



U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi

İlyas OKAN¹ , Atalay KAYA¹ , Ulviye BİLGİN¹ , Belgin GÖKYÜREK¹ 

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI:10.5281/zenodo.8005432

Gönderi Tarihi/Received:
01.01.2023

Kabul Tarih/Accepted:
10.04.2023

Online Yayın Tarihi/ Published:
20.06.2023

Özet

Bu araştırmada, U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Genel tarama modeline göre yürütülen çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla, “Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi için değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon analiz kullanılmıştır. Araştırmaya, Bitexen Giresunspor, MKE Ankaragücü, Gençlerbirliği ve Hacettepe 1945 Spor Kulüplerinde futbol oynayan U-19 yaş grubu 113 futbolcu katılmıştır. Korelasyon analizleri ruminasyon ve sporcu duygu düzenleme alt boyutları incelendiğinde bilişsel yeniden değerlendirme ile ruminasyon arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,217$). Araştırma değişkenlerinden olan başarı düzeyi değişkeni ile sporcu duygu düzenleme alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak, katılımcıların ruminasyon davranışı ile sporcu duygu düzenleme alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygular, duygu düzenleme becerileri, futbol, ruminasyon, ruminatif düşünce biçimleri

Investigation of ruminative thinking forms and athlete emotion regulation skills of football players playing in U-19 academy development leagues

Abstract

In this research, ruminative thinking styles of football players playing in U-19 academy development leagues. The aim of this study was to examine the emotion regulation skills of athletes and athletes. In the study conducted according to the general screening model, the relational screening model was used. “Athlete Emotion Regulation Scale” and “Ruminative Thought Style Scale” were used to collect data in the study. T-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine the differences between the variables for the analysis of the data, and Pearson Correlation analysis was used to determine the comparison between the scales. 113 football players in the U-19 age group who played football in Bitexen Giresunspor, MKE Ankaragücü, Gençlerbirliği and Hacettepe 1945 Sports Clubs participated in the research. Correlation analyzes may establish a negative relationship between reappraisal and rumination, which directs rumination and athlete emotion regulation subgroups ($r= -0.217$). It was found to be a guide between the success level variable, which is one of the research variables, and surgical re-evaluation, which is the athlete's emotion regulation sub-dimension ($p<0.05$). As a result, it was observed that there is a negative relationship between thoughtful rumination behavior and reappraisal, which is the athlete's emotion regulation sub-dimension.

Keywords: Emotions, emotion regulation skills, football, rumination, ruminative thinking styles

Sorumlu Yazar/Corresponded Author: İlyas OKAN, **E-posta/e-mail:** ookan@gazi.edu.tr

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

GİRİŞ

İnsan var olduğu ilk andan son ana kadar bir mücadele içerisinde. Sadece fiziksel canlılar olunmadığı, aynı zamanda bilişsel varlıklar olduğu göz önüne alınmalıdır. Duygular, hayati organlardan sonra insanların yaşadığını hissettiren başlıca becerilerdendir. Duygular, insanları mutlu, üzüntülü, kızgın ve sakin kılabilir (Yavuzer, 1998). Ruminatif düşünmede böyle bir durumdur. Geçmişte yaşanmış olan olumsuz duyguların tekrar tekrar geri gelmesi ile meydana gelmektedir. Olumsuz duygulardan ve düşünceler uzakta kalabilmek için yaşanmış olan olayları kabul ederek yeni bir güne başlanmalıdır. Eğer yaşamın içerisinde olan olumsuzluklara hak ettiklerinden fazla değer verilirse bu durum mutsuzluk ve olumsuz düşünceler ile kişiye engel olabilmektedir (Karatepe, 2010). Bir kere yaşanılacak olan hayatı mutsuzluklara takılarak değil, onlara çözüm yolları bularak devam edilmesi gerektiğini hatırlayarak hayatın içerisinde kalınmalıdır.

İnsan araştırmalarında kullanılan bilim, sadece fizyolojik yapılarla ilgileniyormuş gibi görünse de zihinsel yapılara da dikkat etmiştir. İnsanın sadece biyolojik bir yapıdan oluştuğu söylenememektedir. Çevresinden etkilenebilen, duyguları olan, içsel süreçleri de yaşayabilen bir varlıktır. Yaşamımız içerisinde bulunan her duygu, sporda da varlığını göstermektedir (Tingaz & Ekin, 2021).

Rekabetin bulunduğu çoğu spor branşında sporcuyla zorlayabilecek birçok etmen vardır. Müsabaka esnasında bu zorlayıcı etkilerle karşılaşabilmektedir. Bahsi geçen bu etmenlerden biri de psikolojik boyuttur. Psikolojik açıdan iyi olmaları, müsabaka esnasında yüksek bir performans ortaya çıkarmalarında önemli bir etkiye sahip olabilecekleri düşünülmektedir (Vallerand & Blanchard, 2000).

Psikoloji alanı ortaya çıktığından beri duygu teriminin tanımı aranmıştır (Gendron, 2010). Duyguyu etkileyen birçok alt boyut olduğunu ve bunları fizyolojik, bilişsel, deneyimsel ve motivasyonel olarak adlandırmışlardır (Salovey & Mayer, 1990). Hayat bir gün nasıl başlayıp sona eriyorsa, duygular da aynı şekilde bir başlangıca ve sona sahiptir. Geçmiş zamanlarda duygu kavramı psikolojik ve yaşamın günlük bir parçası olarak araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir kavram olmuştur (Gross, 1998; Gross, 2002; Gross & Barrett, 2011). Bugüne kadar duygu hakkında farklı tanımlar ortaya atılmıştır. Duygusal, fizyolojik, bilişsel deneyim ve davranışların sonucunda var oldukları belirtilmiştir (Kleinginna & Kleinginna, 1981; Scherer, 2005; Solomon, 1993).

Duygu düzenleme, yaşamın bireyden beklediği standartları karşılayabilmek için duygulara verdiği tepkileri ve duyguların ortaya çıkma koşullarını farklılaştırma süreci olarak adlandırılmaktadır. Duygu sürecini başlatmak, devam ettirmek, farklılaştırmak ve sunmak için kasıtlı ya da otomatikleşmiş stratejilerin uygulanmasıdır (Gross, 1998; Gross & Barrett, 2011). Duygu düzenleme, bireylerin yaşamış oldukları duyguları istedikleri şekilde devam ettirdikleri veya farklılaştırmak için verdikleri çabanın öz düzenleme sürecinden sonraki hali olarak gösterilmektedir (Tamir, 2011). Duygu düzenleme yaparken sporcu bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarından yararlanabilecektir. Bilişsel yeniden değerlendirme, hedef odaklı iken, bastırma tepki odaklı ifade edilebilmektedir. Bulunulan duygu durumunun etkisini azaltmak ve bu durum hakkında düşüncelerimizi değiştirmek için gösterdiğimiz çabayı içerir. Bastırma ise devam etmekte olan duyguyu ifade eden davranışı engellemek için gösterilen çabayı içerir (Gross, 2002). Sporcu olmayan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunu tercih edenlerin daha fazla pozitif duygu hissetmeleri, depresyon seviyelerinin daha düşük olduğu, yaşam memnuniyet seviyelerinin ve iyi oluş durumlarının daha yüksek olduğu, yüksek öz güvene ve daha optimistlik düşüncelere sahip oldukları, yaşlıları tarafından sevildikleri ve bireylerle daha yakın ilişkiler kurdukları gözlemlenmiştir (Gross, 2002). Bastırma alt boyutunu tercih edenlerin daha az pozitif duygu hissettikleri, depresyon seviyelerinin yüksek olduğu, daha az yaşam memnuniyeti, iyi oluş, öz saygı, optimist davranış, sosyal destek ve yakın ilişki kurdukları gözlemlenmiştir (Gross & John, 2003).

Ruminasyon, tekrar eden olumsuz duyguların hatırlanması ve olaylar hakkında olumsuz sürekli düşüncelerdir. Ruminatif düşünce, çoğunlukla bir konu hakkında olan, bulunulan an ile ilişkili olmadığı zamanlarda bile zihinde tekrarlanan bilinçli ve istendik olarak yapılan düşünce biçimidir (Martin & Tesser, 1996). İstemsiz bir şekilde de meydana gelebilmekte ve bireyin dikkatini ani bir şekilde olumsuz duygulara yöneltebilmektedir. Bu yapısından dolayı depresyon, kaygı, empati, öfke ve birçok düşünceyi etkileyip harekete geçirebilmektedir (Burnette ve ark., 2009; Ysseldyk ve ark., 2007; Josefsson ve ark., 2017).

Bu araştırma, akademi gelişim futbol liginde oynayan 18 ile 20 yaşları arasındaki futbolcuların ruminatif düşünce biçimlerini ve sporcu duygu düzenleme becerilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Futbolcuların müsabaka esnasında ruminatif düşünce süreçlerini nasıl yönlendirdiklerini ve bu süreçte yaşanılacak olan olumlu ya da olumsuz olayların üstesinden nasıl gelip, gelemediklerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Futbol branşını seçme amacımız ise, daha önceden futbolcular üzerinde ruminatif düşünce üzerine bir araştırma yapılmamış

olmasıdır. Fiziksel performansın ön planda olduğu bu branşta, bilişsel süreçlerinde futbolcuları etkileyebileceği tespit etmektir. Akademi gelişim liginde oynayan bu yaş grubu futbolcuların sonuçları gelecekte yapılacak olan araştırmalara örnek niteliğinde olacaktır. Futbolcuların ruminatif düşünce ve sporcu duygu düzenleme alt boyutları ile arasında pozitif ya da negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilebileceği varsayılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma modeli

Araştırma modeli seçiminde nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılmış ve tarama modelinde basit seçkisiz örneklem yönteminden yararlanılarak veriler elde edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Araştırma grubu

Çalışma grubunu Bitexen Giresunspor, MKE Ankaragücü, Gençlerbirliği ve Hacettepe 1945 Spor Kulüplerinde futbol oynayan U-19 yaş grubu futbolcularından gönüllü katılım sağlayan 113 erkek (yaş ortalaması=18,19) futbolcudan bir araya gelmektedir. Katılımcılara ait sosyodemografik veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Veri toplama araçları

Araştırmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, spor yaşı, aile ile birlikte yaşama, gelir düzeyi, ebeveyn tutumu ve algılanan akademik başarı gibi değişkenleri saptamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Sosyodemografik Bilgi Formundan faydalanılmıştır.

Araştırmada Gross ve John (2003), tarafından geliştirilen “Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Tingaz ve Ekin (2021), sporcular için uyarlamıştır. Ölçek iki faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek 8 maddeden ve “Bilişsel Yeniden Değerlendirme” ve “Bastırma” olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 7’li likert kullanılmıştır (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin, Bilişsel Yeniden değerlendirme $\alpha=0,78$, Bastırma $\alpha=0,73$ puanlarına ulaşarak iç tutarlılık katsayılarına varılmıştır. Araştırmada Cronbach Alpha katsayısı 0,71 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada kullanılan bir diğer veri toplama aracı olarak, Brinker ve Dozois (2009), tarafından geliştirilen “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin amacı, kontrolü sağlanılamayan, tekrar eden, girici ve geçmişe dönüşlü 4 ana ruminatif düşünce durumunu incelemektedir. Karatepe ve arkadaşları, (2013), tarafında ölçek Türkçeye

uyarlanmıştır. Ölçek 20 madde ve 7 li likert tipi cevaplardan oluşmaktadır (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum). Ölçek tek faktörlüdür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,90$ olarak bulunmuştur. Araştırmada Alpha katsayısı 0,91 olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmada sosyodemografik değişkenlerin analizlerinde frekans, yüzde, en düşük ve en yüksek değerler, aritmetik ortalama ile standart sapmadan yararlanılmıştır. Verilerin analizlerinde ise ikili grupları karşılaştırmak için bağımsız t testlerinden ve iki veya daha fazla grubun karşılaştırılması için tek yönlü varyans (ANOVA) analizinden yararlanılmıştır.

Araştırma verilerinin normal dağılım gösterme durumunun basıklık çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Bu verilere bakıldığında değerlerin -1 ve +1 arasında değişkenlik gösterdiği tespit edilmiş olup verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2014). Ölçeklerin güvenilirlik durumlarının belirlenmesinde Cronbach's Alfa düzeyi $p<0,05$ olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sosyo demografik değişkenlere göre dağılımı

Sosyo demografik özellikler	n	%	
Yaş	(18) yaş	97	85,8
	(19) yaş	10	8,8
	(20) yaş	6	5,3
Cinsiyet	Kadın	0	0
	Erkek	113	100
Aile ile birlikte yaşama	Evet	83	73,5
	Hayır	30	26,5
Gelir düzeyi	Düşük	8	7,1
	Orta	98	86,7
	Yüksek	7	6,2
Ebeveyn tutumu	Otoriter	11	9,7
	Koruyucu	67	59,3
	Demokratik	35	31,0
Algılanan akademik başarı	Düşük	9	8,0
	Orta	79	69,9
	Yüksek	25	22,1

Araştırmada yer alan katılımcıların tanımlayıcı özellikleri incelendiğinde; %85,8'i 18 yaşında, %100'ü erkek, %99,1'i 5 yıl ve üzerinde spor yapmakta, %73,5'i ailesi ile birlikte yaşamakta, %86,7'si orta düzey gelirin sahip olduklarını algılamakta, %59,3'ü ebeveyn tutumlarının koruyucu olduğunu ve %69,9'u da akademik başarı durumlarını orta düzeyde tanımlanmıştır (Tablo 1).

Tablo 2. Araştırma değişkenleri arasında korelasyon analizi

	Ruminatif Düşünce	Bastırma	Bilişsel Yeniden Değerlendirme
1. Ruminatif Düşünce	1	0,115	-0,217*
2. Bastırma	0,115	1	0,148
3. Bilişsel Yeniden Değerlendirme	-0,217*	0,148	1

p<0,05*

Korelasyon analizleri ruminatif düşünme ve sporcu duygu düzenleme alt boyutları incelendiğinde BYD ile ruminatif düşünme arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır (r= -,217, p<0.05, Tablo 2).

Tablo 3. Gelir düzeyi ile bilişsel yeniden değerlendirme

	SS	df	MS	F	p
Gruplar arası	14,523	2	7,261		
Grup içi	182,296	110	1,657	4,382	0,015*
Toplam	196,819	112			

p<0,05*

Tablo 3. Araştırma değişkenlerinden biri olan gelir düzeyi değişkeni ve sporcu duygu düzenleme alt boyutu olan BYD ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,015).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, U-19 akademi gelişim liginde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce ve sporcu duygu düzenleme alt boyutları ile arasında pozitif ya da negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilebileceği varsayılarak yapılmıştır. Sosyo demografik değişkenler ile ruminatif düşünce ve sporcu duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı incelenmiştir. Araştırma konusu literatürden faydalanılarak tartışılmıştır.

Araştırmamızın sosyodemografik değişkenlerinden olan cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0,218). Literatür incelendiğinde benzerlik gösteren araştırmalara rastlanılmamaktadır (Öngen, 2010; Nolen-Hoeksema, 2012). Bu durumun sebebi olarak araştırmanın sadece erkek futbolcular üzerine yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aydın (2018), ve Akhun (2012), yapmış oldukları araştırmalar sonucunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Cinsiyet farklılığı olan bazı araştırmalarda ise duygu düzenleme davranışında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Nolen, 2001). Ergenlik dönemindeki kadınların, erkeklere oranla daha fazla duygu düzenleme zorluğu gösterdikleri saptanmıştır (Gonçalves ve ark., 2019; Silk ve ark., 2003).

Duygu düzenleme alt boyutlarından olan BYD ve bastırma davranışlarının hakemlerin cinsiyetleri üzerinde anlamlı bir farka rastlanılmamıştır (Karaçam, 2022). Literatür incelendiğinde ise ulaşılan sonuçlarla aynı (Seçim, 2020; Demirtaş, 2018) ve zıt (Rogier ve

ark., 2017; Nolen-Hoeksema, 2012; Flynn ve ark., 2010; Gross, 1998) araştırmalar olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerine uygulanan bir araştırmada bastırma duygu durumu ile cinsiyet değişkeni arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır (Demirtaş, 2018). Araştırmalar sonucunda farklı cinsiyetler arasında fikir birliğine ulaşılamamıştır. (Deng ve ark., 2016). Toplumlar üzerinde cinsiyetlere biçilmiş olan sosyal roller, kişinin devam eden hayatındaki duygu düzenleme davranışlarını da etkilemektedir. Duygular sosyal çevreye ve etrafındaki kişilere aktarılıp paylaşıldıkça kişinin ihtiyaç duyduğu sosyalliğe ulaşabildiği söylenebilir.

Duyguların ifade edilmesi, duyguları bastırma eyleminden daha yararlıdır; çünkü duygu yüklü barındıran ifadeleri kontrol etmeye çalışmak, duygu düzenlemede risk oluşturacak etmenleri artırır (Gratz & Roemer, 2004). Özellikle diğerlerinden yardım arama ve problemin çözümü için ilk adımları atmaya yönlendiriyorsa, duyguları ifade etme becerisi uyumlu bir duygusal başa çıkma stratejisi olabilir (Nolen & Jackson, 2001).

Araştırmamızın sosyodemografik değişkenlerinden olan yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,153$). Literatür incelendiğinde araştırmanın sonucu ile aynı (Özen, 2016) ve farklı (Goodall ve ark., 2012; Turner, 2014) sonuçların olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda yaş aralıklarının geniş olmaması nedeniyle anlamlı bir farklılık bulunamadığı düşünülmektedir.

Yapılan bir araştırmada anlamlı düzeyde bir farklılık gözlemlenmese de 3 yıldır spor yapan ve 4 yıldır spor yapan kişilerin ortalamalarına bakıldığında, 4 yıldır spor yapan kişilerin daha fazla duygu düzenleme becerisi gösterdikleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Öner & Aşçı, 2020). Duygu düzenleme davranışlarının kişiler üzerinde günlük ya da devam eden yaşantılarında duygusal iyi oluş durumuna katkı sağladığını savunabilecek sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Araştırmamızın sosyodemografik değişkenlerinden algılanan akademik başarı düzeyine ilişkin anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,359$). Ortaya çıkan sonuçlar ile paralellik gösteren bazı araştırmalar bulunmuştur (Gross & John, 2003). Yapılan bir araştırmada duygu düzenleme davranışı ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığı saptanmıştır (Salovey & Mayer, 1990). Yapılan başka bir araştırmada ise gelir düzeyi yüksek olan kişilerin içsel işlev duygu düzenleme davranışlarının orta düzeyde olan kişilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gross & Barrett, 2011). Yüksek gelir grubunda bulunan kişilerin elde etmek istedikleri materyale istedikleri anda ulaşamadıklarındaki hayal kırıklığını daha iyi bir

şekilde kontrol edebildikleri gözlemlenmiştir. Çocuklar ve ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ise gelir durumundaki farklılıkların duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkileyeceği ifade edilmiştir (Raver, 2022).

Araştırmamızın sosyodemografik değişkenlerinden olan gelir düzeyi ile sporcu duygu düzenleme alt boyutu olan BYD ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,15$). Gelir düzeyi arttıkça, duygu düzenleme davranışı ile bireylerin farkındalık kazanma ve süreci yeniden değerlendirmede başarılı olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan literatür taramasında bulunmuş olduğumuz araştırma sonucuna benzer bir konuya rastlanılmamıştır. Bu durumun sebebi olarak sporcu duygu düzenleme ölçeğini kullanan araştırmacıların benzer sosyo demografik değişkenleri kullanmadıkları düşünülmektedir.

Araştırmamızın sosyodemografik değişkenlerinden olan aile ile birlikte yaşama ve ebeveyn tutumu değişkenlerine göre sporcu duygu düzenleme arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,258$). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada algılanan anne baba tutumu demokratik olan kişilerin, otoriter ve koruyucu olan ailelere karşı daha düşük ruminatif düşünce sergiledikleri gözlemlenmiştir. Koruyucu aileye sahip olan kişilerin fazla kontrol edildikleri ve özen gösterildikleri için kişinin kendi kendine yetebilme ile çevresindeki insanlara bağımlı kişilere dönüşmelerini sağlamaktadır (Yavuzer, 1998). Otoriter ailelerde büyüyen kişilerin davranışları ve konuşmaları sürekli kontrol edildiğinden kişiler kendini ifade etmede zorluklar yaşayabilmektedir. Uygulanan cezaların sıklığı, kişinin özgüveninin düşmesine, yaptığı davranışlarda suçluluk duygu hissetmesine sebep olabilmektedir. Bazı kişilerde ise bu durum aşırı kırgınlık ve asi davranışlara yol açabilmektedir. Bu davranışlarla büyüyen kişilerin tekrarlayıcı düşünceler sergilemesi beklenmektedir. Demokratik ailelerde büyüyen kişilerin fikirlerinin önemsenmesi, iç denetim geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Dönmezer, 1999). Kendini ifade edebilen bireylerin, fikirlerinin önemsenmesi onların gelecekte daha az takıntılı düşünceler göstermesine katkı sağlamaktadır. İfade edilen tutumların sonuçları araştırmalara da yansımıştır. Erkekler üzerinde yapılan bir araştırmada ruminasyon eğilimi ve koruyucu aile tutumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yürütülen bir araştırmada yüksek ruminasyon düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin aşırı kontrolcü aileler tarafından yetiştirildikleri bulunmuştur (Spasojevic & Alloy, 2002). Yapılan araştırmalarda okul öncesi, ergenlik ve yetişkin olması fark etmeden aşırı kontrolcü ailelerde yetişen kişilerin yüksek ruminasyon düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur (Manfredi ve ark., 2011; Hilt ve ark., 2012). Kişilere aktif problemlerle başa çıkmasına izin verilmemesi, keşfetmelerine ya da sorunlara karşı neler yapabileceği öğretilmemesi, kişilerde bağlantılı

olarak işe yaramazlık, çaresizlik ve pasiflik duyguları sergilemesine yol açabilmektedir. Bu durumda kişilerin ruminatif yanıtlar geliştirmesine ve olumsuz duygulara karşı pasif bir tutum sergilemesine sebep olabilmektedir (Shawa ve ark., 2019). Ek olarak gerçekleştirilen çalışmalara katkı olarak, pozitif duyguların ebeveynlik davranışları ile ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki ve buna benzer davranışların ruminasyonla olumsuz yönde ilişki ortaya çıkardığını da sergilemiştir (Gaté ve ark., 2013; Schweizer ve ark., 2018).

Araştırmamızda yapılan korelasyon analizleri sonucunda ruminatif düşünce biçimleri ile sporcu duygu düzenleme alt boyutlarından olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,217$, $p<0,05$).

O halde duyguları ifade etme, düzenlemeye yardımcı olan uyumlu stiller duygusal yaklaşımla başa çıkmayı kapsamaktadır. Fakat sadece duyguların ortaya çıkardığı olumsuz durumlara odaklanmak duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Flynn ve ark., 2010).

Baş çıkma ile ilişkili bireysel bir kaynak olan bilinçli farkındalığın; stres (Li ve ark., 2017), kaygı (Jacobs & Blustein, 2008), tükenme, depresyon ve çatışma, (Galles ve ark., 2019) gibi olumsuz bilişsel duyuşsal durumlarla ilişkili olan ruminatif düşünmenin seviyesini olumlu yönde etkilemektedir.

Sonuç olarak, U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce düzeyleri arttıkça, duygu düzenleme becerilerini kontrol etmede sorunlar yaşadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Duygu düzenleme alt boyutu olan BYD sürecini etkin kullanan futbolcuların ise ruminatif düşünce düzeylerinde azalmaya sebep olduğu düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Uzun yıllardır profesyonel olarak aktif spor yaşamına devam eden futbolcular ile yeni profesyonel olmuş futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ile sporcu duygu düzenleme becerileri sosyodemografik değişkenlere göre incelenebilir. Farklı takım sporu branşlarına uygulanarak, branşlar arasında farklılık olup olmadığı değerlendirilebilir. Ergen, yetişkin ve olgun yaş aralığında bulunan sporcular arasında düşünce farklılıkları saptanabilir. Antrenörler bilinçlendirilerek, takım sporları ve bireysel sporculara sezon başlarında, ortasında ve sonunda olmak üzere belirli aralıklarla uygulanarak ruminatif düşünce sergileyen sporculara uzmanlar tarafından görüşmelerin ayarlanabileceği bir çözüm önerisi sunulabilir.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Although the science used in human studies seems to deal only with physiological structures, it has also paid attention to mental structures. It cannot be said that man consists of only a biological structure. He is a being who can be affected by his environment, has feelings, and knows internal processes. Every emotion in our lives also shows its presence in sports (Tingaz & Altun, 2021).

In most sports branches where there is competition, there are many factors that can force the athlete. These compelling effects can be encountered during the competition. One of these factors is the psychological dimension. It is thought that their psychological well-being can have a significant effect on their high performance during the competition.

Emotion regulation is called the process of differentiating the reactions given to emotions and the conditions for the emergence of emotions in order to meet the standards that life expects from the individual. It is the application of deliberate or automated strategies to initiate, maintain, differentiate and present the emotion process (Gross, 1998; Gross & Feldman, 2011). Emotion regulation is shown as the situation after the self-regulation process, in which individuals continue the emotions they have experienced as they wish or try to differentiate them (Tamir, 2011). While doing emotion regulation, the athlete will be able to benefit from cognitive reassessment and suppression sub-dimensions. While cognitive reappraisal is goal-oriented, suppression can be expressed as reaction-oriented.

Rumination is the repetitive recall of negative emotions and negative persistent thoughts about events. Ruminative thinking is a form of thought that is consciously and intentionally repeated in the mind even when it is not related to the present moment (Martin & Tesser, 1996). It can also occur involuntarily and can lead the individual's attention to negative emotions in a sudden way. Due to this structure, it can affect and activate depression, anxiety, empathy, anger and many thoughts (Burnette et al., 2009; Ysseldyk et al., 2007; Josefsson et al., 2017).

This research was conducted to examine the ruminative thinking styles and athlete emotion regulation skills of football players between the ages of 18 and 20 who play in the academy development football league.

METHOD

In the research conducted according to the general screening model, the relational screening model was used. In order to collect the data in the research, the "Emotion Regulation Scale" (DÖ) and the "Ruminative Thinking Style" developed by Gross and John (2003), adapted to Turkish by Eldeleklioğlu and Eroğlu (2015), and adapted for athletes by Tingaz and Ekin (2021). Scale" was developed by Brinker and Dozois (2009). It is based on the rumination theory of Martin and Tesser. The scale developed in this context evaluates 4 basic ruminative thinking features as uncontrollable,

regressive, intrusive and repetitive. Scale, Karatepe et al. (2013), adapted into Turkish. 113 football players in the U-19 age group who played football in Bitexen Giresunspor, MKE Ankaragücü, Gençlerbirliği and Hacettepe 1945 Sports Clubs participated in the research. While analyzing the data, independent t-test, correlation and one-way variance analysis were used to compare the mean scores.

RESULT

When rumination and athlete's emotion regulation sub-dimensions were examined, a negative relationship was found between BYD and rumination. A significant difference was found between perceived success level variable and Athlete emotion regulation sub-dimension, BYD.

DISCUSSION AND CONCLUSION

As a result of the analyzes made to test these discharge expectations were compared with the literature and more standard structuring results. In addition, suggestions are made for asset strong properties and suggestions to take up space for constraints.

There was no visible difference according to the gender variable. When the literature is evaluated, there are no similar studies. Causing this situation is thought to be for the reason that the research was conducted only on male football players. However, when the literature review is evaluated, there are other studies that do not have significant differences according to the gender variable. When the results of Aydın (2018), are examined study, there was no visible difference according to the gender variable. When the results of Akhun (2012), are examined in his study that there was no significant difference in the sub-dimensions of difficulty in emotion regulation according to the gender variable. In some studies, with gender differences, significant differences were found in emotion regulation behavior. It has been evaluated that adolescent women have more difficulty in regulating emotion than men (Gonçalves et al., 2019; Silk et al., 2003).

There was no visible difference according to the gender of the referees variable in the CBD and suppression behaviors, which are sub-dimensions of emotion regulation (Karaçam, 2022). When the literature is determined, it has been examined that there are the same (Demirtaş, 2018; Seç, 2020) and opposite (Rogier & Velotti, 2017; Nolen, 2012; Flynn et al., 2010; Gross, 1998) studies. In a study applied to university students, an affirmative and important relationship was set up between the mood of suppression and the gender variable (Demirtaş, 2018).

An important difference was set up between the perceived success level, which is one of the sociodemographic variables of our study, and the athlete's emotion regulation sub-dimension, BYD ($p<0.05$). In the literature evaluated, we did not find a subject a like to the result of the research we set up.

When sociodemographic variables were correlated according to the ruminative thinking style scale, which is another scale of our research, no important difference was set up. As a result of this

literature review, in addition to the studies parallel to our research, many studies with opposite views were found. However, the results of the research revealed by the literature review were determined. It has been completed that students with high perceived income levels exhibit less ruminative thinking scores than students with medium and low-income levels (Talavera et al., 2018). Considering the research, it can be interpreted that the fact that people do not have financial concerns about their future helps them to have less ruminative thoughts.

As a result of this correlation analyzes conducted in our research, a negative relationship was found between ruminative thinking styles and cognitive reevaluation, which is one of the athlete's emotion regulation sub-dimensions. This situation has not been encountered in previous studies.

The ruminative thinking styles and emotion regulation skills of football players who have been professionally active in sports for many years and football players who have recently become professionals can be examined according to sociodemographic variables. It can be applied to team sports and individual athletes at certain intervals, at the start, mid-season and end of the season, and a solution proposal can be offered to the athletes who exhibit ruminative thoughts, in which meetings can be arranged by the experts.

KAYNAKLAR

- Akhun, B., (2012). The investigation of illustrated children's books where visual artists are portrayed. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1- 11,
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Baer, R. A. (2015). *Mutluluk uygulamaları*, Olimpos Yayınları.
- Bugay, A., & Erdur B. Ö. (2014). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-199
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Ç. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma teknikleri; örnekleme yöntemleri*, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Electronic Turkish Studies*, 13(11).
- Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M., & Zhou, R. (2016). Gender differences in emotional response: Inconsistency between experience and expressivity. *Plos One*, 11(6).
- Dönmezer, İ. (1999). *Ailede iletişim ve etkileşim*, Sistem Yayıncılık.

- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586.
- Galles, J., Lenz, J., Peterson, G. W., & Sampson, J. P. (2019). Mindfulness and decision making style: predicting career thoughts and vocational identity, *The Career Development Quarterly*, 67(1), 77-91.
- Gaté, M. A., Watkins, E. R., Simmons, J. G., Byrne, M. L., Schwartz, O. S., Whittle S., ... et al. (2013). Maternal parenting behaviors and adolescent depression: The mediating role of rumination. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(3), 348-357.
- Gendron, M. (2010). Defining emotion: A brief history. *Emotion Review*, 2(4), 371-372.
- Gonçalves, S. F., Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Niehaus, C. E., Curby, T. W., Sinha, R., ... et al. (2019). Difficulties in emotion regulation predict depressive symptom trajectory from early to middle adolescence. *Child Psychiatry and Human Development*, 50(4).
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, (26), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, (74), 224-237.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, (3), 8-16.
- Hilt, L. M., Armstrong, J. M., & Essex, M. J. (2012). Early family context and development of adolescent ruminative style: Moderation by temperament. *Cognition and Emotion*, 26(5), 916-926.
- Jacobs, S. J., & Blustein, D. L. (2008). Mindfulness as a coping mechanism for employment uncertainty. *The Career Development Quarterly*, 57(2), 174-180.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., ... et al. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 5(1), 18-35.

- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., & Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(1), 4-9.
- Karatepe, O. M. (2010). The effect of positive and negative work-family interaction on exhaustion: Does work social support make a difference?. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 22(6), 836-856.
- Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., & Turkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the ruminative thought style questionnaire. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231-241.
- Kleinginna, P. R. J., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, (5), 345-379.
- Li, J., Wong, I. A., & Kim, W. G. (2017). Does mindfulness reduce emotional exhaustion? A multilevel analysis of emotional labor among casino employees. *International Journal of Hospitality Management*, 64, 21- 30.
- Manfredi, C., Caselli, G., Rebecchi, D., Rovetto, F., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., ... et al. (2011). Temperament and parental styles as predictors of ruminative brooding and worry. *Personality and Individual Differences* 50, 186-191.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, (8), 161-87.
- Öner, Ç., & Asçı, F. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 202-219.
- Öngen, D. E. (2010). The relationship between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in School*, 20(1), 99-108.
- Raver, C. C. (2002), Emotions matter: Making the case for the role of young children's emotional development for early school readiness. *Social Policy Report*, (16), 1-20.
- Rogier, G., Garofalo, C., & Velotti, P. (2017). Is emotional suppression always bad? A matter of flexibility and gender differences. *Current Psychology*, 1-10.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information*, 44(4), 695-729.
- Schweizer, T. H., Olino, T. M., Dyson, M. W., Laptook, R. S., & Klein, D. N. (2018). Developmental origins of rumination in middle childhood: The roles of early temperament and positive parenting. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, (47), 409-420.

- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
- Shawa, Z. A., Hiltb, L. M., & Starra, L. R. (2019). The developmental origins of ruminative response style: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, (74).
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in Daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6).
- Solomon, R. C. (1993). The philosophy of emotions. M. Lewic & Haviland, *The Handbook of Emotions*, 3.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 405-419.
- Talavera, D. C., Paulus, D. J., Garza, M., Ochoa-Perez, M., Lemaire, C., Valdivieso, J., ... et al. (2018). Subjective social status and rumination in relation to anxiety and depressive symptoms and psychopathology among economically disadvantaged latinos in primary care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(2), 169.
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, (3), 3-7.
- Tesser, A., & Martin, L. (1996). The psychology of evaluation, *handbook of basic principles*, The Guilford Press.
- Tingaz, E. O., & Ekiz, M. A. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Turner, K. (2014). Mindfulness skills training: a pilot study of changes in mindfulness, emotion regulation, and self-perception of aging in older participants. *Activities, Adaptation & Aging*, 38(2), 156-167.
- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). *The study of emotion in sport and exercise, Historical, definitional, and conceptual perspectives, emotions in Sport*, Human Kinetics.
- Yavuzer, H. (1998). Yaygın ana-baba tutumları *ana baba okulu içinde*, Remzi Kitabevi.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, (42), 1573-1584.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	İlyas OKAN
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Atalay KAYA
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Ulviye BİLGİN
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Belgin GÖKYÜREK
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Atalay KAYA İlyas OKAN
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.		

No contribution and/or support was received during the writing process of this study.

Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.

Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Kurulunun E-77082166-604.01.02-665043 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

This study was conducted with the decision of Gazi University Ethics Committee numbered E-77082166-604.01.02-665043.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.