veya olumsuz olayları atlatarak daha iyi fiziksel sağlık, uyum ve başa çıkma becerileri geliştirme kabiliyetini içerdiği hatırlanmalıdır. Tugade ve Fredrickson (2004) da psikolojik sağlamlığın, kişilerin stresi anlamlandırma, olumsuz duygulardan uzaklaşma, değişen çevresel stresörlere uyum sağlama ve yaşanan

deneyimlerden geri sıçrayabilme becerilerini içerdiğini belirtmektedir. Bu süreçte bilişsel ve duygusal düzenleme mekanizmaları (Block & Kremen, 1996; Tugade & Fredrickson, 2004) önemli rol oynar.

Travmatik olayların olumlu sonuçları, bilişsel süreçlere katılım ile ilişkilidir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Tedeschi ve Calhoun (1996, 2004), ruminasyonu stresli olaylarla başa çıkmada bilişsel bir katılım türü olarak tanımlamakta ve iki tür ruminasyonun altını çizmektedir: istilacı ruminasyon (daha çok yüksek sıkıntı düzeyi ile ilişkili, kontrol dışı, tekrarlayıcı ve olumsuz düşünceler) ve kasıtlı ruminasyon (stresli olayı anlamlandırmaya, yeni bir uyumlu şema oluşturmaya yönelik gönüllü bir bilişsel çaba). İstilacı ruminasyon sıklıkla daha yüksek sıkıntı düzeyiyle ortaya çıksa da kasıtlı ruminasyon sürecine geçişi tetikleyerek bireylerin travmayı, yarattığı değişiklikleri ve gelecekteki etkilerini anlamalarına yardımcı olabilir (Cann vd., 2011; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Bu bağlamda, SMR'nin daha çok motivasyonel ve davranışsal mekanizmalar üzerinden etki göstermesi, psikolojik sağlıkla ilişkili olmamasını açıklamaktadır. İstilacı ruminasyonun psikolojik dayanıklılık ile anlamlı bir pozitif ilişki göstermemesi (Yi vd., 2024) ve hatta pandemi sürecinde negatif ilişkilendirilmesi, SMR'nin her zaman kasıtlı ve uyumlu bir bilişsel stratejiye dönüşmediğinde psikolojik sağlık düzeylerini artırmaktan ziyade motivasyonel süreçlere etki ettiğini düşündürmektedir. Ancak kasıtlı ruminasyonun problem çözme ve yaratıcılıkla pozitif ilişki kurabileceği (Vahle Hinz vd., 2017; Cohen & Ferrari, 2010) göz önüne alındığında, daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin (Yi vd., 2024) SMR'yi olumlu yönde anlamlandırabilme potansiyeli de söz konusu olabilir.

Daha önceki araştırmalar, psikolojik sağlamlığın fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kritik bir aracılık rolü üstlenebileceğini öne sürmüştür. Örneğin, Hartfiel vd. (2011) yoga katılımının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, haftada 60 dakikalık yoga seanslarına katılan bireylerin duygusal iyi oluş, psikolojik sağlık, belirttikleri yaşam hedefleri ve yaşam doyumlarında anlamlı iyileşmeler kaydedilmiştir. Benzer şekilde, Zhang (2022) tarafından fiziksel açıdan aktif üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada da psikolojik sağlamlığın, fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi hem tek başına hem de öz-yeterlik ile aracıladığı saptanmıştır. Bu bulgular, Netuveli ve Blane (2008) ile Smith ve Hollinger Smith (2015) gibi önceki çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu görünmektedir. Psikolojik sağlık, pozitif psikoloji ve spor psikolojisi alanlarında geniş kabul görmekte olup, bazı araştırmacılar bu özelliği bireylerin ruh sağlığının kilit bir göstergesi olarak değerlendirmektedir (Ifeagwazi vd., 2015). Önceki araştırmalar, uzun süreli fiziksel aktivite katılımının psikolojik sağlık düzeyini

önemli ölçüde artırarak öznel iyi oluşun gelişimine katkı sağladığını göstermiştir (Yang vd., 2021). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen ve psikolojik sağlamlık, fiziksel aktivite ile okul uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen Zhou ve Zhou (2022) ise fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlıkla pozitif bir korelasyon sergilediğini, ayrıca fiziksel olarak aktif bireylerle aktif olmayanlar arasında psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunduğunu rapor etmiştir. Bunun yanı sıra, psikolojik sağlamlık yaşam doyumunun da önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Zheng vd., 2020).

Spor müsabakası ruminasyonunun (SMR) sportif yaşam doyumu (SYD) üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın (PS) doğrudan anlamlı bir aracılık rolü oynamadığını göstermektedir. Bu bulguya dayanarak, “Müsabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü nedir?” sorusuna, elde ettiğimiz sonuçlar, psikolojik sağlamlığın bu süreçte belirgin bir ara mekanizma oluşturmadığı yanıtını vermektedir. Bunun yerine, SMR’nin etkileri daha çok motivasyon, spora bağlılık ve bireysel deneyimlerin bilinçli olarak anlamlandırılması gibi davranışsal ve bilişsel faktörler aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Ancak, katılımcı ifadelerinin işaret ettiği gibi, psikolojik sağlamlık yine de dolaylı bir etkileşim alanı sunabilir ve gelecekteki çalışmaların, ruminasyonun farklı türleri, bilinçli bilişsel stratejiler ve psikolojik sağlamlığın bu süreçlerdeki dolaylı rolünü daha detaylı incelemesi önerilmektedir.

Psikolojik İyi Oluşun (PİO), Spor Müsabakası Ruminasyonunun (SMR) sportif yaşam doyumu (SYD) üzerindeki etkilerinde anlamlı bir aracı değişken olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Nicel analizler, SMR’nin, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini, yaşamlarındaki deneyimlere anlam katmalarını ve çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekleyen bir psikolojik yapı inşa etme potansiyeline işaret etmektedir. Bu süreç, ruminasyonun yalnızca olumsuz bir zihinsel süreç değil, aynı zamanda bireylerin olumlu bir yaşam doyumu kaynağı olarak fayda sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Burada psikolojik iyi oluşun hem hedonik (mutluluk, hayattan doyum, enerji) hem de eudemonik (kendini gerçekleştirme, başkalarıyla iyi ilişkiler, optimal işlevsellik) boyutları önem taşımaktadır (Tennant vd., 2007). Bu bulgu, SMR’nin bireylerin psikolojik durumlarını iyileştirebilecek bir yapı olarak spor bağlamında nasıl etkinleştirilebileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Aynı zamanda, Diener vd. (2009) vurguladığı pozitif ve negatif duygular, refah algısı ve yaşam memnuniyeti bileşenleri dikkate alındığında, SMR’nin olumlu bir çerçevede işlenmesinin bu boyutları destekleyebileceği düşünülmektedir.

Nitel analiz bulguları, bu nicel sonuçları destekler niteliktedir. Katılımcı ifadeleri, SMR'nin yarattığı psikolojik iyi oluş hissinin, sportif yaşam doyumunu artırmadaki rolünü somutlaştırmaktadır:

- **Katılımcı 19 (Kadın):** “Olumsuz düşüncelerim olsa bile, psikolojik olarak kendimi iyi hissederim çünkü spor benim için bir bütünlük ifade eder. Bu yaklaşım, sportif yaşam doyumumu artıran önemli bir faktördür ve spordan daha fazla tatmin duymamı sağlar.” Bu ifade, psikolojik iyi oluşun olumlu etkisinin, bireyin spordan daha fazla tatmin duymasına nasıl katkı sunduğunu açıkça göstermektedir.
- **Katılımcı 4 (Erkek):** “Ülkemi ve sporumu en iyi şekilde temsil etme düşüncesi, psikolojik iyi oluşumu olumlu yönde etkiler. Bu durum, sportif yaşam doyumumu artırırken, müsabakalardaki performansım da bu ilişkinin önemli bir parçası olarak öne çıkar.” Bu görüş, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireysel tatmine değil, aynı zamanda performansa da yansıdığını göstererek, nicel bulguların desteklendiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, nicel verilerde ortaya konan psikolojik iyi oluşun aracı rolü, nitel bulgularla bütünleştiğinde, SMR'nin bireylerin sportif yaşam doyumlarını artırmak için etkili bir psikolojik mekanizma olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Bu durum, ruminasyonun yalnızca olumsuz değil, aynı zamanda bireylere anlam, tatmin ve psikolojik dayanıklılık sağlayarak onların spora yönelik motivasyon ve bağlılıklarını güçlendirebileceğini göstermektedir. Watkins ve Roberts, (2020), ruminasyonun belirli, somut ve sürece odaklı olduğunda faydalı olabileceğini kabul etmektedir. Bastin vd. (2014, 2018) “co-brooding” (negatif birlikte düşünme) ve “co-reflection” (olumlu birlikte düşünme) ayrımı, bu noktada önemlidir. Negatif odaklı birlikte düşünme, olumsuz duyguların büyütülmesini ifade ederken, co-reflection ise sorunlara dair fikir edinmeyi, nedensel analiz yapmayı ve uyumlu bir yaklaşım geliştirmeyi içerir. Bu bağlamda, birlikte düşünme süreçlerinin psikolojik uyum üzerindeki etkisinin olumlu uyum göstergeleriyle de ilişkili olduğu gösterilmiştir (Digiovanni vd., 2021).

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 (Bastin vd., 2014, 2018; Yu vd., 2018). Pozitif ruminasyon eğitiminin, negatif ruminasyonu azaltmak ve zihinsel sağlığı iyileştirmek için etkili bir yöntem olduğu (Yang, 2019; Yang & Li, 2020; Yang & Guan, 2022) göz önüne alındığında, bu tür müdahalelerin spor bağlamında da uygulamaya konulması,

SMR'nin pozitif yönlerini pekiştirebilir. Literatürde, psikolojik iyi oluşun yaşam doyumunu etkileyip etkilemediği veya yaşam doyumunun psikolojik iyi oluş üzerinde bir etkisinin olup olmadığına dair net bir görüş birliği bulunmamaktadır (Randal vd., 2021). Yaşam doyumunu, tek boyutlu bir olgu olmaktan ziyade çok boyutlu bir yapıyı temsil etmektedir. Bu bağlamda, yaşam doyumunu farklı araştırmacılar tarafından çeşitli alanlarda ele alınmıştır; aile yaşamından okul ortamına, iş yaşamından akran ilişkilerine kadar birçok alanda memnuniyet düzeyleri incelenmiştir (Gilman & Huebner, 2003). Huebner (2004) yaşam doyumunun öngörücü faktörlerini ele almış ve sağlıklı iç ve dış kişilerarası ilişkiler, az fiziksel şikayetler ve pozitif psikolojik sağlık düzeylerinin, yüksek yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişki sergilediğini vurgulamıştır. Fiziksel aktivitenin (haftada 150 dakikadan fazla orta düzeyde) yaşam doyumuna iki ana dolaylı yolu gözlemledik. Bu yolların ikincisi, iyi oluş ölçütlerinin üç yönü (fiziksel, psikolojik ve profesyonel) aracılığıyla daha zayıfken, birincisi sadece fiziksel ve psikolojik iyi oluş aracılığıyla daha güçlüdür. Bunun yanı sıra, fiziksel iyi oluşun, psikolojik iyi oluş aracılığıyla yaşam doyumuna dolaylı bir etki sağladığı, bu etkinin ise orta düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, psikolojik iyi oluşun yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisinin daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Randal vd., 2021).

Müşabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun anlamlı bir aracı rol oynadığı görülmektedir. Bu süreçte, psikolojik iyi oluşun bireylerin olumlu zihinsel yapılar geliştirmelerini destekleyen ve sportif yaşam doyumlarını artıran bir mekanizma olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Böylece "Müşabaka ruminasyonunun sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolü nedir?" sorusuna yanıt olarak, bulgular, ruminasyonun yalnızca olumsuz bir zihinsel süreç olmaktan öte, bireylerin yaşam deneyimlerini anlamlandırmalarına, kendilerini daha iyi hissetmelerine ve spora olan motivasyonlarını artırmalarına olanak tanıyan bir yapı olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi oluşun, bu süreçte hem hedonik (mutluluk, enerji, yaşamdan tatmin) hem de eudemonik (kendini gerçekleştirme, başkalarıyla iyi ilişkiler, optimal işlevsellik) boyutlarıyla kritik bir rol oynadığı ve sportif yaşam doyumunu artıran temel bir etken olduğu vurgulanmaktadır.

Spor Müşabakası Ruminasyonunun (SMR) sportif yaşam doyumunu (SYD) üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymakta ve ruminasyonun, doğru biçimde yönlendirildiğinde, bireylerin spor deneyimlerini olumlu yönde dönüştürebileceğini göstermektedir. Bu durum, SMR'nin yalnızca olumsuz bir zihinsel döngü olmaktan öte, bireylerin psikolojik durumlarını, motivasyonlarını ve spora yönelik bağlılıklarını güçlendirerek anlamlı ve tatmin edici sportif yaşantılar elde etmelerine katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir. Böylece, SMR'nin uygun yönetimi, bireylerin spor etkinliklerinde anlam

bulmalarını, duygusal doyum yaşamalarını ve sosyal ilişkilerini derinleştirmelerini destekleyen çok boyutlu bir mekanizma olarak değerlendirilebilir.

Katılımcı ifadeleri, bu nicel sonuçları destekleyerek SMR'nin motivasyon, bağlılık ve psikolojik faktörlerin etkileşimi yoluyla sportif yaşam doyumunu artırabileceğini daha somut bir biçimde ortaya koymaktadır. Katılımcılar, ruminasyondan yaşamsal doyuma uzanan bu süreçte, psikolojik etkenleri temel bir yapı taşı olarak vurgularken, motivasyonun itici gücünü ve bağlılığın sürdürülebilir bir mekanizma oluşturma potansiyelini öne çıkarmaktadırlar:

- **Katılımcı 1 (Erkek):** “Burada ele alınan kavramlar, bir sporcu için en önemli faktörler arasında yer alır. Bu faktörler içinde benim için en öncelikli olan, motivasyon ve psikolojik durumlardır.”
- **Katılımcı 17 (Kadın):** “Bu ilişkide, tüm bu dört etken benim için büyük önem taşımaktadır. Her biri, birbirini destekleyerek sportif yaşam doyumuma ve genel mutluluğuma katkıda bulunur.”
- **Katılımcı 7 (Erkek):** “Ruminasyondan yaşam doyumuna ulaşma sürecinde motivasyon ve bağlılık, kritik birer aracı rol üstlenir. Bu iki faktör, bireyin olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak hedeflerine daha güçlü bir şekilde yönelmesini sağlar ve yaşamdan elde ettiği tatmini artırır.”
- **Katılımcı 18 (Kadın):** “Bu ilişkide, motivasyon benim için en önemli faktördür. Motivasyonu, spora olan bağlılık takip eder ve ardından psikolojik faktörler devreye girer. Bu sıralama, sportif yaşam doyumumu ve genel başarı seviyemi belirleyen temel unsurları oluşturur.”
- **Katılımcı 14 (Erkek):** “Psikolojik etkenler, başlıca ve en temel faktör olarak öne çıkar. Bağlılık ve motivasyon ise, bu psikolojik temel üzerinde şekillenen ve sonradan devreye girerek süreci destekleyen önemli etkenlerdir. Bu sıralama, sportif başarı ve doyumun sağlanmasında kritik bir rol oynar.”
- **Katılımcı 13 (Kadın):** “Bu ilişkide en önemli etkenler psikolojik faktörlerdir; psikolojik sağlamlık ve iyi oluş, sürecin temel taşını oluşturur. Bunu takiben gelen motivasyon, bireyin enerji ve odaklanma düzeyini artırır ve bu motivasyon sayesinde spora olan bağlılık güçlenir. Bu sıralama, sportif yaşam doyumunun ve başarıya ulaşmanın önemli bir yol haritasını oluşturur.”

Bu ifadeler, nicel sonuçlarla ortaya konan genel etkinin, motivasyon, bağlılık ve psikolojik sağlamlık ekseninde somutlaşan bir etkileşim ağı üzerinden sportif yaşam doyumunu

pekiştirebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla, nicel ve nitel bulguların bütüncül değerlendirilmesi, SMR'nin doğru yönlendirildiğinde bireylerin psikolojik süreçlerini olumlu yönde etkileme potansiyelini ve bu sayede onların sportif yaşantılarından daha fazla anlam ve doyum elde etmelerini sağlayacak bir yapı olduğunu doğrulamaktadır.

Spor Müsabakası Ruminasyonunun (SMR) sportif yaşam doyumunu (SYD) üzerindeki etkisinin çok boyutlu bir yapı sergilediği ve bu etkinin motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş gibi önemli araçlar üzerinden gerçekleştiği ortaya çıkmaktadır. Ruminasyonun bu araçlar üzerindeki etkisi, bireylerin zihinsel, duygusal ve sosyal kaynaklarını harekete geçirerek spordan elde edilen tatmini artırma potansiyelini göstermektedir.

Motivasyon, SMR'nin en güçlü etkilerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Ruminatif süreçler, bireylerin hedeflerini yeniden gözden geçirmelerine ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli çabayı göstermelerine olanak tanır. Ruminasyonun motivasyonel bir araç olarak işlev görmesi, bireylerin hem sportif hem de genel yaşam doyumlarını artıran bir yapı oluşturur. Bu süreçte olumlu düşünme ve anlamlandırma becerileri, motivasyonun sürdürülebilirliğini destekler.

Spora bağlılık, ruminasyonun sportif yaşam doyumuna dolaylı etkilerinden bir diğerini temsil eder. SMR, bireylerin sporla kurdukları duygusal ve psikolojik bağları güçlendiren bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Bu süreçte, bireylerin spor aktivitelerinden aldıkları tatminin yanı sıra sosyal ilişkiler ve anlam arayışları spora olan bağlılığı artırır ve yaşam doyumuna katkıda bulunur.

Psikolojik sağlık, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve olumsuzlukları aşma kapasitesi bağlamında SMR'nin etkilerini anlamlandıran bir diğer önemli araçtır. Her ne kadar SMR'nin psikolojik sağlık üzerinde doğrudan bir etkisi sınırlı görünse de bireylerin ruminasyonu olumlu bir şekilde anlamlandırması, dayanıklılık ve stres yönetimi becerilerini güçlendirebilir. Bu süreç, bireylerin yaşam doyumuna yönelik dolaylı etkiler sunar.

Psikolojik iyi oluş, ruminasyonun olumlu biçimde yönlendirilmesiyle en çok ilişkili araçlardan biridir. Bireylerin kendilerini anlamlandırmaları, çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaları ve olumlu duygusal durumlarını desteklemeleri, ruminasyonun psikolojik iyi oluş üzerindeki yapıcı etkisini göstermektedir. Bu süreç, sportif yaşam doyumuna katkı sağlayarak bireylerin hem spordan hem de yaşamdan daha fazla tatmin elde etmelerine olanak tanır.

Sonuç olarak, SMR'nin sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan bir ilişkiyle açıklanamayacağı, bunun yerine motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlık

ve psikolojik iyi oluş gibi araçlar üzerinden şekillenen bir mekanizmaya dayandığı görülmektedir. Bu bulgular, SMR'nin olumsuz bir süreçten ziyade, doğru yönetildiğinde bireylerin hedeflerini, bağlılıklarını ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren çok boyutlu bir araç olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Öneriler

Bu çalışmanın bulguları ışığında, sporcuların yaşam doyumunu artırmak ve psikososyal süreçlerini iyileştirmek adına aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Sporcuların Motivasyonunun Desteklenmesi: Sporcuların motivasyon düzeylerini artırmak için kişiselleştirilmiş antrenman programları, hedef odaklı motivasyonel stratejiler ve başarı odaklı geri bildirim mekanizmaları kullanılabilir. İçsel motivasyonu teşvik etmek adına sporcuların bireysel hedefleri doğrultusunda yeteneklerini geliştirebilecekleri bir ortam sağlanmalıdır.
- Spora Bağlılığın Güçlendirilmesi: Spora bağlılık, sporcuların uzun vadeli başarı ve tatmin sağlamalarında kritik bir faktördür. Bu bağlamda, sporculara güçlü sosyal destek sağlanmalı, ekip içi uyum artırılmalı ve sporu keyifli hale getiren aktiviteler düzenlenmelidir. Spora bağlılığı artırmak için sporcuların ilgi alanlarına uygun, onların kimliklerine hitap eden içeriklerle zenginleştirilmiş antrenman süreçleri tasarlanabilir.
- Psikolojik Sağlık Programlarının Uygulanması: Sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini artırmak ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmek için psikolojik sağlık eğitimleri düzenlenebilir. Bu eğitimlerde, stres yönetimi teknikleri, farkındalık uygulamaları ve travma sonrası iyileşme süreçlerine yönelik stratejiler yer alabilir. Ayrıca, kriz durumlarında sporculara rehberlik sağlayacak psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır.
- Psikolojik İyi Oluşun Desteklenmesi: Sporcuların psikolojik iyi oluşlarını artırmak için antrenman süreçlerine psikososyal destek mekanizmaları entegre edilebilir. Sporcuların öz yeterlilik duygusunu güçlendirmek ve olumlu sosyal etkileşimlerini artırmak amacıyla takım içi iletişim etkinlikleri, sosyal sorumluluk projeleri ve grup çalışmaları teşvik edilmelidir. Bu çabalar, sporcuların sadece fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda genel iyi oluşlarını da destekleyecektir.
- Olumlu Ruminasyonun Teşvik Edilmesi: Ruminasyonun olumlu yönlerini ön plana çıkarmak için sporcuların başarılarını ve olumlu deneyimlerini yeniden gözden geçirmelerine olanak tanıyan etkinlikler tasarlanabilir. Olumsuz düşünce kalıplarını yönetmek ve olumlu düşünceye yönlendirmek amacıyla bilişsel davranışçı tekniklerden

faaydalanılabılır. Bu, sporcuların geçmiş başarılarından motivasyon elde etmelerine ve gelecekteki hedeflerine daha gl bir şekilde odaklanmalarına katkı sağlayacaktır.

- Karma Yaklaşımların Benimsenmesi: Bu çalışmada kullanılan karma yöntem hem nicel hem de nitel bulguların bir arada değerlendirilmesinin önemini göstermiştir. Benzer araştırmalarda da karma yöntemlere öncelik verilerek, sporcuların hem bireysel deneyimlerine hem de genellenebilir verilere dayalı sonuçlar elde edilmesi sağlanabilir.
- Araştırma Alanlarının Genişletilmesi: Bu alışma, belirli bir örneklem grubunda gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki araştırmalarda, farklı spor dallarından ve yaş gruplarından sporcuları kapsayan daha geniş ölçekli çalışmalara yer verilerek bulguların genellenebilirliği artırılabilir. Ayrıca, kültürel faktörlerin yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar da önerilmektedir.
- Sporcu Destek Politikalarının Geliştirilmesi: Sporcuların yaşam doyumunu artırmak için, spor federasyonları ve eğitim kurumları, motivasyonu destekleyen, spora bağlılığı artıran ve psikolojik sağlamlık ile iyi oluşu güçlendiren politikalar geliştirmelidir. Bu politikalar hem bireysel hem de takım sporcularının ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenlenmelidir.

Bu neriler, sporcuların yaşam doyumunu artırmanın yanı sıra, onların spor yaşamlarındaki genel performanslarını ve psikososyal sağlıklarını desteklemeye yönelik kapsamlı bir yol haritası sunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adams, D. L. (1971). Correlates of satisfaction among the elderly. *The Gerontologist*. https://doi.org/10.1093/geront/11.4_Part_2.64
- Agorthey, 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>
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., ... & Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 403. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.403>
- Ateş, Ö. T. (2021). Motivasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(3), 1465-1487. [Access](#)
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Alfa Yayınları, İstanbul, 3.
- 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>
- Bastin, M., Nelis, S., Raes, F., Vasey, M. W., & Bijttebier, P. (2018). Party pooper or life of the party: Dampening and enhancing of positive affect in a peer context. *Journal of abnormal child psychology*, 46, 399-414. <https://doi.org/10.1007/s10802-017-0296-3>
- Batista, M., Jiménez Castuera, R., Honório, S., Petrica, J., & Serrano, J. (2016). Selfdetermination and life satisfaction: An exploratory study with veteran judo athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(11), 90-91. <https://doi.org/10.18002/rama.v11i2s.4187>
- 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](#)
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>

- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (1997). *Qualitative research for education* (Vol. 368). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Bowman Smart, Hilary, Savulescu., & Julian. (2020). The Ethics of Motivational Neuro-Doping in Sport: Praiseworthiness and Prizeworthiness. *Neuroethics 14* (Suppl 2), 205–215. <https://doi.org/10.1007/s12152-020-09445-5>
- Burwell, R. A., and Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* 36, 56–65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Baskı). Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS*. Routledge
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS*. New York: Routledge.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., ... & Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *Cyberpsychology & behavior*, 12(2), 203-207. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0102>
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1–14). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781118270028.ch1>
- 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>
- 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>
- Cerin, E., & MacKinnon, D. P. (2009). A commentary on current practice in mediating variable analyses in behavioural nutrition and physical activity. *Public health nutrition*, 12(8), 1182-1188. <https://doi.org/10.1017/S1368980008003649>
- Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., Perry, R. P., & Ruthig, J. C. (2017). Perspectives on studying perceived control in the twenty-first century. *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*, 215-233. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_12

- 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. doi: <https://doi.org/10.1080/10400410903579601>
- Coleman, J., & Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience in adolescence. *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*, 3, 2-16. [Access](#)
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Coyne, I. T. (1997). Sampling in qualitative research. Purposeful and theoretical sampling; merging or clear boundaries?. *Journal of advanced nursing*, 26(3), 623-630. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.t01-25-00999.x>
- Creamer, E. G. (2020). *Tamamen bütünleştirilmiş karma yöntem araştırmalarına giriş* (İ.Seçer & S.Ulaş, çev.ed.). Ankara: Vizetek Yayıncılık.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000155398.71387.c2>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design qualitative, quantitative, and mixed method approaches*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2016). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (Demir, S. B., Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2015). *Karma Yöntem Araştırmaları Tasarımı ve Yürütülmesi* (2. Baskı)(Dede, Y., & Demir, SB, Çev. Ed.). Anı: Ankara.
- Creswell, J. W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. (M. Sözbilir, çev. ed.). Pegem Akademi.
- Crocker, P. R., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. In *Contemporary advances in sport psychology* (pp. 28-67). Routledge. [Access](#)
- Cuttillo Schmitter, T. A. (1999). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. *The Annals of Long-Term Care*, 7(12). [Access](#)
- Çelik, H., Baykal, N. B., & Memur, H. N. K. (2020). Nitel veri analizi ve temel ilkeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 379-406. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.8c.1s.16m>
- Çetin, A., & Özman, C. (2019). Koşucuların Ultra-Maraton Etkinliklerine Katılmalarındaki Motivasyonel Boyutlar ve Bu Boyutların Onların Yaşam Doyumları ve Başarı Algılarıyla Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 177-187. <https://doi.org/10.33689/spormetre.531348>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>

- 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., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31(4), 419-436. <https://doi.org/10.1177/002202210003100400>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., 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
- Diener, M. L., & Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy?: A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 347-375). The Guilford Press.
- Digiovanni, A. M., Vannucci, A., Ohannessian, M. C., & Bolger, N. (2021). Modeling heterogeneity in the simultaneous emotional costs and social benefits of co-rumination. *Emotion*, 21(7), 1470-1482. <https://doi.org/10.1037/emo0001028>
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03). [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 güvenirlilik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. [Access](#)
- Dong, B., Zhang, H., Zhu, L., & Cheng, Y. (2018). Influence of health beliefs, self-efficacy and social support on leisure exercise for adolescents. *J. Shandong Sport Univ*, 34, 106-112. [Access](#)
- Dweck, C. S. (2013). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology press. <https://doi.org/10.4324/9781315783048>

- Earvolino Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Fernandes, M. F. H. (2017). *Motivação Autodeterminada e Satisfação com a vida de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Andebol* (Doctoral dissertation). [Access](#)
- Ferreira, D. A. M. (2017). *Motivação autodeterminada, satisfação com a vida e integração social de atletas de desporto adaptado na modalidade de atletismo* (Master's thesis, Instituto Politecnico de Castelo Branco (Portugal)). [Access](#)
- Fishbach, A., & Woolley, K. (2022). The structure of intrinsic motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9(1), 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091122>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education (8th ed.)*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Gilligan. (1999). Enhancing the resilience of children and young people in public care by mentoring their talents and interests. *Child & Family Social Work*, 4(3), 187-196. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2206.1999.00121.x>
- Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (Eds.). (2023). *Handbook of resilience in children*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4>
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of personality and social psychology*, 85(3), 541. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.541>
- Greene, R. (2002). *Human behavior theory: A resilience orientation*. R. Greene (Eds.). Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. Washington, DC: NASW Press.
- Guillen, 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. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 271.
- Güven, Ö. (1999). *Türklerde Spor Kültürü*. AKM Başkanlığı Yayınları.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis. 7th Edition*. Hawlow: 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>
- Handoyo, S. (2018). Study motivation, academic performance and career commitment in accounting profession. *Dinamika Pendidikan*, 13(1), 106–118. <https://doi.org/10.15294/dp.v13i1.13816>
- Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 70-76. [Access](#)
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (Vol. 3). The Guilford Press.
- Heller, D., Judge, T. A., & Watson, D. (2002). The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(7), 815-835. <https://doi.org/10.1002/job.168>
- Hodges, N. J., Augaitis, L. I. N. A., & Crocker, P. R. (2015). Sport commitment and deliberate practice among male and female triathletes. *International Journal of Sport Psychology*, 46(6), 652-665. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2015.46.652>
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Huang, X. T., Zhang, L. W., & Mao, Z. X. (2018). *Sports Psychology*, 2nd Edn. Shanghai: East China Normal University Press.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social indicators research*, 66, 3-33. [Access](#)
- Huisman, M., Klokgieters, S. S., and Beekman, A. T. F. (2017). Successful ageing, depression and resilience research; a call for a priori approaches to investigations of resilience. *Epidemiol. Psychiatr. Sci.* 26, 574–578. <https://doi.org/10.1017/S2045796017000348>
- Idoko, C., Chidolue, I., Idoko, C., Eze, C., & Ucheya, E. (2023). Substance abuse among medical students of a Nigerian University: Prevalence, factors influencing use, and effects on academic performance. *International Journal of Medicine and Health Development*, 28(2), 156. https://doi.org/10.4103/ijmh.ijmh_73_22
- Ifeagwazi, C. M., Chukwuorji, J. C., & Zacchaeus, E. A. (2015). Alienation and psychological wellbeing: Moderation by resilience. *Social Indicators Research*, 120, 525-544. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0602-1>
- Johnson, B., & Christensen, L. (2008). *Educational research: qualitative, quantitative and mixed approach*. New York: Sage.

- Johnson, B., & Turner, L. A. (2003). *Data collection strategies in mixed methods research*. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 297-319). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational researcher*, 33(7), 14-26. <https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>
- 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>
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2017). Sosyal bilim araştırmalarında paradigma değişimi: Nitel yaklaşımın yükselişi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 68-86.
- Kaufman, J. C. (2009). *Creativity 101*. New York, NY: Springer Publishing.
- Khakoo, I. G. (2004). *University of Michigan*, Ann Arbor December 14, Quality of Life: Satisfaction & Its Subjective Determinants.
- Kröhler, A., & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00576>
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 179-224. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 9(3), 177-190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Lombardo, P., Jones, W., Wang, L., Shen, X., & Goldner, E. M. (2018). The fundamental association between mental health and life satisfaction: results from successive waves of a Canadian national survey. *BMC public health*, 18, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5235-x>
- 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>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Ma, Q., & Zhang, L. W. (2003). *Sports Psychology. Zhejiang*. Zhejiang Education Press.
- MacKinnon, D. (2012). *Introduction to statistical mediation analysis*. Routledge.

- 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 dissertation). Macomb; The University of Western Illinois.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). Psychology Press. [Access](#)
- Maslen, H., Savulescu, J., & Hunt, C. (2020). Praiseworthiness and motivational enhancement: 'No pain, no praise'?. *Australasian Journal of Philosophy*. <https://doi.org/10.1080/00048402.2019.1618883>
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). *Resilience in development*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). *Competence under stress: risk and protective factors*. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*, 31(5), 608-617. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0740>
- 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>
- Mertens, D. M. (2019) *Eğitim ve psikolojide araştırma ve değerlendirme*. (Seçer, İ. & Ulaş, S., Çev Ed.) Anı Yayıncılık.
- Meydan, C. H., & Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Detay Yayıncılık.
- Michel Kröhler, A., Krys, S., & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 265-283. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1961921>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nayir, Ö. Y., & Tekmen, B. (2017). Öğretmen adaylarının gözüyle öğrenme ortamlarının akademik motivasyon ve problem çözme becerisine katkısının incelenmesi. *Başkent University Journal of Education*, 4(2), 122-135. [Access](#)
- Netuveli, G., & Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British medical bulletin*, 85(1), 113-126. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldn003>
- 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. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Nolen Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of personality and social psychology*, 77(4), 801. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.801>
- 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>
- Nolen Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Life satisfaction in the elderly. *Geriatrics*, 6(2), 72-74. [Access](#)
- Pallant, J. (2013). *SPSS Survival Manual*. Open University Press
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Patton, Q. M. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. California EU: Sage Publications.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., & Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20-45. <https://doi.org/10.1080/00222216.2006.11950067>
- Pelled, L. H., Eisenhardt, K. M., & Xin, K. R. (1999). Exploring the black box: An analysis of work group diversity, conflict and performance. *Administrative science quarterly*, 44(1), 1-28. <https://doi.org/10.2307/2667029>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: A latent growth modeling approach. *Personnel psychology*, 64(2), 427-450. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2011.01215.x>

- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, 42(1), 185-227. <https://doi.org/10.1080/00273170701341316>
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of sport & exercise psychology*, 19(4). [Access](#)
- Randall, K., Ford, T. G., Kwon, K. A., Sisson, S. S., Bice, M. R., Dinkel, D., & Tsotsoros, J. (2021). Physical activity, physical well-being, and psychological well-being: Associations with life satisfaction during the COVID-19 pandemic among early childhood educators. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9430. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189430v>
- Raosoft, (2024). *Sample size calculator*. [Access](#)
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: going beyond the negative. *Health psychology*, 24(4), 422. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.4.422>
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). *Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: gender, neuroticism, and episode duration*. *Cogn. Ther. Res.* 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>
- 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>
- Rubin, A., & Babbie, E. R. (2007). *Research methods for social work*. Wunan Book Publishing Co., Ltd.
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and personality psychology compass*, 5(6), 359-371. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00355.x>
- Rusk, N., Tamir, M., & Rothbaum, F. (2011). Performance and learning goals for emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 35, 444-460. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9229-6>
- 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>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- 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>

- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(1), 65-83. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.65>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3, 71-92. [Access](#)
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzlez-Rom, V., & Bakker, A.B. (2002). The measurement of Engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Scott, K. P., & Stephane, L. D. (2018). *Her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam*. Üzel, M. (Ed). Nobel Akademi.
- Sevencan, F., & Çilingiroğlu, N. (2007). Sağlık alanındaki araştırmalarda kullanılan niteliksel veri toplama yöntemleri. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(1), 1-6.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- 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>
- Shapiro, J. (2013). *Workplace Incivility at the Daily Level: The Effects of Rumination on Performance and Revenge Motives*, Unpublished Master Thesis, Pennsylvania: B.S., Pennsylvania State University, Ed. Scientifiche Einaudi. [Access](#)
- 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>
- 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>

- Smith, J. L., & Hollinger Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & mental health*, 19(3), 192-200. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647>
- 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>
- Stewart, C. J., & Cash, W. B. (1985). *Interviewing: Principles and Practices*, W.C. Brown Publishers (Dubuque, Iowa), 4th Edition.
- Şallı, A. O. (2020). Rekreatif koşucuların motivasyon boyutları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 9-17. [Access](#)
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th edn Boston. *Ma: Pearson*.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471. [Access](#)
- 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(28-3), 374-384. [Access](#)
- 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>
- Tiryaki, Ş., & Gödelek, E. (1997). Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlama çalışması. 1. *Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri*, 1, 63-72.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27, 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- 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. <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>
- Türker, Ü. (2023). Rekreasyonel Egzersize Güdülenmenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü: Yükseköğretim Öğrencileri Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 288-298. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1230191>

- 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>
- Vahle Hinz, T., Mauno, S., De Bloom, J., & Kinnunen, U. (2017). Rumination for innovation? Analysing the longitudinal effects of work-related rumination on creativity at work and off-job recovery. *Work & Stress*, 31(4), 315-337. <https://doi.org/10.1080/02678373.2017.1303761>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Veenhoven, R. (1996). Chapter 1 in: Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. and Bunting B. (Eds.). 'A comparative study of satisfaction with life in Europe. *Eötvös University Press*, 2, 11-48.
- Verhaeghen, P., Joorman, J., & Khan, R. (2005). Why we sing the blues: the relation between self-reflective rumination, mood, and creativity. *Emotion*, 5(2), 226. <https://doi.org/10.1107/1528-3542.5.2.226>
- Verhaeghen, P., Joormann, J., & Aikman, S. N. (2014). Creativity, mood, and the examined life: Self-reflective rumination boosts creativity, brooding breeds dysphoria. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(2), 211. <https://doi.org/10.1037/a0035594>
- Watkins, E. D., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour research and therapy*, 43(12), 1577-1585. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.11.008>
- 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>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Nobel Akademik.
- Wheatley, D., & Bickerton, C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of cultural economics*, 41, 23-45. <https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0>
- Wolf, R. M. (1988). Questionnaire. Educational research methodology and measurement. *Oxford: Pergaman Press. USA*.
- Yang, H. (2019). A primary study of the theoretical basis and method of positive rumination training (in Chinese). *Applied Psychology*, 25(3), 272-280. [Access](#)

- 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>
- Yang, J., Ren, Y., Li, Y., & Tang, S. (2021). The influence of physical exercise on the spiritual well-being of the elderly: the mediator role of psychological resilience. *Chin. J. Clin. Psychol*, 29, 191-194.
- Yarımkaaya, E., Akandere, M., & Baştuğ, G. (2014). Effect Of Self-Confidence Levels Of 12-14 Years Old Students On Their Serving Ability In Volleyball. *Nigde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2). 242-250. [Access](#)
- 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. [Access](#)
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. Baskı) Ankara: Seçkin. Extended Summary.
- 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>
- Yu, L., Tasaki, S., Schneider, J. A., Arfanakis, K., Duong, D. M., Wingo, A. P., ... & Bennett, D. A. (2020). Cortical proteins associated with cognitive resilience in community-dwelling older persons. *JAMA psychiatry*, 77(11), 1172-1180. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1807>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and*

- Zhang, H. A. (2022). Cross-Lagged Study of the Relationship between Self-Efficacy, Mental Toughness and Specialised Learning Commitment among College Students Majoring in Physical Education. *Master's Thesis, China University of Mining and Technology, Beijing, China*,
- Zhang, L. W., & Mao, Z. X. (2004). *Handbook of psychological scales*. Sport sciences. Beijing: Beijing Sport University Press.
- Zhang, Z., (2015). Relationship between traing and Competition satisfaction and Sport motivation of elite Athletes: the Mediating role of Athletes' Burnout. *Sports & Science* 36 (6), 91–96. <https://doi.org/10.13598/j.issn1004-4590.2015.06.016>
- Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of consumer research*, 37(2), 197-206. <https://doi.org/10.1086/651257>
- Zheng, W., Huang, Y., & Fu, Y. (2020). Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A cross-sectional study in China. *Health & Social Care in the Community*, 28(4), 1323-1332. <https://doi.org/10.1111/hsc.12965>
- Zhou, H., & Zhou, Q. Y. (2022). Physical exercise empowers college students to enhance their subjective well-being: the chain mediating role of cognitive reappraisal and mental toughness. *J. Shandong Institute Phys. Educ*, pp. 105-111.
- Zorba, E., & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Fırat Matbaacılık.

EKLER

Ek 1. Araştırmada Kullanılan Anket Form

ANKET FORM

Bu araştırma, müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşamı doyumu arasındaki ilişkide sporda motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşun aracı etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. *Katılımınız için teşekkür ederim.*

Kişisel Bilgi Formu		
1.Cinsiyetiniz	: () Kadın	() Erkek
2.Yaşınız	:	
3.Yapmakta Olduğunuz Spor Türü	: () Bireysel	() Takım
4.Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	:	

SPOR MÜSABAKASI RUMİNASYON ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katıyorum	Kesinlikle Katıyorum
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (X) işareti koyarak belirtiniz.						
İfadeleri boş bırakmamaya dikkat ediniz.						
1. Müsabakaya ilişkin başarısız durumlarla ilgili anılarımı sık sık yeniden değerlendiririm.	1	2	3	4	5	
2. Müsabakaya ilişkin tam olarak baş edemediğim sorunları sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5	
3. Müsabakadaki olumsuz deneyimlerden sonra, genellikle bu konu üzerinde tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4	5	
4. Müsabakaya ilişkin yaşadığım sorunlarla ilgili aynı düşünceler tekrar tekrar aklımdan geçer.	1	2	3	4	5	
5. Müsabakaya ilişkin sorunları düşünmeden duramam.	1	2	3	4	5	
6. Müsabakaya ilişkin sorunlarla ilgili düşünceler, benim isteğim dışında aklıma gelir.	1	2	3	4	5	

SPORTİF YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katlıyorum	Katlıyorum	Kesinlikle Katlıyorum
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (X) işareti koyarak belirtiniz.							
İfadeleri boş bırakmamaya dikkat ediniz.							
1.Spor hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2.Spor hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3.Sporcu öğrenci olarak hayatımdan memnunuz.	1	2	3	4	5	6	7
4.Hayatımda şimdiye kadar sporcu öğrenci olarak antrenörümle birlikte istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Eğer tekrar karar vermem gerekirse, tekrar aynı antrenör eğitimimde sporcu olmayı tercih ederdim.	1	2	3	4	5	6	7

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (X) işareti koyarak belirtiniz. <u>İfadeleri boş bırakmamaya dikkat ediniz.</u>	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	1	2	3	4	5
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (X) işareti koyarak belirtiniz. [İfadeleri boş bırakmamaya dikkat ediniz.]								
1.	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

[illegible]

SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (X) işareti koyarak belirtiniz.					
İfadeleri boş bırakmamaya dikkat ediniz.					
1.Uzun süre antrenman yapabilirim.	1	2	3	4	5
2.Antrenmanıma düzenli olarak devam ederim.	1	2	3	4	5
3.Antrenman yaparken kendime meydan okurum.	1	2	3	4	5
4.Antrenman yapmak için istekliyim.	1	2	3	4	5
5.Yaptığım spordan gurur duyarım.	1	2	3	4	5
6.Antrenman sırasında kendimi fiziksel olarak enerjik hissedirim.	1	2	3	4	5
7.Sabah kalktığımda antrenman yapmak için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
8.Antrenman yaparken kendimi güçlü hissedirim.	1	2	3	4	5
9.Yaptığım spor benim için anlam doludur.	1	2	3	4	5
10.Antrenman yaparken kendimi kaptırıyorum.	1	2	3	4	5
11.Antrenman sırasında konsantre olmak beni mutlu eder.	1	2	3	4	5
12.Antrenman yaparken kendimi farklı bir dünyada hissedirim.	1	2	3	4	5
13.Antrenman yaparken etrafımda olanların farkında olmam.	1	2	3	4	5
14.Antrenmanımı özümserim.	1	2	3	4	5
15.Antrenman sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5

SPORDA MOTİVASYON ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (X) işareti koyarak belirtiniz.					
İfadeleri boş bırakmamaya dikkat ediniz.					
NEDEN SPOR YAPIYORSUNUZ?					
1.Spor yaptığım zaman duyduğum heyecan için.	1	2	3	4	5
2.Çünkü spor, hayatımı yaşamak için seçtiğim bir yoldur.	1	2	3	4	5
3.Çünkü hayatımın diğer alanları için iyi bir yol göstericidir.	1	2	3	4	5
4.Çevremde takdir gördüğüm için.	1	2	3	4	5
5.Nedenini bilmediğim bir şekilde sporda başarılı olamayacağımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6.Zor olan teknikleri başardığımda kendimi mutlu hissettiğim için.	1	2	3	4	5
7.Çünkü formda kalmak için spor yapmak gereklidir.	1	2	3	4	5
8.Hayatımın diğer yönlerini geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir.	1	2	3	4	5
9.Çünkü spor hayatımın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
10.Kendimi iyi hissetmek için spor yapmalıyım.	1	2	3	4	5
11.Sporcu olmanın getirdiği prestij için.	1	2	3	4	5
12.Artık spor için bu kadar zaman ve emek ayırmak konusunda emin değilim.	1	2	3	4	5
13.Çünkü spor yapmak temel prensiplerimden biridir.	1	2	3	4	5
14.Yeteneklerimi mükemmelleştirirken yaşadığım tatmin için.	1	2	3	4	5
15.Çünkü arkadaşlarımla iyi ilişkiler kurmanın en iyi yollarından biridir.	1	2	3	4	5
16.Spor yapmasaydım kendimi kötü hissedirdim.	1	2	3	4	5
17.Artık sporun bana göre olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
18.Yeni performans stratejileri bulma zevki için.	1	2	3	4	5
19.Sporcu olmanın getirdiği maddi manevi yararlar için.	1	2	3	4	5
20.Çünkü düzenli spor yapmak hayat performansımı artırır.	1	2	3	4	5
21.Çünkü spor yapmak hayatımın ayrılmaz bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
22.Yaptığım spordan eskisi kadar zevk almadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
23.Çünkü düzenli olarak spor yapmalıyım.	1	2	3	4	5
24.Sporda ne kadar iyi olduğumu başkalarına göstermek için.	1	2	3	4	5

Tamamen gönüllülük esasına dayanan bu çalışma bir karma yöntem araştırmasıdır. Çalışmanın, nicel bölümünde anket form nitel bölümünde ise yarı yapılandırılmış görüşme formu veri toplama aracı olarak kullanılacaktır. **Çalışmanın nitel bölümünde yer almak için gönüllü olmanız halinde aşağıda yer alan e-posta adresine e-posta göndermeniz ya da sizlere ulaşabileceğim bir iletişim bilgisi bırakmanız önemle rica olunur.** Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz çalışmayı yanıtlamanız araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçimde yorumlanacaktır. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacıyla kullanılacaktır.

E-posta: muhammettalhahan@karabuk.edu.tr

İletişim Bilgisi:

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM...

Ek 2. Araştırmada Kullanılan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Terimler ve Tanımlar

Sportif Yaşam Doyumu: Sporcuların spor faaliyetleri ve genel yaşam kaliteleri ile ilgili tatmin duygusunun bir yansımasıdır. Bu kavram, sporcuların spor yaparken ve spor dışındaki yaşamlarında kendilerini ne kadar tatmin hissettiklerini ifade eder.

Müsabaka Ruminasyonu: Sporcuların müsabakalardaki performansları, sonuçları veya stratejileri üzerine sürekli ve tekrarlayan düşünme eğilimidir. Bu düşünceler genellikle analiz ve değerlendirme amaçlı olabilir, ancak bazen olumsuz duygusal etkiler de yaratabilir.

Psikolojik İyi Oluş: Bireylerin genel ruhsal ve duygusal sağlık durumlarını ifade eder. Psikolojik iyi oluş, kişisel tatmin, stres yönetimi, pozitif duygular ve genel yaşam memnuniyeti gibi unsurları içerir.

Psikolojik Sağlamlık: Bireylerin stresli veya zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneklerini ve bu durumların ardından normal işlevlerini sürdürebilme kapasitesini ifade eder. Psikolojik sağlamlık, zorluklara karşı direnç ve iyileşme kapasitesini içerir.

Spora Bağlılık: Sporcuların belirli bir spor dalına olan bağlılık ve özverilerini ifade eder. Bu bağlılık, spor faaliyetlerine düzenli katılım, antrenman ve müsabakalara karşı gösterilen motivasyon ile ölçülür.

Sporda Motivasyon: Sporcuların spor yapma istekliliği ve bu faaliyetlere yöneltilen enerjiyi ifade eder. Sporda motivasyon, içsel (kişisel tatmin, hedeflere ulaşma) ve dışsal (ödülleri, tanınma) faktörlerden kaynaklanabilir.

Doğrudan Etki (SMR → SYD):

- Soru:** Müsabakalara yönelik düşüncelerinizin, sportif yaşam doyumunuz üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Yoksa bu etkinin başka faktörler aracılığıyla gerçekleştiğine inanıyor musunuz? Eğer öyleyse, hangi faktörlerin bu ilişkiyi yönlendirdiğini düşünüyorsunuz?

SMR → SM → SYD:

- Soru:** Müsabakalara yönelik düşüncelerinizin, sporda motivasyon seviyenizi ve bunun sportif yaşam doyumunuzu nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Motivasyonunuz arttığında bu etkilerde bir değişim gözlemliyor musunuz?

SMR → SB → SYD:

- Soru:** Müsabakalara yönelik düşüncelerinizin, spora olan bağlılığınız ve bunun sportif yaşam doyumunuz üzerindeki etkisini nasıl tanımlarsınız? Bu bağlılık düzeyinizdeki değişimlerin yaşam doyumunuzu nasıl etkilediğini hissediyorsunuz?

SMR → PS → SYD:

- Soru:** Müsabakalara yönelik düşüncelerinizin, psikolojik sağlamlığınız ve bunun sportif yaşam doyumunuza olan etkisi arasında bir bağ kurabiliyor musunuz? Psikolojik sağlamlık bu süreçte nasıl bir rol oynuyor?

SMR → PİO → SYD:

- Soru:** Müsabakalara yönelik düşüncelerinizin, genel psikolojik iyi oluşunuzu ve sportif yaşam doyumunuzu nasıl etkilediğini hissediyorsunuz? Bu iki faktör arasında bir bağlantı kurabiliyor musunuz?

SMR → SM → SB → PS → PİO → SYD:

- Soru:** Müsabakalara yönelik düşüncelerinizin, motivasyonunuz, spora bağlılığınız, psikolojik sağlamlığınız ve psikolojik iyi oluşunuz aracılığıyla sportif yaşam doyumunuzu nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Bu dört faktörün bir arada çalışmasının yaşam doyumunuza katkısını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çalışma Sonu

- Soru:** Çalışma hakkında paylaşmak istediğiniz başka bir görüş, öneri veya eklemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

Ek 3. Proje Kabul Yazısı



TC
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi)

Konu:Yürürlüğe Giren Proje Öneriniz

Tarih
29.01.2024

Sayın : Prof.Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Aşağıda bilgileri özetlenen proje önerinize yönelik değerlendirme süreci tamamlanmış ve BAP Komisyonu tarafından desteklenmesi uygun görülen projeniz, proje sözleşmesinin Rektörlük Makamı tarafından onaylanmasıyla yürürlüğe girmiş bulunmaktadır.

Tebrik eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Saygılarımla,

Prof.Dr. Abdulkadir ÇILTAŞ
Koordinatör

Proje Başlığı: Sporcularda Müsabaka Ruminasyonu ile Sportif Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sporda Motivasyon Spora Bağlılık Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi

Proje Yürütücüsü: Prof.Dr. Erdoğan TOZOĞLU
Araştırmacı(lar): ÖĞRENCİ MUHAMMET TALHA HAN

Ek 4. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2300376727
Konu : Etik Kurul Kararı

24.11.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 17.11.2023 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2300373818 sayılı, 2023/11 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 177: Muhammet Talha HAN'ın "Sporcularda Müsabaka Ruminasyonu ile Sportif Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Prof.Dr. Erdoğan TOZOĞLU
Muhammet Talha HAN

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: c26d8119-c872-4f6a-8e50-7a994d39de9f
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ad: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ata-turk-universitesi-ebys>

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Ad Soyad: Muhammet Talha HAN

Akademik Görevler

Araştırma Görevlisi: Karabük Üniversitesi / Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi

