



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ: KICK BOKS SPORCULARI ÜZERİNE BİR
ARAŞTIRMA**

Yüksek Lisans Tezi

Sedanur CILIZ

Çorum - 2025

**KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ: KICK BOKS SPORCULARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Sedanur CILIZ

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU

Çorum 2025

Sedanur CILIZ tarafından hazırlanan “Kişilik Özellikleri ve Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi: Kick Boks Sporcuları Üzerine Bir Araştırma” adlı tez çalışması 17/01/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Hakan AKDENİZ

.....

Başkan

Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gül YAĞAR

.....

Üye

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve sayılı kararı ile Sedanur CILIZ'ın Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Osman ÇUBUK

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

Sedanur CILIZ

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: KICK BOKS SPORCULARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Sedanur CILIZ

ORCID: 0009-0008-9901-8847

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

Ocak 2025

ÖZET

Bu çalışmanın amacı kick boks sporcularının kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeylerini incelemektir. Çalışmanın örneklemini en az Türkiye şampiyonasına katılmış ve aktif lisansa sahip 18 yaş üzeri sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır ve 153 kadın (%44,10), 194 erkek (%55,90) olmak üzere 347 sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak sporcuların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, en uzun süre yaşanan yerleşim birimi, spor yapma süresi, haftada yapılan antrenman süresi, sporculuk düzeyi, sakatlık geçirme durumu, geçirilen sakatlığın boyutu, müsabakanın motive kaynağı, aile ve antrenörün tutumu, ailede spor yapan kişi olma durumuna dair sorulardan oluşan Kişisel Bilgi Formu, çalışmada değişkenleri ölçmek amacıyla Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara ulaşmak için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Demografik özelliklerinin belirlenmesi için frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır. Bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki olup olmadığını eğer ilişki varsa bu ilişki kuvveti ve yönünün belirlenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etki düzeyinin incelenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Ölçümlerden elde edilen düzeylerin kategorik değişkenlere göre farkının incelenmesi için iki gruplu demografik değişkenler için bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplu demografik değişkenler için ise tek yönlü Anova analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon testi sonucuna göre sporcuların ruminasyon düzeyleri artarsa dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve deneyime açıklık boyutlarının orta düzeyde azalacağı, nörotiklik boyutunun orta düzeyde artacağı

belirlenmiştir ($p=0.01$); regresyon analizi sonucuna göre ruminasyon düzeyinin %54.50'sinin 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları tarafından açıklandığı gözlemlenmiştir ($R^2=0.545$; $p<0,05$). Kick boks sporcularının, kişilik ve ruminasyon düzeylerinin incelenmesi literatüre farklı bir bakış açısı kazandırmak amacının yanı sıra çalışma sonucu elde edilmiş olan bulguların da alanda yapılacak farklı çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kavramlar: Kick Boks, Kişilik, Ruminasyon

Bilim Kodu: 130601



EXAMINATION OF PERSONALITY TRAITS AND RUMINATION LEVELS: A RESEARCH ON KICK BOXING ATHLETES

Sedanur CILIZ

ORCID: 0009-0008-9901-8847

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science Thesis

January 2025

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the personality characteristics and rumination levels of kickboxing athletes. The sample of the study consists of athletes over the age of 18 who have participated at least in the Turkish championship and have an active license. Simple random sampling method, one of the quantitative research methods, was used in the study and 347 athletes, 153 women (44.10%) and 194 men (55.90%) were included in the study. In addition to the Personal Information Form as data collection tools in the research, the athletes' gender, age, marital status, educational status, income status, residential area where they have lived for the longest time, duration of sports, duration of training per week, level of sportsmanship, injury status, etc. It consists of questions asked to the athletes about the extent of the injury, the source of motivation for the competition, the attitude of the family and the coach, and the status of being the sports person in the family. Five Factor Personality Scale and Sports Competition Rumination Scale were used to measure the variables in the study. SPSS 25.0 program was used to access the findings of the research. 95% confidence level was used for the analysis of the research and the following analyzes were made. Frequency and percentage analysis was performed to determine demographic characteristics. examined, while the kurtosis and skewness values of the measurement tools were examined. Pearson correlation analysis was performed to determine whether there was a relationship between the independent variable and the dependent variable, and if so, the strength and direction of this relationship. Multiple linear regression analyzes were performed to examine the effect level of independent variables on the dependent variable. To examine the difference between the levels obtained from the measurements compared to categorical variables, independent

sample t-test was used for demographic variables with two groups, and one-way ANOVA analysis was performed for demographic variables with more than two groups. $P > 0.005$ was accepted as the level of statistical significance. According to the results of the correlation test, it was determined that if the rumination levels of the athletes increased, the dimensions of extraversion, agreeableness, self-control and openness to experience would decrease at a moderate level, and the dimension of neuroticism would increase at a moderate level ($p = 0.01$); According to the regression analysis results, it was observed that 54.50% of the rumination level was explained by the 5-factor personality traits sub-dimensions ($R^2 = 0.545$; $p < 0.05$). Examining the personality and rumination levels of kickboxing athletes aims to provide a different perspective to the literature, and it is thought that the findings obtained as a result of the study will serve as an example for different studies to be conducted in the field.

Key Terms: Kickboxing, Personality, Rumination

Science Code: 130601

TEŞEKKÜR

Öncelikle lisasüstü eğitimim sırasında bilgisi ve tecrübesiyle bana destek olan ve her zorlukta yoluma ışık tutan, bu zorlu süreçte yanımda olduğunu bana hissettiren sayın değerli hocam Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU' na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte beni destekleyen, hep yanımda olan ve tez yazım aşamasında bilgisiyle destekleyen arkadaşım kick boks antrenörü Nesimi ESER'e, eğitim hayatım da yanımda olan ve bana bu engebeli süreçte inanan aileme, son olarak da veri toplama sürecinde destek olan Türkiye Kick Boks Federasyonu'na teşekkür ederim.

Sedanur CILIZ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
RESİMLER DİZİNİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiv
GİRİŞ.....	1

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Kick Boks.....	3
1.1.1. Kick boksun tarihçesi	3
1.1.2. Kick boks alt branşları.....	4
1.1.3 Kick boks puanlama ve cezaları	11
1.1.4. Müsabaka kategorileri, raunt ve süreleri	14
1.2. Kişilik	15
1.2.1. Kişilik kavramı ve tanımı	15
1.2.2. Beş faktör kişilik modeli ve boyutları	16
1.2.3. Kişiliği etkileyen faktörler	18
1.3. Ruminasyon.....	20
1.3.1. Ruminasyon ile ilgili kuramlar	21

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	25
2.2. Araştırma Grubu.....	25
2.3. Araştırmanın Hipotezi	25
2.4. Veri Toplama Araçları.....	25
2.5. Veri Toplama Süreci.....	26

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	28
3.2. Katılımcıların Yaptığı Kick Bokslara Ait Bulgular.....	29
3.3. Ölçeklerin Geçerlilik Güvenilirlik Sonuçları.....	30
3.3.1. Ruminasyon ölçeğinin geçerlilik güvenirlğine ilişkin bulgular	30
3.3.2. 5 faktörlü kişilik özellikleri ölçeğinin geçerlilik güvenirlğine ilişkin bulgular	31
3.4. Örneklem Dağılımı ve Tanımlayıcı Bulgular	33
3.5. Araştırmanın Hipotezine Ait Sonuçlar	34

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

SONUÇ	51
KAYNAKÇA	54
EKLER	63
EK-1. Etik Kurul Onayı	63

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. 1. Tatemi branşlarında puanlama.....	12
Tablo 1. 2. Tatami branşları faul ve çıkış kuralları.....	12
Tablo 1. 3. Ring sporları ceza puanları.....	13
Tablo 1. 4. Kick boks branşında müsaade edilen vuruş teknikleri	13
Tablo 3. 1. Katılımcıların demografik özellikleri.....	28
Tablo 3. 2. Katılımcıların yaptıkları kick boksa ait özellikler.....	29
Tablo 3. 3. Ruminasyon ölçeğine ait güvenilirlik, açıklayıcı faktör analizi ve madde analizi sonuçları	30
Tablo 3. 4. Maddelerin ayırt ediciliğinin %27'lik alt ve üst gruplara göre test edilmesi.....	31
Tablo 3. 5. 5 faktörlü kişilik özellikleri ölçeğine ait güvenilirlik, açıklayıcı faktör analizi ve madde analizi sonuçları	31
Tablo 3. 6. Maddelerin ayırt ediciliğinin %27'lik alt ve üst gruplara göre test edilmesi.....	32
Tablo 3. 7. Verilerin dağılımı	33
Tablo 3. 8. Verilerin betimsel bulguları.....	33
Tablo 3. 9. Ölçümler arasındaki korelasyon sonuçları.....	34
Tablo 3. 10. 5 faktörlü kişilik özellikleri boyutlarının ruminasyon düzeyi üzerindeki etkisi	35
Tablo 3. 11. Demografik özellikler ile ruminasyon düzeyinin karşılaştırılması	36
Tablo 3. 12. Yapılan kick boks özellikleri ile ruminasyon düzeyinin karşılaştırılması	36
Tablo 3. 13. Demografik özellikler ile 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları ile karşılaştırılması.....	38
Tablo 3. 14. Yapılan kick boks özellikleri ile 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları ile karşılaştırılması.....	39

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. 1. Point fighting müsabakasında kullanılan malzemeler	6
Şekil 1. 2. Light contact müsabakasında kullanılan malzemeler	7
Şekil 1. 3. Kick light müsabakasında kullanılan malzemeler	8
Şekil 1. 4. K-1 Style ve low kick müsabakasında kullanılan malzemeler	10
Şekil 1. 5. Full contact müsabakasında kullanılan malzemeler	11
Şekil 1. 6. Büyükler ve gençler tüm branş ve sikletler	15
Şekil 1. 7. Yıldız, minik ve alt minikler branş sikletleri.....	15

RESİMLER DİZİNİ

Resim	Sayfa
Resim 1. 1. Point fighting müsabakası hakemler	5
Resim 1. 2. Point fighting müsabakası.....	5
Resim 1. 3. Ring ölçüleri (minumum 4,90x4,90 – maximum 6,10x6,10).....	9



SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

F	Frekans
%	Yüzde
p	Anlamlılık Düzeyi
n	Örneklem büyüklüğü
r	Güvenirlilik Katsayısı
$\bar{x} \pm Ss$	Aritmetik Ortalama
t	t- değeri (t-Testi Değeri)
ss	Standart sapma
sd	Serbestlik derecesi

Kisaltmalar

TKF	Türkiye Kick Boks Federasyonu
WAKO	Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği
TBF	Türkiye Boks Federasyonu
BFKÖ	Beş Faktör Kişilik Ölçeği
SMRÖ	Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

GİRİŞ

Kick boks sporu gibi mücadele sporurları ile ilgilenen sporcuların kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeylerinin belirlenmesi müsabaka öncesinde yaşadıkları stres anını anlayabilmek sporcuların gelişimi ve başarı sağlaması açısından oldukça önemli yer tutmaktadır. Bu konuyu anlamayı sağlamak ileriki süreçte sporcu başarısını artırmada etkili olabilir. Ayrıca mücadeleye dayalı sporlarda bu gibi özellikleri ele almak, incelemek ve anlaşılmasını sağlamak gerekmektedir.

Kick boks, yumruk, tekme tekniklerinin uygulandığı kombine hareketlerle rakibine puan üstünlüğü ile yenmeyi gerektiren bir mücadele sporudur. Kick boks sporunda sporcular kendi cinsiyetindeki rakiplerini belirlemek amacıyla vücut ağırlığı ve yaş dikkate alınmaktadır (Gençoğlu, 2023).

Günümüzde mücadele sporları içerisinde kick boks sporuna yurt dışında olduğu gibi ülkemizde de ilgi oldukça artmaktadır. Bunun yanında kick boks ile ilgili çalışmalar günden güne artış kazanmıştır (Ouergui. ve ark., 2014; Lystad, 2015; Alkan, 2020; Gümüşay, 2022; Lin. ve ark., 2022; Gençoğlu, 2023; Cılız ve Deryahanoğlu, 2024). Bu artışla birlikte sporcuların karşı karşıya geldikleri rakiplerde de artışı yaşanmıştır. Böylece sporcularda dereceye girmek ve başarı elde etmek hayli zor bir hal almıştır. Artan zorlu süreç karşısında sporcularda oluşan ve başarısızlık hissi yaratan emeklerim boşa gidecek düşüncesi birçok sporcuda müsabaka öncesi yaşanmaktadır (Solakumur ve Ünlü, 2023).

Birçok başarılı sporcu, spor ortamında performansı olumsuz yönde etkileyebilecek çok çeşitli içsel süreçleri bir arada yaşayabilmektedir (Solakumur ve Ünlü, 2023). Sporcuların katıldıkları müsabakalar da spora verdiği emeklerin karşılığını almak, ailesini ve antrenörünü gururlandırmak, şehrini ve ülkesini temsil etmek gibi sporcuları strese sokan beklentiler içerisine girmektedir. Bunun yanında sporculara yönelik antrenör, yönetici ve aile baskısı gibi etkenler bulunmaktadır. Müsabaka anında buldukları ortam, rakibini görmek ve rakibini kendisinden üstün hissetmek gibi etkenler de düşünüldüğünde durum hayli stresli bir hale girmektedir. Spor ortamında sporcuların performansını etkileyen kavramlardan biri ise ruminasyon adı verilen müsabaka öncesi zihinsel tekrarlayıştır (Cevahircioğlu vd., 2023). Ruminasyon, Latince rumen "geviş getirme" anlamına gelmektedir. Geviş getirme, inek gibi hayvanların yiyecekleri birinci mideden ağza tekrar tekrar getirerek çiğnemesi olarak tanımlanmaktadır (Sokolowski ve ark., 2022).

Bireylerin sosyal yaşamında birbirleri ile olan ilişkilerine bakıldığında onların birçok özelliğini de anlamamızda bize yardımcı olur. Bu özellikler, doğuştan gelen, yaşantıyla birlikte değişebilen ve kişileri birbirinden farklı kılan bireye özgü özelliklerdir (Doğan, 2013). Sergilenen çeşitli davranışlarla birlikte kişilik yapıları da farklılık göstermektedir (Atasoy, 2024). Spor ve kişilik ilişkisi birçok araştırmacı bakımından ele alınmakla beraber, sporun kişilik üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bunun sebebi ise spor

sayesinde bireyin dünyasının genişlediği, aktifliğinin ve sosyalliğinin arttığı gibi etkenler yer almaktadır. Spor bireyin mevcut olan karakterini daha da genişletmektedir (Küçük ve Koç, 2004).

Sporcular üzerine kişilik kavramının araştırılması konusu spor psikolojisinde çalışılan konular arasında en başlarda yer almaktadır. Bir olay karşısında nasıl tepki verip davranış sergileyeceği, nasıl hissiyat yaratacağı gibi konular yer almaktadır. Spor ve kişilik arasındaki bağın araştırılması çok eskilere dayanmaktadır (Sheard ve Golby, 2010; Ağduman,2018).

Günümüzde kişiliğin farklı alanlarla olan ilişkisini de görmek mümkündür; Psikoloji (Apak ve Akan, 2024), Spor (Karavelioğlu ve ark. 2024), Sağlık (Şahin, 2024), Eğitim (Türkdoğan ve Balkıs, 2024), Hukuk (Khalınbaylı, 2024), İktisat (Ünüvar ve Polatçı, 2024) alanları gibi.

Alan yazın incelemeleri sonucunda ruminasyonun spor alanında incelenmesi ve mücadele sporları yapan sporcuların kişilik özellikleri ile ilgili çalışmaların kısıtlı olması, ayrıca sporcular üzerine beş faktör kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeylerini inceleyen çalışmaya rastlanamamasından dolayı mevcut çalışma önem arz etmektedir. Buna karşın bireysel bir spor dalı olan kick boks sporu ile ilgilenen sporcuların, kişilik özelliklerini bilmek ve bunun yanında ruminasyon açısından bu iki kavramı incelemek oldukça önemlidir.

Bu çalışma, Türkiye Kick Boks Federasyonu faaliyet takviminde yer alan Türkiye şampiyonalarına ve Turkish Open WAKO Dünya Kupasına katılım gösteren kick boks sporcularının, beş faktör kişilik özelliklerini ve ruminasyon düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında sporculara yöneltilen demografik özellikler, beş faktör kişilik ölçeği ve spor müsabakası ruminasyon ölçeği sorularıyla aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark yaratıp yaratmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Kick Boks

1.1.1. Kick boksun tarihçesi

Kick Boks karate, thai boks (Tayland boks) ve batı boksü mücadele sporlarından esinlenilerek kişinin kendisini savunmasına yönelik, tekme ve yumruk teknikleriyle gerçekleştirilen bir savunma sporudur. Kick boks kökeni Asya kıtasında olup ve yaklaşık 2000 yıl eskiye dayanmaktadır. İlk olarak, Japon kick boksü 1960'lı yıllarında ardından ise Amerikan kick boksü 1970'li yıllarda görülmüştür. Zaman içerisinde Japon kick boksü 1993 yılında K1 haline evrilmiştir (TKF, 2024).

Kickboks, modern dövüş sporlarından biridir. Geçmişten günümüze kick boks incelendiğinde karma bir dövüş sporu olduğu görülmektedir ve bununla birlikte taekwondo veya karate deki gibi çıplak ayakla tekme ve boks da olduğu gibi eldivenle uygulanan yumruk teknikleri mevcuttur (TKF, 2024; WAKO, 2024; Deryahanoğlu, 2014).

Türkiye de kick boks'un gelişimine değinildiğinde ise dövüş sporları arasında faaliyet göstermesi 1980 yıllarına uzanmaktadır. Ancak 1994 yılında uluslararası amatör kick boks spor birliğine bağlı olarak Türkiye Boks Federasyonu (TBF) bünyesinde faaliyetlerini sürdürmüştür. 2004 yılında bağımsız bir federasyon olma kararı alarak Türkiye Boks Federasyonu'ndan ayrılmıştır ve faaliyetlerine mücadele sporları bünyesinde devam etmiştir. Kendi başına federasyon olması ise 2006 yılında Türkiye Kick Boks Federasyonu kurulması ile gerçekleşmiştir (TKF, 2024; Nadide, 2024).

Kick boks uluslararası arenada birçok ülkede faaliyet göstermektedir. Kick boksun en büyük federasyonu WAKO (Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği) olmaktadır. 1976 yıllarında Avrupa genelinde yaygınlaşan kick boks, WAKO'nun düzenlemiş olduğu turnuvalar ile yaygınlaşmıştır. WAKO'nun kurucusu Berlin'den Mr. Georg Bruckner'dir. Bruckner 1978'de toplamda 18 ülkeden 110 sporcu ile semi ve full contact karate branşlarında ilk Dünya şampiyonasını organize edendir (TKF, 2024; WAKO, 2024).

Günümüzde WAKO, 5 kıtada 110 ülkede faaliyet göstermekte olan en büyük uluslararası kick boks turnuvaları düzenleyerek birleştirici rol üstlenmektedir. Günümüzde WAKO dünyada yaklaşık 15 bin kulüp ve milyonlarca sporcu kapsamında faaliyetlerini yürütmektedir. WAKO kapsamında her yıl düzenli olarak ulusal ve uluslararası alanda binin üzerinde amatör turnuvalar yapılmaktadır (WAKO, 2024).

1.1.2. Kick boks alt branşları

Kick boks sporunun alt branşları ring ve tatami üzerinde yapılmaktadır. Tatemi üzerinde 4 branş, ringde 3 branş olmak üzere toplamda 7 alt branşı vardır. Bu branşlar:

1. Point Fighting,
2. Light Contact,
3. Full Contact,
4. Low Kick Contact,
5. K-1 Rules,
6. Kick Light Contact,
7. Müzikli Form (TKF, 2024).

Bu branşlardan 3 tanesi (Full Contact, Low Kick ve K1 Rules) resmi gerçekleştirilen müsabakaları ring üzerinde oynanırken 3 tanesi ise (Point Fighting, Kick Light, Light Contact) resmi müsabakaları tatami minderi üzerinde oynanmaktadır (TKF, 2024; WAKO, 2024). Yukarıda dallara ayırdığımız kick boks branşlarının genel özellikleri şu şekildedir;

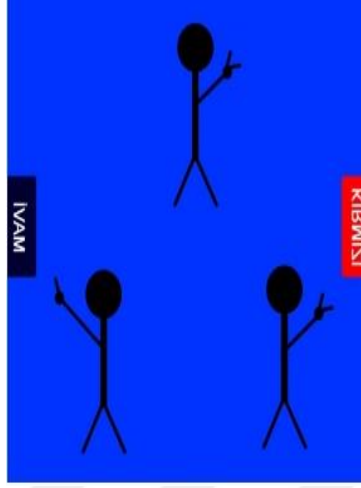
1.1.2.1 Point Fighting

Müsabakada karşılaşan iki sporcunun amacı, federasyon kurallarınca belirlenmiş olan müsabaka kurallarına uygun teknikle ve en hızlı atak yapacak şekilde legal vuruş puanı almak ve puan üstünlüğü sağlamak hedeflenmektedir (Singh, 2024). Resim 1. 2. de bir point fighting müsabakasını görmekteyiz ve tatami müsabakalarda tatemi ölçüleri minimum 6x6 maksimum 8x8 metredir. Point fighting branşının temel prensibi teknik ve hızdır. Müsabakada iki sporcu arasındaki puan farkı 10 olması durumunda müsabaka otomatik bir şekilde puan üstünlüğü ile sonlandırılır. Beraberlik durumunda raunt sayısı eklenen tek branştır (TKF, 2024). Örneğin gençler müsabakasında 3. raunt 13-13 skor ile bitiminde, raunt dinlenme arası vermeksizin 1 dakikalık ekstra raunt oynatılır. Eklenen raunt ile de beraberlik sağlanırsa yine müsabaka dinlenme arası vermeksizin altın vuruş yapılır ve ilk puanlı vuruş yapan sporcu müsabaka da galip gelir.

Point fighting müsabakasında müsaade edilen vuruş bölgeleri; başın ön yüzü, başın yanları, alın kısmı, gövdenin ön ve yan bölgeleri, bacakta ise sadece ayak botuna süpürme tekniği uygulanması serbesttir (WAKO, 2024).

Resim 1.1.' de görüldüğü gibi müsabakayı 1 orta ve 2 yan hakem olmak üzere 3 hakem tatami üzerinde yönetir. Sporcunun scoreboarda puan yazdırabilmesi için en az iki hakemin puan çıkması gerekir. İki hakemden puan çıksa bile vuruş yaptığı anda düşmesi veya çıkış yapması

durumunda verilen puan iptal edilir. Müsabaka da puan çıktığı esnada orta hakemin stop komutuyla maç durur, operatöre puan işletilir ve tekrar fight komutuyla müsabaka devam edilir (Alkan, 2020).



Resim 1. 1. Point fighting müsabakası hakemler



Resim 1. 2. Point fighting müsabakası

Koruyucu malzeme ve kıyafetleri branşlara ve cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Point fighting müsabakasında kullanılan malzemeler şu şekildedir.

POINT FİHTİNG			
MÜSABAKA KORUYUCU İLE KIYAFETLERİ			
BAY		BAYAN	
KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ	KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ
KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ (Minik ve Alt Miniklerde kask WAKO Onaylı yüz koruyucu maskeli olmak zorundadır.)	KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ (Minik ve Alt Miniklerde kask WAKO Onaylı yüz koruyucu maskeli olmak zorundadır.)
DİRSEKLİK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	DİRSEKLİK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
DİŞLİK	ZORUNLUDUR	DİŞLİK	ZORUNLUDUR
BANDAJ	TERCİHLİ	BANDAJ	TERCİHLİ
KICK BOKS ELDİVENİ	<u>POINT FİHTİNG ELDİVENİ</u> , SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KICK BOKS ELDİVENİ	<u>POINT FİHTİNG ELDİVENİ</u> , SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
KOGİ	ZORUNLUDUR	KOGİ	ZORUNLUDUR
KICK BOKS ÜNİFORMASI	V YAKA - KIRMIZI – BEYAZ, KIRMIZI RENK AĞIRLIKLIL, ARKA ÜST BÖLÜMDE KICK BOKS YAZILI, GÖĞÜS ÜST SOL BÖLÜMDE FEDERASYON LOGOLU	KICK BOKS ÜNİFORMASI	V YAKA - KIRMIZI – BEYAZ, KIRMIZI RENK AĞIRLIKLIL, ARKA ÜST BÖLÜMDE KICK BOKS YAZILI, GÖĞÜS ÜST SOL BÖLÜMDE FEDERASYON LOGOLU
KAVAL KORUYUCUSU	ÇORAP TİPİ VEYA ARKADAN CIRTLI	KAVAL KORUYUCUSU	ÇORAP TİPİ VEYA ARKADAN CIRTLI
AYAK BOTU	ZORUNLUDUR- KÖŞE RENKLİ	AYAK BOTU	ZORUNLUDUR- KÖŞE RENKLİ
		GÖĞÜS KORUYUCUSU	ZORUNLUDUR

Şekil 1. 1. Point fighting müsabakasında kullanılan malzemeler

1.1.2.2. Light Contact

Light Contact müsabakasında vuruşlar yarım güç ve net temastır. Bu müsabaka da point fighting müsabakalarının aksine ortada tek hakem ve yanlarda ise 3 hakem oturarak puanlama işlemini gerçekleştirirler (Gümüşay, 2022). Müsabakada orta hakem puan veremez sadece uyarı ve cezaları vermektedir. Yanlarda oturmakta olan 3 yan hakemler ise kendi gördükleri net olan vuruşlara puan işler ancak ceza veremezler (TKF, 2024; WAKO, 2024).

Müsabaka, en az iki yan hakemin işlediği puanlarda 15'er farka ulaşıldığında müsabaka otomatik olarak teknik nakavtıyla biter. Bu müsabaka da müsaade edilen hedef bölgeler başın ön ve yanları, gövdenin ön ve yan bölgeleri, bacakta ise sadece ayak botuna süpürme tekniği uygulanması serbesttir (TKF, 2024; WAKO, 2024).

Light Contact müsabakasında kullanılan malzemeler şu şekildedir.

LİGH CONTACT			
MÜSABAKA KORUYUCU İLE KIYAFETLERİ			
BAY		BAYAN	
KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ	KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ
KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
DİŞLİK	ZORUNLUDUR	DİŞLİK	ZORUNLUDUR
BANDAJ	ZORUNLUDUR	BANDAJ	ZORUNLUDUR
KICK BOKS ELDİVENİ	10 Ons SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KICK BOKS ELDİVENİ	10 Ons SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
KICK BOKS PANTOLONU	KIRMIZI RENK veya SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KICK BOKS PANTOLONU	KIRMIZI RENK veya SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
KOGİ	ZORUNLUDUR	KOGİ	ZORUNLUDUR
TİŞÖRT	SIFIR YAKA, BEYAZ, YARIM KOLLU, SIRT KICK BOKS YAZILI, SOL GÖĞÜSTE FEDERASYON LOGOLU	TİŞÖRT	SIFIR YAKA, BEYAZ, YARIM KOLLU, SIRT KICK BOKS YAZILI, SOL GÖĞÜSTE FEDERASYON LOGOLU
KAVAL KORUYUCUSU	ÇORAP TİPİ VEYA ARKADAN CIRTLI	KAVAL KORUYUCUSU	ÇORAP TİPİ VEYA ARKADAN CIRTLI
AYAK BOTU	ZORUNLUDUR - SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	AYAK BOTU	ZORUNLUDUR - SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
		GÖĞÜS KORUYUCUSU	ZORUNLUDUR

Şekil 1. 2. Light contact müsabakasında kullanılan malzemeler

1.1.2.3. Kick Light

Kick Light müsabakası light contact ve point fighting aksine kuşak altı iç ve dış baldır low kick vuruşlarına müsaade edilir. Bu branşın teknikleri point fighting, full contact ve low kick arasında ara bir seviye olarak ortaya çıkmıştır. Vuruş şiddeti, yarım güç ve net temastır. Müsabaka orta hakemin break veya stop komutu verene kadar devam eder (Lin. vd., 2022).

Tatami ortasında tek hakem ve yanlarda ise 3 hakem oturarak puanlama işlemini gerçekleştirmektedirler. Müsabakada orta hakem puan veremez sadece uyarı ve cezaları vermektedir (Ouergui. vd., 2014). Yanlarda oturmakta olan 3 yan hakemler ise kendi gördükleri net olan vuruşlara puan işler ancak ceza veremezler. Müsabaka, en az iki yan hakemin işlediği puanlarda 15'er farka ulaşıldığında müsabaka otomatik olarak teknik nakavtıyla biter. Art arda atılan üçüncü yumruk tekniklerinden sonra puan işlenmez ve araya tekme tekniği uygulanması gerekir (WAKO, 2024).

Müsaade edilen vuruş bölgeleri; başın ön ve yan kısmı, gövdenin ön ve yan kısmı, bacakların diz kapağından yukarısı, kemer seviyesinde aşağı, iç dış baldırlara ve ayaklara sadece süpürme tekniğine müsaade edilir (TKF, 2024; WAKO, 2024).

Kick Light müsabakasında kullanılan malzemeler şu şekildedir.

KICK LIGHT			
MÜSABAKA KORUYUCU İLE KIYAFETLERİ			
BAY		BAYAN	
KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ	KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ
KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
DİŞLİK	ZORUNLUDUR	DİŞLİK	ZORUNLUDUR
BANDAJ	ZORUNLUDUR	BANDAJ	ZORUNLUDUR
KICK BOKS ELDİVENİ	10 Ons SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KICK BOKS ELDİVENİ	10 Ons SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
KICK BOKS ŞORTU	KIRMIZI RENK VEYA SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KICK BOKS ŞORTU	KIRMIZI RENK VEYA SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
KOGİ	ZORUNLUDUR	KOGİ	ZORUNLUDUR
TİŞÖRT	SIFIR YAKA, BEYAZ, OMUZDAN KESİK KOLSUZ, SIRT KICK BOKS YAZILI, SOL GÖĞÜSTE FEDERASYON LOGOLU	TİŞÖRT	SIFIR YAKA, BEYAZ, OMUZDAN KESİK KOLSUZ, SIRT KICK BOKS YAZILI, SOL GÖĞÜSTE FEDERASYON LOGOLU
KAVAL KORUYUCUSU	ÇORAP TİPİ VEYA ARKADAN CİRTLİ	KAVAL KORUYUCUSU	ÇORAP TİPİ VEYA ARKADAN CİRTLİ
AYAK BOTU	ZORUNLUDUR - SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	AYAK BOTU	ZORUNLUDUR - SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
		GÖĞÜS KORUYUCUSU	ZORUNLUDUR

Şekil 1. 3. Kick light müsabakasında kullanılan malzemeler

1.1.2.4. Müzikli Form

Müzikli form, bir ya da birden fazla rakibe karşı gerçekleştirilen hayali müsabaka olarak adlandırılmaktadır. Bireysel ya da üç kişilik gruplar halinde yapılabilir ve özel olarak sporcunun kendisinin seçtiği bir müzik ile gerçekleştirilir. Teknikler müziğe ve ritme uygun yapılmalıdır. Sporcular müzikli forma bireysel katılabildiği gibi takım halinde de katılabilmektedir (TKF, 2024).

Müzikal form, kick boksa yeni katılan ve tatami üzerinde yapılan alt branşıdır. Bu kick boks müsabaka sistemi ISKA (İnternational Sport Kickboxing Associati)on) US OPEN turnuvalarında uygulanan bir daldır. Kick Boks Müzikli Form sunum süresi minimum bir dakika otuz saniye ve maksimum 2 dakika olmalıdır. Kick Boks Müzikli Form branşında dört kategori bulunmaktadır (TKF, 2024; WAKO, 2024).

- 1) Soft style,
- 2) Silah kullanılan soft style,
- 3) Hard style,
- 4) Silah kullanılan hard style (TKF, 2024).

müsabakasında müsaade edilmektedir. Bununla birlikte araya başka teknik uygulamadan ikinci diz vuruşu yapılamaz. Genellikle sporcu rakibini nakavt etmek için kullanılan teknikler arasındadır. Vuruş tekniklerinde tam hız, tam güç ve tam temas esastır (Rydzik vd., 2023). Hakemlerin dizilimi ise müsabakayı yöneten orta hakem ve yanlarda 3 tane masa hakemi bulunmaktadır. K-1 style ve Low kick müsabakasında kullanılan malzemeler şu şekildedir.

LOW KICK ve K 1 STYLE			
MÜSABAKA KORUYUCU VE KIYAFETLERİ			
ERKEK		BAYAN	
KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ	KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ
KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
DİŞLİK	ZORUNLUDUR	DİŞLİK	ZORUNLUDUR
EL BANDAJI	ZORUNLUDUR	EL BANDAJI	ZORUNLUDUR
KICK BOKS ELDİVENİ	10 Ons SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KICK BOKS ELDİVENİ	10 Ons SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
KOĞİ	ZORUNLUDUR	KOĞİ	ZORUNLUDUR
KICK BOKS ŞORTU	KIRMIZI RENK VEYA KÖŞE RENKLİ	KICK BOKS ŞORTU	KIRMIZI RENK VEYA KÖŞE RENKLİ
AYAK BANDAJI	TERCİHLİDİR (AYAK BANDAJI SARILMASI HALİNDE AYAK ÇORABI ZORUNLUDUR)	AYAK BANDAJI	TERCİHLİDİR (AYAK BANDAJI SARILMASI HALİNDE AYAK ÇORABI ZORUNLUDUR)
KAVAL KORUYUCUSU	AYAKÜSTÜ KAPALI, PARMAKLAR AÇIK – KÖŞE RENGİNDE (ÇORAP TİPİ OLMAYACAK – ARKADAN ÇIRTLI OLACAKTIR)	KAVAL KORUYUCUSU	AYAKÜSTÜ KAPALI, PARMAKLAR AÇIK – KÖŞE RENGİNDE (ÇORAP TİPİ OLMAYACAK – ARKADAN ÇIRTLI OLACAKTIR)
		GÖĞÜS KORUYUCUSU	ZORUNLUDUR
		ÜST BODY veya ASKILI TİŞÖRT	ASKILI, BEYAZ RENK

Şekil 1. 4. K-1 style ve low kick müsabakasında kullanılan malzemeler

1.1.2.7. Full Contact

Full contact, low kick ve k-1 style gibi ringde oynanmaktadır. Ancak müsabaka teknikleri, kıyafetleri, hakem sayıları ve kuralları göz önünde bulundurulduğunda diğer iki branştan ayrılmaktadır. Bu branş da bel altı low kick vuruşu yapılamaz. Kıyafet olarak kick boks pantolonu ve ayak botu kullanılmaktadır. Hakem sayısı olarak müzikli form harici en fazla hakemin bulunduğu tek branştır (WAKO,2024).

Hakem dizilimleri şu şekildedir; müsabakayı yöneten orta hakem, yanlarda 3 tane masa hakemi ve ringde bulunan beyaz köşelerde ise ayakta 2 tane tekme sayma hakemi bulunmaktadır. Tekme sayma kuralı, her raunt için müsabıkların minimum 6 tekme atması gerekmektedir. Atılan tekmenin isabet etmesi önemli değildir fakat uzaktan atılan tekmeler sayılmaz (TKF, 2024). Tekme kuralına örnek verecek olursak, 1. raunt bitiminde orta hakem

tekme sayma hakemlerine bakar ve mavi köşe 2 tekme eksiği kalmış ise hakem mavi köşe antrenörü ile konuşarak sporcusunun 2 tekme eksiğinin bulunduğunu ve 2. raunt da 8 tekme atması gerektiğini ve telafi etmesini ancak edemez ise eksi puan cezası alacağını belirtir. 2. raunt bitiminde tekrar tekme hakemlerine bakar ve yine mavi köşede tekme eksiği olduğunu gördüğünde, sayı önemi olmaksızın orta hakem mavi köşe kıyafetli sporcuyu yan hakemlerin göreceği şekilde cezai puan işlemini uygular ve kalan tekme sayısını siler. 3. raunt tekrar 6 tekme atması istenir müsabaka bitiminde tekrar eksiği bulunması durumunda sporcu yine eksi puan alır. Full contact müsabakasında kullanılan malzemeler şu şekildedir.

FULL CONTACT			
MÜSABAKA KORUYUCU VE KIYAFETLERİ			
ERKEK		KADIN	
KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ	KORUYUCU VE KIYAFET	ÖZELLİKLERİ
KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KASK	SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
DİŞLİK	ZORUNLUDUR	DİŞLİK	ZORUNLUDUR
BANDAJ	ZORUNLUDUR	BANDAJ	ZORUNLUDUR
KICK BOKS ELDİVENİ	10 Ons SPORCU KÖŞESİ RENKLİ	KICK BOKS ELDİVENİ	10 Ons SPORCU KÖŞESİ RENKLİ
KOĞİ	ZORUNLUDUR	KOĞİ	ZORUNLUDUR
KICK BOKS PANTOLONU	KIRMIZI RENK VEYA KÖŞE RENKLİ	KICK BOKS PANTOLONU	KIRMIZI RENK VEYA KÖŞE RENKLİ
KAVAL KORUYUCUSU	ARKADAN CİRTLİ - ÇORAP TİPİ YASAKTIR	KAVAL KORUYUCUSU	ARKADAN CİRTLİ - ÇORAP TİPİ YASAKTIR
AYAK BOTU	KÖŞE RENGİNDE	AYAK BOTU	KÖŞE RENGİNDE
		ÜST BODY veya ASKILI TİŞÖRT	ASKILI, BEYAZ RENK
		GÖĞÜS KORUYUCUSU	ZORUNLUDUR

FULL CONTACT BRANŞINDA AYAK BANDAĞI YASAKTIR

Şekil 1. 5. Full contact müsabakasında kullanılan malzemeler

1.1.3 Kick boks puanlama ve cezaları

Görmeden yapılan tekniklere ya da tekniği yaptıktan sonra yere düşen sporcuya puan verilmez (TKF, 2024). Aşağıdaki tabloda tatami branşlarında vuruş bölgelerine ve şekillerine göre karşılığında aldığı puanlar belirtilmiştir.

Tablo 1. 1. Tatemi branşlarında puanlama

Teknik	Puan
Yumruk	1
Vücuda tekme	1
Süpürme	1
Kafaya tekme	2
Sıçrayıp vücuda tekme	2
Sıçrayıp kafaya tekme	3

Tatemi ceza puanları (çıkış ve faul cezaları ayrı değerlendirilir) müsabaka oynanır halde yapılan kural dışı hareketlere verilir (TKF, 2024; WAKO, 2024). Aşağıda gösterilen Tablo 2 de faul ve çıkış ceza işlemleri gösterilmiştir.

Tablo 1. 2. Tatemi branşları faul ve çıkış kuralları

Faul	İhlal	Çıkış
Sözlü uyarı (verbal warning)	Sözlü uyarı	Sözlü uyarı yoktur
Resmi uyarı (official warning)	1. İhlal	1. Minus point exit (eksi puan)
1. minus point (eksi puan)	2. İhlal	2. Minus point exit (eksi puan)
2. minus point (eksi puan)	3. İhlal	3. Minus point exit (eksi puan)
Diskalifiye (DISQ)	4. İhlal	Diskalifiye (DISQ)

Ring sporlarında ceza puanları ve kural ihlalleri (faul) şu şekildedir:

Kurallara uymayan, kuralları ihlal eden, sportmenlik dışı davranışlarda bulunan veya kurallara aykırı davranan bir müsabık orta hakemden bir ihtar, uyarı alabilir veya resmi uyarı olmaksızın diskalifiye edilebilir. Tüm müsabaka süresi boyunca bir sporcuya sadece 4 resmi uyarı verilir. Bir orta hakem, müsabakayı durdurmadan ihtar verebilir. Eğer bir sporcuyu uyarmak istiyorsa müsabakayı durdurur ve söz konusu kural ihlalini sporcuya mimikler ile söyler. Orta hakem, yan hakemler ve jüri masa hakeminin göreceği şekilde sporcuya ceza puanını anlaşılır ve yüksek sesle bildirir (TKF, 2024).

Tablo 1. 3. Ring sporları ceza puanları

Verbal Warning	Sözlü Uyarı
1. ihlal	Warning resmi uyarı
2. ihlal	Minus point (-3)
3. ihlal	Minus point (-3)
4. ihlal	Diskalifiye (DİSQ)

Tablo 1. 4. Kick boks branşında müsaade edilen vuruş teknikleri

Yumruk teknikleri	Kullanıldığı branşlar
Direk yumruk	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Kroşe yumruk	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Aparkat	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Back fist (sırt yumruk)	Point fighting te uygulanır
Sippining back fist (dönerek vurulan sırt yumruk)	K1 style da uygulanır
Tekme teknikleri	Kullanıldığı branşlar
Middle kick (migde seviyesine atılan tekniktir)	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
High kick (kafa seviyesine atılan tekniktir)	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Side kick (vücutun ön, yan ve kafa seviyesine ayak tabanıyla atılan yan tekmedir)	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Front kick (vücutun ön, yan ve kafa seviyesine ayak tabanıyla atılan düz tekme)	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Back kick (sırttan dönerek ayak tabanıyla görerek atılan tekniktir)	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Hook kick (dıştan içe yukardan aşağıya ayak tabanıyla kafaya ve gövdeye atılan kanca tekme)	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Sippining hook kick (dönerek kanca tekme yine ayak tabanıyla dairesel olarak kafaya atılan tekme)	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Balta tekme (dışa yukardan aşağıya ayak tabanıyla kafa seviyesine atılan tekniktir)	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir
Low kick iç (bacak ve dış bacak vuruşu baldır seviyesine ayağın üstü ve kavalla dairesel atılan tekniktir)	K1 rules , low kick ve kick light

Süpürme (bu teknik ayağın iç kısmıyla ayak bileği seviyesine dairesel atılan tekme (çelme) dir. Bu tekniğin puan olabilmesi için rakibi tutmadan veya itmeden uygulandığında rakibin yere düşmesi veya üçüncü bir uzvunun yere temas etmesi gereklidir	Tüm branşlarda kullanılan bir tekniktir.
Diz (gövde ve baş seviyesine dizle vurulur)	K1 rules müsabakasında müsaade edilir ve araya başka teknik uygulamadan ikinci diz vuruşu yapılamaz.

Kaynak: TKF, 2024

1.1.4. Müsabaka kategorileri, raunt ve süreleri

Müsabaka girecek sporcularda bağlı yaşa bakmaksızın o yıl doğan bütün sporcular kapsamında kategoriler belirlenir. Aşağıda yaş gruplarına göre karşılık gelen kategoriler verilmiştir (TKF, 2024).

Büyükler kategorisi: tüm branşlar (Bay – Bayan) 19 – 40 yaş- 2 dakika üzerinden 3 raunt

Gençler kategorisi: Tüm branşlar (Bay – Bayan) 16-18 yaş- 2 dakika üzerinde 3 raunt

Yıldızlar kategorisi: point fighting – kick light (Bay – Bayan) 13 -15 yaş- 2 dakika üzerinden 2 raunt

Minikler kategorisi: point fighting (Bay –Bayan) 10 – 12 yaş- 1.5 dakikadan 2 raunt

Alt minikler kategorisi: point fighting (Bay –Bayan) 7 – 9 yaş- 1 dakikadan 2 raunt

BÜYÜKLER/ GENÇLER TÜM BRANŞLAR VE SIKLETLERİ			
Point Fighting/Light Contact/Kick Light			
Full Contact/Low Kick/K1 Style			
Ring Sporları		Tatami Sporları	
(Bay)	(Bayan)	(Bay)	(Bayan)
51 kg.	48 kg.	57 kg.	50 kg.
54 kg.	52 kg.	63 kg.	55 kg.
57 kg.	56 kg.	69 kg.	60 kg.
60 kg.	60 kg.	74 kg.	65 kg.
63,5 kg.	65 kg.	79 kg.	70 kg.
67 kg.	70 kg.	84 kg.	+70 kg.
71 kg.	+70 kg.	89 kg.	
75 kg.		94 kg.	
81 kg.		+94kg.	
86 kg.			
91 kg.			
+ 91 kg.			

Şekil 1. 6. Büyükler ve gençler tüm branşlar ve siktetler

YILDIZLAR		MİNİKLER		ALT MİNİKLER	
Branş ve Siktetleri		Branş ve Siktetleri		Branş ve Siktetleri	
Point Fighting Kick Light		Point Fighting		Point Fighting	
(Bay)	(Bayan)	(Bay)	(Bayan)	(Bay)	(Bayan)
32 kg.	32 kg.	28 kg.	28 kg.	18 kg	18 kg
37 kg.	37 kg.	32 kg.	32 kg.	21 kg	21 kg
42 kg.	42 kg.	37 kg	37 kg	24 kg	24 kg
47 kg.	46 kg.	42 kg.	42 kg.	27 kg	27 kg
52 kg.	50 kg.	47 kg.	47 kg.	30 kg	30 kg
57 kg.	55 kg.	+ 47 kg,	+ 47 kg,	33 kg	33 kg
63 kg.	60 kg.			36 kg	36 kg
69 kg.	65 kg.			+36 kg.	+36 kg.
+69 kg.	+65 kg.				

Şekil 1. 7. Yıldız, minik ve alt minikler branş siktetleri

1.2. Kişilik

1.2.1. Kişilik kavramı ve tanımı

Dünyamızda milyonlarca insan yaşamaktadır ve insan yaratılışı gereği topluma uyum sağlayabilmek için diğer insanlarla etkileşim içerisinde. Bu insanların her biri farklı davranış ve tepki sergilerler (Polat, 2007). Kişilik, hakkında insan davranışlarını anlamak amacıyla, en çok çalışılan konular arasında bulunmaktadır (Fukuzaki ve Iwata, 2022; Yalçın ve Karaman, 2024). Kullanımı çok eski zamanlara dayanmasına rağmen tek bir tanımı yoktur. Çünkü kişilik yapısı itibariyle karmaşık yapıya sahiptir ve açıklanması güç kavramdır. Bu sebeplerden dolayı kişiliği açıklamakta olan birçok tanım vardır ve genel kabul edilen bir tanım bulunmamaktadır (Özer, 2013).

Kişilik, insanların doğdukları andan itibaren başlayan ve buldukları çevre ile etkileşimleri sonucu artış gösteren bedensel, zihinsel, ruhsal özelliklerin tamamıdır (Çetinel ve Taslak, 2024). Bir başka tanımda kişilik bireyin doğduğu anda başlayan ve öldüğü güne kadar uzanan, kendiliğinden ve yaşantı sonrası edinilmiş dinamik davranış süreçleri olarak tanımlanır (Doğan, 2013). Bireyin almış olduğu eğitim ve sosyokültürel yapısı gibi faktörler yani farklı olanağa sahip olmaları kişilik farklarını doğurmada en önemli etken nedenlerindedir (Beğenmiş ve Kökrek, 2024).

Kişilik sözcüğünün kökeni maske anlamına gelen Latince’de “persona” olarak görülen kavramdan ortaya çıkmıştır. Eski Roma ve Yunan tiyatrolarında seyirciler ve oyuncular arasındaki mesafeyi anlaşılır kılmayı sağlayabilmek amacıyla, oyuncuların karakterlerini sembolize eden mimikleri anlaşılır sağlayan maskeler takınması ve rollerini böylelikle gerçekleştirmişlerdir (Luthans, 1995; akt. Ulaşkın, 2022). Kişilik kavramı bilimsel kökenindeki karşılığı incelendiğinde, Fransızca karşılığının “personalite”, İngilizce karşılığının “personality”, Almanca karşılığının “personlichkeit”, Ortaçağ Latincesindeki karşılığı ise “persona” olarak karşımıza çıkmaktadır (Güler ve Marşap, 2018; Koç, 2019).

Literatür incelemeleri sonucu kişilik kavramı incelendiğinde farklı bilim adamları ve kurumların çeşitli tanımlamalarının bulunduğu görülmektedir. Kişilik ile ilgili karşımıza çıkan tanımlar şu şekildedir:

Kişiliğin günümüze kadar en eski tanımı Sümerlere ait Gılgamış Destanı’dır. Destanda kişilik cesaretli, kibirli ve asi yürekli olarak yer almaktadır (Thomas, ve Segal, 2006; akt. Taymur ve Türkçapar, 2012). Türk Dil Kurumu (TDK)’da belirtilen tanımda kişilik kavramı; Bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü; şahsiyet. Bireyin toplumsal hayatı içinde edindiği alışkanlıkların ve davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024).

Burger’e göre kişilik kavramının tanımı, bireyin tutarlı ve içsel davranışları ve bu davranışları kontrol eden kişilik içi süreçleridir (Burger, 2006). Tıbbın babası Hipokrat, kişiliği insanın vücudundaki sıvıların renklerine bakarak mizaç yapılarını dört kategoride gruplandırmıştır. Hipokrat’ın bu yaklaşımı 5. yüzyıldan 17. yüzyıla kadar kabul edilmiştir (Farmer ve ark. 2002).

Freud’a göre kişilik, id, ego ve süperego üç kavram arasında bir etkileşimde açıklamıştır. Ego bireyle birlikte büyüyüp gelişirken aynı zamanda id ve superego arasında bir denge söz konusudur. Kuramında ki psikoseksüel gelişim dönemlerini oral, anal, fallik, latent, genital tanımlamıştır (Özgülük ve Öztür, 2017). Erikson (1984), kişiliği bireyin tüm yaşamı boyunca devam ettiğini 8 aşamada göstermiştir. Kişilik gelişiminin sağlıklı olabilmesi açısından, her dönemin bir önceki dönemi etkilediği için önemli olduğunu belirtmiştir. Dubrin’in tanımına değindiğimizde kişilik, bireyin yaşama biçimi olarak yer almaktadır (Dubrin, 1994).

1.2.2. Beş faktör kişilik modeli ve boyutları

Beş faktör kişilik kuramı 1985 yılında McCrea ve Costa tarafından ortaya atılmıştır. McCrea ve Costa kişiliği bir bütün olarak ele almışlardır (McCrae ve Costa, 2006). Beş faktörün kökeni dil hipotezine dayanmaktadır. Bireysel farklılıkların (yaş, cinsiyet, ırk...) dünyadaki bütün insanlarla ortak dil ile ele alınmıştır (Sevi, 2009).

Günümüze kadar kişiliği ölçmek amacıyla birçok ölçek geliştirilmiştir ve bunlardan en kapsamlı olarak beş faktör kişilik modelini kabul etmişlerdir (Arslanoğlu ve Çakır, 2024). Bunun sebepleri arasında ampirik çalışmalara dayalı olması, biyolojik temellere sahip olması, ölçülen özelliklerin zaman karşısında güçlü olması yani sürdürülebilirliğini sağlaması, çeşitli kültürler bakımından da kabul edilebilir bir yapıya sahip olması ve psikometrik açıdan kullanım ve değerlendirme kolaylığına sahip olması (Doğan, 2013).

Kişilik özelliklerinin beş faktör kişilik kuramına göre faktörler ve bu faktörlerin özellikleri; dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotizm, deneyime açıklıktır. Faktörlerin özellikleri aşağıdaki bölümlerde açıklanmaktadır.

1.2.2.1. Dışadönüklük

Dışadönük bireylerin genel özellikleri şu şekildedir; çevresi ile etkileşiminde aktif ve sosyaldirler. İlişkilerinde ve iş ortamında özgüvenli, girişken, baskın ve konuşmayı başlatma gibi durum sergilerler (McCrae ve Costa, 1989; Doğan, 2013; Koca ve ark. 2018; Bilgin, 2017). Bu bireylerde lider özelliği görülmesi yüksektir, diğer insanlara göre sosyallikleri yüksektir ve kurduğu bağlarda bir o kadar güçlü olduğu gözlemlenmektedir. Sürekli yeni heyecan yaratacak ve bunun sonucu mutluluk yaşayacakları arayışlar içerisinde bulunurlar. Çeşitli gruplar arasında kolaylıkla yer edinebilirler ve bundan doyum yaşarlar (Deryahanoğlu, 2019; İnallı, 2019) . İçedönük bireyler ise dışadönük bireylerin tam tersi şekilde daha az sosyal ve yaşamda aktiftirler. Genellikle kendilerine ait iç yaşamlarındadırlar (Yıldızoğlu ve Bulgaz, 2014).

1.2.2.2. Yumuşak Başlılık

Yumuşak başlılığa sahip bir birey çevresindekilere güven aşlamakla birlikte fedakârlık özelliğine sahiptir. Grup içerisinde uyum problemi yaşamamaktadırlar ve yumuşak huyludurlar (McCrae ve Costa, 1989; İnallı, 2019). Yumuşak başlılıkta genellikle kişiler arası sağlıklı bir ilişki söz konudur (Horzum ve ark. 2017). Tahammül düzeyleri ön planda olup olaylar karşısında ani tepki vermeksizin sabırla anlamaya çalışmaktadırlar. Kendisinin yanı sıra başkalarının hakları saygı duyar ve düşünebilmektedirler.

Yumuşak başlılık bireyde düşük olduğu durumlarda kişide şüpheli tavırlar sergilenmek, kendisini başkalarından üstün görmek ve çıkarları doğrultusunda hareket etmek, tahammül seviyesinde belirgin eksiklik, sınırlı yapıda olmak, iletişim konusunda problem yaşama ve güvensiz ilişkiler kurma gibi özelliklere sahiptirler (Costa ve ark. 1991).

1.2.2.3. Özdenetim

Bu kişilik özelliğine sahip kişiler kontrollü ve disiplinli bir yapıdadırlar. Sorumluluk bilinci oldukça gelişmiş ve kendilerini tanıyan bireylerdir. Düzenli, başarıya ulaşma amacına sahip, öz disiplini yüksek, verilen görevler karşısında çaba gösterme gibi özelliklere sahip olduğu görülmüştür (Costa ve ark. 1991).

Özdenetim kişilik özelliği zayıf olan bireylerin düzen konusunda problem yaşadığı, sorumluluk bilincinin eksik olduğu, başarı odaklı olmadıkları, içsel öz disiplini eksik, görevler karşısında yeterli çaba gösterilememe sonucu oluşan başarısızlık özelliği gösterirler (Budak, 2019; Koca ve ark. 2018).

1.2.2.4. Nörotizm

Nörotizm kişilik özelliği kişinin duygusal denge düzeyini ifade eder. Genellikle bireylerin yoğun stres ve baskı altında olduklarında dengesizlik oluşmaktadır (Perry, 2003). Kaygılı, endişeli, olaylara kötümser yaklaşma, kendine olan güveni eksik, düşüncesiz bir şekilde davranma, sürekli bitkinlik/yorgunluk hali, depresyon durumu, karmaşık duygularla baş etmeye çalışma, sürekli öfke düzeyine sahip ve kuruntular içerisinde olma eğilimleri göstermektedirler (McCrae ve Costa, 1989; Mete, 2006; Doğan, 2013). Bu olumsuz durumlar karşısında psikolojik iyi oluşları yüksek bireylerin olaylara kolay ve faydalı çözümler üretmeleri, kararları mantıklı alabilmektedir (Costa ve ark. 1991).

1.2.2.5. Deneyime Açıklık

Bireyin yaşamı boyunca başından geçen olumlu veya olumsuz olaylar konusunda deneyim haline getirmesi olarak açıklanmaktadır. Yeni deneyimler yaşamaktan zevk alan, yenilikçi, değişim karşısında direnmeyen, hoşgörü sahibi, düşünceler konusunda katı olmayan, hayalperest, yaratıcı, özgün, alışlagelmişin dışında hareket eden, geleneksel değerleri sorgulayan bireylerdir (Costa ve ark. 1991; Sevi, 2009).

Geleneksel değerleri koruyan, alışılmışın dışına çıkmaktan hoşlanmayan, gelişim ve yenilik karşısında direnen, hayal etme gücü gelişmemiş ve kendi rutinlerini bozmayan kimselerde deneyime açıklık kişilik özelliği zayıf olduğu görülmektedir (McCrae ve Costa, 2006; Altın, 2024).

1.2.3. Kişiliği etkileyen faktörler

Bireyin kişiliğini etkileyen birçok faktör vardır. Literatür incelemeleri sonucunda genel olarak, çevresel ve kalımsal faktörlerin belirleyici rol oynadığı yönündedir (Robbins ve Judge, 2012; akt. Acar, 2022). Kişiliği oluşturan faktörler başlığı altında kalımsal faktörler, ailesel faktörler, kültürel faktörler, coğrafi ve fiziki faktörlere yer verilmiştir.

1.2.3.1. Kalımsal Faktörler

Kişiliği etkileyen faktörlerin başın kalıtım yer almaktadır. Kalıtım biyolojik ailemizin genleriyle sahip olduğumuz ve bizim de ileriki kuşaklara aktaracağımız genetik özelliklerin tamamıdır. Bunlar; saç rengi, saç şekli (kıvrıkcık, düz, dalgalı vb.), göz şekli ve rengi, boy uzunluğu, ten rengi gibi fenotip özelliklerdir (Çetin ve Beceren, 2007). Kalıtımın kişilik üzerinde yadsınamaz etkisi bulunmakta ancak tam olarak diğer faktörlerle bir araya gelmesiyle birlikte kişiliğin oluşumunda etkili olmaktadır (Koç, 2019).

1.2.3.2. Ailesel Faktörler

Bireyin büyümesinde etkin olan ailesi ve ailesinde kişilerle ilişkisi kişiliği etkileyen önemli faktördür. Çünkü bireyin ilk tanıştığı, eğitim aldığı ve sosyalleştiği grup ailesidir. Değerler yargısını burada kazanmaktadır. Kendine özgü davranış biçimin ilk basamağı burada atılır ve yaşamı boyunca temel olarak kalmaktadır (Zel, 2006). Çocuğa bakan kişi, genellikle anne veya baba çocukla kurmuş olduğu etkileşim ve sevgi bağı çocuğun kişiliğinin oluşunda etkindir. Bağ ve sevgi alış verişi ne kadar güçlü ise çocuk ileride kendi kişilik özelliklerini sağlıklı bir şekilde oluşturacak ve bir o kadar başarılı, güçlü olacağı düşünülmektedir (Erikson, 1984).

1.2.3.3. Kültürel Faktörler

Her insan bir kültürel yapı içerisinde doğar ve birçok farklı kültür vardır. Bireyin gelecekte kim olmak istediği ve ilgi duyduğu alanlar gibi hayatını çok önemli etkileyecek kararlar burada bir şekil alır. Bu kültürlerle etkileşimleri sonucu bireylerin çeşitli kişilik tipleri göstermesine sebep olmaktadır (Çetin ve Beceren, 2007).

Bireyin büyüdüğü ve oyun oynadığı mahalle, eğitimi tamamladığı okul ve oradaki arkadaşlıkları, bir işte çalıştığı dönemdeki iş arkadaşları gibi sosyal gruplar birey üzerinde etkileri bulunmaktadır (Tekin, 2012).

1.2.3.4. Coğrafi ve Fiziki Faktörler

Kişiliğin oluşmasında gelişmesinde bireyin doğduğu coğrafya da oldukça etkilidir. Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri amacıyla kalıcı veya geçici bulunduğu yer kişiliğini de etkilemektedir (Güler ve Marşap, 2018). Coğrafi çevrede görülen iklim gibi doğa olaylarının kişilik üzerinde dolaylı etkileri bulunmaktadır. Sıcak ve soğuk iklim koşullarında büyüyen iki birey arasında farklılıklar bulunmaktadır. Sıcak iklimdeki birey daha sıcakkanlı iken soğuk iklimde doğup büyüyen birey daha sert yapıya sahip olabilmektedir (Girgin, 2007).

1.3. Ruminasyon

Ruminasyon kelimesi kökeni bakımından Latince ruminare yani geviş getirmek kelimesinden gelmektedir. İngiliz dilinde “geviş getirmek, çok uzun süre muhakeme etmek ve derin düşüncelere dalmak” manasındadır (Dalbaşı ve Kısa, 2022). Psikoloji literatüründe 1960’lı yıllarda ortaya konulmuş ve genellikle “zihinsel geviş getirmek” olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar tedirgin, depresif ya da heyecanlı olduklarında zihinde sürekli olarak tekrar eden bir şekilde düşünmeye başlarlar (Sokolowski ve ark., 2022).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması-Onuncu Revizyon (International Classification of Diseases-10)’da (2019) ruhsal ve davranışsal bozukluklar başlığı altında yer vermiş “bireye zarar veren fikirler, zihinsel imgeler, karar verememe ile bağlantılı olarak sonsuz bir değerlendirme” şeklinde tanımlamıştır (Can ve Aydın, 2022).

Hedefe ulaşma eksikliğinden, yani "bir şeylerin eksik olduğu" hissiyatından ruminasyonun kaynaklandığı düşünülmektedir (Cohen and Ferrari, 2010). Bu düşünceye sahip kişiler, psikolojik veya fizyolojik stres düzeyinin artmasına sebep olduğu için bu stres düşüncelerinden kaçınırken aynı zamanda ayrıntıların hatırlanmasını da engelleyerek olumsuz düşüncüleri arttırma eğilimindedir (Ling ve ark., 2022).

Bireyin tekrarlamış olduğu olumsuz duygu içeren düşünceler, içinde bulunduğu durumun sonucunu geçmişteki olumsuz tecrübelerle ve gelecekteki endişelerle birleştirerek sonucunun kötü biteceğine yorar ve kendisini duygusal olarak stres altında hisseder (Belli ve Başoğlu, 2024).

Ruminasyon psikolojide olduğu gibi spor ortamında da ele alınmaktadır. Bir sporcu uzun antrenman çalışmaları neticesinde hedeflemiş olduğu yarış ya da müsabakaya katılmaktadır (Okan ve ark., 2023). Rekabet düzeyinin oldukça fazla olduğu, çeşitli rekorların kırıldığı ve başarı oranının devamlı yükseltmek için çaba gösterildiği spor ortamı sporcular açısından da baskının artmasına neden olmaktadır (Roy ve ark., 2016).

Spor ortamında, geçmişe yönelik yaşamış olduğu müsabaka yenilgileri, gerçekleşen sakatlıklar ve bunlarla birlikte yaşadığı acı hissi müsabaka öncesi aklına gelerek, bir şekilde sürekli kendini tekrarlayarak yenilenen bu düşünceler oluşmaktadır (Karanfil ve Pehlivan, 2023). Sporcuların istenilen seviyedeki performans düzeyine ulaşmaları, fiziksel ve zihinsel gelişimin önüne engel olarak görülen olumsuz takıntı halindeki düşünceler kontrol altına alınmadığında sporcunun psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir (Gross, 2002). Sporcu ve antrenörler bu olumsuz tekrar eden takıntılı düşünceleri antrenman ve müsabaka sürecinde doğru bir şekilde kontrol altına alabildiğinde, performanslarını artırarak başarı yakalanması mümkün olacaktır (Yılmaz ve ark., 2024). Zihinde tekrarlanan kendini eksik hissetme düşünceleri bol antrenman ile azaltılacağı çalışmalarda gösterilmiştir. Schmitter ve

ve ark. (2023) çalışmasında düzenli antrenmanın ruminasyonu olumlu etkilediğinden bahsetmiştir.

1.3.1. Ruminasyon ile ilgili kuramlar

Bu bölümde literatür taramaları sonucu karşımıza çıkan ve ruminasyonu açıklayan, Tepki Biçimleri Teorisi, Hedefe Yönelik İlerleme Teorisi, Stres Tepkisi Ruminasyon Teorisi, Öz Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi, Öz Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi, Olay Sonrası Ruminasyon, Üzüntü Üzerine Ruminasyon ve Çok Boyutlu Ruminasyon Teorisi olmak üzere genel toplamda yedi adet teori açıklanacaktır.

1.3.1.1. Tepki Biçimleri Teorisi (The Response Styles Theory)

1987 yılında çalışmalar sonucunda Tepki Biçimleri Kuramı'nı (The Response Styles Theory) ortaya atan kişi Nolen-Hoeksema'dır. Söz konusu teori, ruminasyon kavramını ilk ele alan ve kuramlar arasında en bilinenlerden biri olarak yerini almıştır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Teorinin vurgulamış olduğu konu rumuninasyon ve depresif olarak nitelendirilen duygular arasındaki ilişkidir. Kurama göre ruminasyon kişinin depresif halde hissettikleri karşısında uyarıcılara kendiliğinden verilen bilişsel tepki olarak görülmektedir. Depresif hal, kişinin zihninde olumsuz tekrar eden ve pasif halde bulunan düşünce gruplarıdır (Nolen Hoeksema, 2004). Bu bilişsel tepki konsantrasyon, dikkat, zihinsel hazır oluş gibi süreçleri yakından etki altına alarak depresif durumun oluşmasına ve daha ileri boyutta kronik depresyon veya majör depresyona sebebiyet vermektedir. Bu durum kadın ve erkeklerde farklılık göstermektedir. Kadınlar daha fazla bir şekilde ruminatif düşünceler geliştirerek depresif durumlar yaşayabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987).

Müsabaka öncesi, bulunmuş olduğu stres içeren durumda mücadele eksikliği yaşaması ve kendisini çaresiz hissiyatına kapılması ileri süreçte depresif hallere sebebiyet verebilmektedir. Bireyin bu çaresizlik halinde vermiş olduğu tepki biçimi psikolojik sağlığını yani depresif olma yatkınlığını, olumlu ya da olumsuz etkilemektedir (Watkins ve Nolen-Hoeksema, 2014). Bu yaşanan olaylar sonucu bu eğilime geçmiş bireyler, neden kazanamıyorum, neden daha yetenekli değilim, şimdi ne yapacağım, kaybedersem ne yapacağım gibi olumsuz tekrar içeren düşüncelere sahip olurlar ve süreçte böylelikle olumsuz olur (Er, 2023).

1.3.1.2. Hedefe Yönelik İlerleme Teorisi (Goal-Directed Progress Theory)

Nolen-Hoeksema'nın Tepki Biçimleri Teorisinin ardından yeni düşünce tarzı olarak Martin ve Tesser Hedefe Yönelik İlerleme Kuramı'nı (Goal-Directed Progress Theory) ortaya atmıştır.

Bu teoride tepki biçimlerinden farkı ruminasyonu yalnız depresyonla değil, belirlenmiş hedefte başarısızlık oluşmasında ruminasyon yaşanmasını ele almıştır (Martin ve Tesser, 1989). Kurama göre kişinin istediği veya belirlediği hedeflerde ulaşamadığı, yarım kaldığı üst düzey hedefler sonucu, kişi için yeterli düzeyde yol kat edilememesi ya da ilerlemenin olmaması ruminasyonu yani tekrarlı olumsuz düşünceleri oluşturur (Martin ve Tesser, 1996).

Ulaşılmak istenilen hedef hakkında bilgi eksikliği varsa da ruminasyon oluşabilmektedir. Sadece başarısızlıkla ruminasyon oluşmaya başlamaz, kişinin hedefe ilerlemesi istenilen hızda değilse de gerçekleşir. (Carver ve Scheier, 1990). Erişilememiş hedef birey için ne kadar anlam ifade ediyor ve büyükse yaşanılacak ruminasyon da o derece etkin düzeyde olacaktır (Martin ve Tesser, 2006).

Ruminasyonun oluşması hedefe yönelik ilerleme de bir bakıma olumlu durum yaratmaktadır. Bireyin hedef isteklerinin ve ulaşma için çaba gösterdiğinin bir kanıtıdır ve ruminatif düşünce hedefin kazanılabilmesine yardımcı olmaktadır. Ruminatif düşünceyle ulaşılamamış hedef hakkında tekrar eden düşünceleri kendi lehine kullanarak strateji geliştirebilir, muhakeme yapabilir ve başka hedeflere yönelebilecektir (Pomaki ve ark., 2009).

Örneğin bir sporcu müsabakayı kazanmayı ve derece elde edip isteğine kavuşmayı hedeflemiştir. Fakat hedefi için olması gerektiği kadar çalışmamış ve yeterli antrenman yapmamış ise ruminasyon oluşabilir. Aynı sporcu gerekli çalışmaları göstermiş yeteri antrenman yapmış, sahip olması gereken sürat, dayanıklılık, esneklik gibi özelliklere sahip olmuş ise hedefine ulaşmasa bile ruminasyon oluşmayabilir. Çünkü zihinsel olarak iyi oluş haline sahip olacaktır yani ruminasyon hedefi kapsamında ilerleme göstermediğinde oluşma eğilimine sahiptir ve bu zıgarlık etkisine bağlanmaktadır (Martin ve Tesser, 1996).

1.3.1.3. Stres Tepkisi Ruminasyon Teorisi (Stress Response Rumination Theory)

Nolen-Hoeksema'nın Tepki Stilleri Kuramın benzer özelliktedir. Ruminasyonu açıklama şekilleri olarak depresyona verilen tepkiden ziyade, yaşanan olumsuz deneyime tepki olduğundan farklılık göstermektedir. Bu kuram ruminatif düşüncenin yalnız stres etkisine dayalı olduğunu savunmaktadır. Stres içeren bir olayın gerçekleşmesi ardından kişi o olaydaki olumsuzluk içeren hislere sahip olarak derin tekrarlı düşünceye girmekte ve ruminasyon ortaya çıkmaktadır. (Smith ve Alloy, 2009). Kurama göre, birey stresle karşılaştığı durumda neden olan stres sebebi ortadan kalksa dahi ruminasyonun gerçekleşebileceğini açıklamaktadır (Can ve Aydın, 2022).

1.3.1.4. Öz Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi (The Self-Regulatory Executive Function Theory)

1996 yılında Wells ve Matthews, Beck'in şema teorisini temel prensip olarak Öz Denetimli Yürütücü İşlev Teorisini (The Self-Regulatory Executive Function Theory) oluşturmuştur.

Teori duygusal bozuklukların temelde neden olduğu konularını açıklamayı hedeflemektedir (Wells ve Matthews, 1996). Öz düzenleme süreçleri aynı zamanda bilinçli bir şekilde etkileşim kurmanın yöntemlerini de temsil edebilir ve işleme, otomatik eğilimlere ve dürtülere izin vermenin aksine davranışı dikte eder (Diamond, 2013).

Kuram, üst bilişsel inançlardan ötürü ruminasyon öz denetim ve kontrol etme yolu olarak kullanılmaktadır. Ruminasyon bireyin kendi hakkındaki olumsuz olan düşünme biçimine geçiş yapar ve anımsamaya başlar ve kişinin her zaman isteğine bağlı oluşmaz. İtici güç, benlik ile bir hedef arasında ki tutarsızlıkları saptayan ve devam eden alt düzey süreçler tarafından da tetiklenebilir (Smith ve Alloy, 2009). Problemler karşısında baş etme gücü zayıf olan bireyler öz denetim sağlanamaz ve bu sorunlar neticesinde tekrarlı olumsuz düşünceler oluşmaya başlar. Bununla birlikte duygu durumunda da değişiklikler gözlenmektedir (Matthews ve Wells, 2000).

1.3.1.5. Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi (Post-Event Rumination Theory)

Ruminasyon kuramlarını incelediğimizde geneli depresyon üzerine gerçekleştirilmiş çalışmalar oluşturmaktadır. Olay Sonrası Ruminasyon sosyal fobi üzerine yapılan çalışmalardan gelmektedir (Clark ve Wells, 1995). Teori ruminasyonun oluşma nedeninin bireyin sosyal ortamlarında yaşadıkları sorunlardan oluştuğunu açıklamaktadır. Bireylerin sosyal açıdan onlar için utanç uyandıracak, hata yaptıkları düşüncesi gibi toplumda kabul görmeyi engelleyecek endişe verici hissini uyandıracak durumlarda yaşanan olayı tekrarlı düşündükleri görülmektedir (Clark ve ark. 2005). Yaşanılan olay ardından o anı detaylarıyla zihninde hatırlayarak tekrar oynatması ve olaydaki kişilerinde davranışları ve onların gözünden olayı düşünmesi ve ardından kendisini suçlayarak tekrarlı olumsuz düşünceler oluştuğu görülmektedir. Bireyin öz denetim düzeyine göre oluşacak ruminasyon düzeyi de değişiklik göstermektedir. Öz denetim yüksek ise ruminasyon oluşumu azalırken, öz denetim az ise ruminasyon oluşma oranı artacaktır (Clark ve Wells, 1995).

1.3.1.6. Üzüntü Üzerine Ruminasyon Teorisi (Rumination on Sadness Theory)

Conway ve arkadaşları 2000 yılında Üzüntü Üzerine Ruminasyon Teorisi'ni ortaya atmışlardır. Ruminasyon bireyin kederli ruh hali durumunda, hislerinin yoğunluğuyla birlikte üzüntü ve sebepleri hakkında ve neden bu depresif durumdan kurtulamadığı hakkında, zihninde tekrarlı olarak olumsuz derin düşünmesinden kaynaklandığı belirtilmiştir (Conway ve ark., 2000).

Tepki Biçimleri Teorisi ile ortak özelliklere sahip olduğundan benzer bulunmaktadır. Depresif ruh hali ile ilişkilendirilen bu yineleyici düşüncelerin depresyona karşı bir eğilime işaret etmektedir (Gülbahar, 2024). Temel vurguladığı nokta ruminasyonun depresyona

karşı bilişsel bir yatkınlık oluşturmaktadır. Üzüntü üzerine ruminasyon teorisi aynı Nolen Hoeksema kuramı gibi olumsuz içeriğe sahip olmakla birlikte kişi üzerinde zarar verici durumlar oluşturmaktadır. Depresif ruh hali yaratmaya sebep olma durumu olduğu için kişinin karşılaştığı sorunlara çözüm bulmasını güçleştirir. Teoriye göre Nolen Hoeksema kuramı ile farkı, ruminasyonu kişi tek başına yapılan aktivitedir ve başkaları ile paylaşmaz (Conway ve ark. 2000; Nolen Hoeksema, 1991)

Hedefe yönelik ilerleme kuramına tepki olarak oluşmuştur. Üzüntü halinde olan kişilerin sosyalleşmesine engel olmaktadır. Bu kişiler içe dönük, sosyallikten uzak, etrafındaki kişilere karşı düşmanlık uzak yapıya sahiptirler ve hedefe ilerleme konusunda motivasyonları eksiktirler. Bu yüzden ruminasyon oluşma düzeyi de böylelikle artış göstermektedir (İnsel, 2022).

1.3.1.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Teorisi (Multi-dimensional Rumination Theory)

Teoriye göre ruminasyon bir baş etme stratejisidir ve 3 alt boyutta ele alınmaktadır. Bunlar; anlam araştıran, duygu odaklı ve araçsal olarak belirtilmiştir (Çalı, 2021). Anlam araştıran ruminasyon, duygu durumunun kontrolünü güçleştirerek bununla beraber olumsuz düşüncelerin şiddetini de artırarak bireyin olumluya yormasını zorlaştırmaktadır (Steers-Wentzell, 2000). Duygu-odaklı ruminasyon alt boyutunda, hali hazırdaki olumsuzluk içeren duygular ile baş etmeyi güçleştirmektedir (Armutlu, 2019). Son alt boyutu olan araçsal ruminasyon da, Hedefe Yönelik ilerleme Kuramında belirtildiği gibi belirli bir olay karşısında çözüm, çare üretmeye yönelik ve probleme yönelik düşünce biçimi olarak ele alınmaktadır (Çalı, 2021).

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmanın amacı, Türkiye şampiyonasına katılım gösterme düzeyindeki kick boks sporcularının beş faktör kişilik özelliklerini ve spor müsabakası ruminasyon düzeylerini incelemektir. Bu bağlamda araştırma modeli olarak araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın grubunu Türkiye Kick Boks Federasyonu'nda lisanslı ve Türkiye Şampiyonasına katılan 18 yaş üzeri kick boks sporcuları oluşturmaktadır. Yıl bazında Türkiye şampiyonasına katılan 4015 sporcu olduğu Türkiye Kick boks Federasyonu aracılığı ile öğrenilmiştir. 4015 sporcu üzerinden yapılan power analizine göre örneklem sayısı 347 elit kick boks sporcusu olarak belirlenmiştir.

2.3. Araştırmanın Hipotezi

H1: Katılımcıların ruminasyon ile 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Katılımcıların 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutlarının ruminasyon üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H3: Katılımcıların ruminasyon düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H4: Katılımcıların ruminasyon düzeyleri yaptıkları kick boks özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H5: Katılımcıların 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H6: Katılımcıların 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları yaptıkları kick boks özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları 3 bölümden oluşmaktadır.

1. Bölüm: Kişisel Bilgi Formu, 2. Bölüm: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, 3. Bölüm: Beş Faktör Kişilik Ölçeği.

1. Bölüm: Kick boks sporcularının demografik özelliklerine yönelik bilgilere yer verilecektir. Araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu'. Araştırmaya konu olan kick boks sporcuları hakkında bilgi edinmek gayesi için sporcuların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, en uzun süre yaşanan yerleşim birimi, spor yapma süresi, haftada yapılan antrenman süresi, sporculuk düzeyi, sakatlık geçirme durumu, geçirilen sakatlığın boyutu, müsabakanın motive kaynağı, aile ve antrenörün tutumu, ailede spor yapan kişi olma durumuna dair sporculara yöneltilen sorulardan oluşmaktadır.

2. Bölüm: Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilen ve Horzum ve ark. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan "Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ)" kullanılmıştır. Ölçek 10 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert yapıdadır. (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık değerleri .81 ile .90 arasında değişirken, kompozit değerlerinin .73 ile .85 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

3. Bölüm: Michel-Kröhler ve ark., (2021) tarafından geliştirilen ve Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan "Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (SMRÖ)" kullanılmıştır. Ölçek toplamda tek alt boyuttan ve altı sorudan oluşmaktadır. 5'li likert yapıdadır (1=Kesinlikle Katılmıyorum 5=Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı $\alpha=.87$ olarak tespit edilmiştir (Karafil ve Pehlivan, 2023). Bu çalışmada ise; iç tutarlık kat sayısı $\alpha=.80$ olarak belirlenmiştir.

2.5. Veri Toplama Süreci

Araştırmada elde edilmiş olan veriler Türkiye Kick Boks Federasyonunda aktif lisanslı sporcular ile 2023 faaliyet takviminde yer alan Mardin, İstanbul ve Antalya müsabakalarına gidilip yüz yüze elde edilmiştir. Bunun yanında il temsilcisi ve antrenörlere online anket form iletilerek gönüllü olur formu ve veri toplama araçları uygulanması sonucunda ulaşılmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına göre bulgulara ulaşmak için SPSS 25.0 programı kullanılmış ve analizler %95 güven düzeyinde test edilmiştir. Demografik özelliklerinin belirlenmesi için frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerinin hesaplanması için cronbach alpha katsayıları incelenmiş ve ölçümlerin güvenilirliklerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların ölçümlerinin incelenmesi için betimsel analiz ortalama puan ve standart sapma ile verilmiştir. Ölçümlerin normal dağılımını göstermek için merkezi eğilim ölçüleri (ortalama ve medyan) ve ölçümlerin basıklık-çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Ölçümler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Kişilik

zelliklerinin ruminasyon düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Katılımcıların kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeylerinin demografik ve yaptıkları spora ait özelliklerden aldığı puanlara göre farkının incelenmesi için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü Anova analizlerinden faydalanılmıştır.



3. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde katılımcıların verilerinden elde edilen bulguların sonuçları verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 3. 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Kişisel Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	153	44,10
	Erkek	194	55,90
Yaş	20 ve altı	135	38,90
	21-30	164	47,30
	31 ve üzeri	48	13,80
Medeni durum	Evli	43	12,40
	Bekar	304	87,60
Eğitim durumu	Lise ve altı	200	57,60
	Ön lisans	51	14,70
	Lisans ve üzeri	96	27,70
Gelir durumu	Asgari ücret altı	101	29,10
	Asgari ücret	91	26,20
	Asgari ücret üstü	155	44,70
En uzun süre yaşanan yerleşim birimi	Büyükşehir	155	44,70
	Şehir	164	47,30
	Diğer	28	8,10
	Toplam	347	100,00

Araştırma kapsamında toplam 347 katılımcıya ulaşılmış olup katılımcıların %55.90'ının erkek (n=194) ve %44.10'unun kadın (n=153) olduğu belirlenirken katılımcıların çoğunlukla 21-30 yaş aralığında olduğu (%47.30; n=164), bekar oldukları (%87.60; n=304), eğitim durumlarının lise ve altı olduğu (%57.60; n=200), asgari ücretin üstünde gelir durumu olduğu (%44.70; n=155) ve en uzun yaşadıkları yerin şehir olduğu (%47.30; n=164) belirlenmiştir.

3.2. Katılımcıların Yaptığı Kick Bokslara Ait Bulgular

Katılımcıların yaptığı kick boksa ait bulgular aşağıdaki tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 3. 2. Katılımcıların yaptıkları kick boksa ait özellikler

Spor Özellikleri	Gruplar	n	%
Spor yapma süresi	0-11 ay	38	11,00
	1-3 yıl	92	26,50
	4-6 yıl	69	19,90
	7-10 yıl	66	19,00
	11 yıl ve üzeri	82	23,60
Haftada yapılan antrenman süresi	1-2	48	13,80
	3-6	155	44,70
	7-9	77	22,20
	10 ve üzeri	67	19,30
Sporculuk düzeyi	Milli sporcu	75	21,60
	Müsabık sporcu milli olmak için çalışan	272	78,40
Sakatlık geçirme durumu	Evet	166	47,80
	Hayır	181	52,20
#Geçirilen sakatlığın boyutu	Hafif	47	28,30
	Orta	87	52,40
	Ağır	32	19,30
Müsabakanın motive kaynağı	Aile/arkadaş	43	12,40
	Antrenör/antrenman	55	15,90
	Hırs	33	9,50
	Başarma isteği	38	11,00
	Müzik	30	8,60
	Gelecekte kazanılacak şampiyonluklar	66	19,00
	Kendim	22	6,30
	Dini ve milli değerler	26	7,50
	Diğer	34	9,80
Ailenin tutumu	Koruyucu	205	59,10
	İlgisiz	21	6,10
	Otoriter	65	18,70
	Demokratik	56	16,10
Antrenörün tutumu	Koruyucu	151	43,50
	İlgisiz	15	4,30
	Otoriter	117	33,70
	Demokratik	64	18,40
Ailede spor yapan kişi olma durumu	Evet	167	48,10
	Hayır	180	51,90
# n sayısı farklılık gösterebilir.	Toplam	347	100,00

Katılımcıların yaptığı kick boksa ait özellikler incelendiğinde çoğunlukla 1-3 yıldır spor yaptıkları (%26.50; n=92), haftada 3-6 kez antrenman yaptıkları (%44.70; n=155), müsabık sporcu oldukları (%78.40; n=272), sakatlık yaşamadıkları (%52.20; n=181), sakatlık geçirenlerin orta düzeyde bir sakatlık geçirdikleri (%52.40; n=87), motive kaynaklarının gelecekte kazanılacak şampiyonluklar olduğu (%19.00; n=66), yaptıkları sporda ailenin koruyucu tutum sergiledikleri(%59.10; n=205), antrenörlerinin koruyucu bir tutum

sergiledikleri (%43.50; n=151) ve ailede başka spor yapan birinin olmadığı (%51.90; n=180) belirlenmiştir.

3.3. Ölçeklerin Geçerlilik Güvenilirlik Sonuçları

Ruminasyon ve 5 faktörlü kişilik düzeylerinin alt boyut sayısını ve hangi maddelerin hangi alt boyutları oluşturduğunu belirlemek için AFA (açıklayıcı faktör analizi) yapılmıştır.

3.3.1. Ruminasyon ölçeğinin geçerlilik güvenilirliğine ilişkin bulgular

Ruminasyon ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin madde analizi sonuçları, güvenilirlik düzeyleri ve açıklayıcı faktör analizi sonuçları tablo 3'te belirtilmiştir. Ölçekteki maddelerin diğer maddelerle olan ilişkisinin 0,30'un altında bir değere sahip olmaması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2009).

Tablo 3. 3. Ruminasyon ölçeğine ait güvenilirlik, açıklayıcı faktör analizi ve madde analizi sonuçları

Maddeler	Faktör	Madde-Ölçek ilişkisi
	1	
Madde 1	0,706	0,577
Madde 2	0,795	0,685
Madde 3	0,799	0,688
Madde 4	0,854	0,765
Madde 5	0,788	0,683
Madde 6	0,714	0,595
Güvenilirlik		0,867
Öz değer		3,629
Açıklanan Varyans (%)		60,477

KMO: 0,842; Barlett's Test (15): X²: 1005,396; p.001

Tablo 3'te ruminasyon ölçeğindeki maddelerin diğer maddeler ile olan ilişki kuvvetlerinin 0,30'un altında olmadığı için ölçekten madde çıkarılmamıştır.

Faktör analizi için gerekli olan varsayımlar incelenmiştir. Varsayımlardan katılımcı sayısının açıklayıcı faktör analizi için yeterli olup olmadığına karar vermek amacıyla KMO değerlerine ve değişkenler arasındaki korelasyonun incelenmesi için Barlett Küresellik testine bakılmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2014). Tablo 3'te KMO değerinin 0,60 değerinden fazla ve Barlett küresellik testi anlamlı bulunmuştur (p<0.01). Değerler incelendiğinde toplanan verilerin açıklayıcı faktör analizine uygun olduğu ve elde edilen verilerin normal dağılımdan geldiğinde kanıttır (Kan ve Akbaş, 2005).

Ölçekten bir maddenin hangi faktöre ait olduğunun belirlenmesi ve maddenin ölçekten çıkarılmasının önüne geçmek için maddenin faktör yükünün 0.45'ten daha yüksek bir değerde olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2009). Faktör analizi sonuçları incelendiğinde ölçeğin tek faktörlü olduğu ve toplam açıkladığı varyans değerinin %60.477 olduğu, öz

değerinin 3,629 olduğu belirlenmiş olup, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir (C.Alpha = 0.867).

Tablo 3. 4. Maddelerin ayırt ediciliğinin %27'lik alt ve üst gruplara göre test edilmesi

Maddeler	t	p
Madde 1	-16,665	0,001*
Madde 2	-22,329	0,001*
Madde 3	-17,677	0,001*
Madde 4	-26,894	0,001*
Madde 5	-23,643	0,001*
Madde 6	-21,183	0,001*

*p<0.05; t: Bağımsız örneklem t-testi

Katılımcıların %27'lik alt ve üst gruplarının belirlenmesi için ruminasyon ölçeğinin toplam puanı büyükten küçüğe sıralanmıştır. Puanlar sıralandıktan sonra en düşük puan alan ilk 94 ve en yüksek puan alan ilk 94 katılımcının değerleri incelenmiştir. Maddelerin ayırt ediciliğinin kararının verilmesinde kullanılan %27 alt ve üst değerlerinin tüm maddeler için anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.01) (Flanagan, 1952).

3.3.2. 5 Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeğinin Geçerlilik Güvenirliğine İlişkin Bulgular

5 faktörlü kişilik özellikleri ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliğine ilişkin madde analizi sonuçları, güvenilirlik düzeyleri ve açıklayıcı faktör analizi sonuçları tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 3. 5. 5 Faktörlü kişilik özellikleri ölçeğine ait güvenilirlik, açıklayıcı faktör analizi ve madde analizi sonuçları

Faktör Adları	Maddeler	Faktör					Madde-Ölçek ilişkisi
		1	2	3	4	5	
Nörotiklik	Madde 9	0,932					0,332
	Madde 4	0,909					0,361
Öz Denetimlilik	Madde 8		0,944				0,477
	Madde 3		0,904				0,514
Deneyime Açıklık	Madde 10			0,916			0,390
	Madde 5			0,916			0,425
Dışa dönüklük	Madde 6				0,947		0,363
	Madde 1				0,910		0,469
Yumuşak başlılık	Madde 7					0,911	0,411
	Madde 2					0,887	0,460
Güvenilirlik		0,934	0,938	0,919	0,898	0,835	
Öz değer		4,187	1,487	1,421	1,082	1,012	
Açıklanan Varyans (%)		41,870	14,868	14,211	10,817	10,118	91,884

KMO: 0,675; Barlett's Test (45): X2: 2440,861; p=0.001

Tablo 5'te incelendiğinde maddeleri arasındaki ilişki değerinin 0,30'un altında olmadığından ölçekten madde çıkarılmamıştır.

Kişilik özellikleri ölçeğindeki bir maddenin çıkarılmamasına karar vermek için faktör yük değerinin 0,45'ten fazla bir değer olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2009). Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 5 faktörlü bir yapısının olduğu ve boyutların açıkladığı toplam varyansın %91,884 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin 5 faktörden oluştuğundan dolayı "Varimax" dik döndürme işlemi yapılmıştır. Varimax sonrasında faktörlerin;

Nörotiklik faktörünün öz değerinin 4.187 olduğu, kişilik özellikleri ölçeğinin %41.870'ini açıkladığı ve güvenilirlik düzeyinin 0.934 olduğu belirlenmiştir.

Öz denetimlilik faktörünün öz değerinin 1.487 olduğu, kişilik özellikleri ölçeğinin %14.868'ini açıkladığı ve güvenilirlik düzeyinin 0.938 olduğu belirlenmiştir.

Deneyime açıklık faktörünün öz değerinin 1.421 olduğu, kişilik özellikleri ölçeğinin %14.211'ini açıkladığı ve güvenilirlik düzeyinin 0.919 olduğu belirlenmiştir.

Dışadönüklük faktörünün öz değerinin 1.082 olduğu, kişilik özellikleri ölçeğinin %10.817'sini açıkladığı ve güvenilirlik düzeyinin 0.898 olduğu belirlenmiştir.

Yumuşak başlılık faktörünün öz değerinin 1.012 olduğu, kişilik özellikleri ölçeğinin %10.118'ini açıkladığı ve güvenilirlik düzeyinin 0.835 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. 6. Maddelerin ayırt ediciliğinin %27'lik alt ve üst gruplara göre test edilmesi

Maddeler	t	p	Maddeler	t	p
Madde 1	-14,087	0,001*	Madde 8	-14,220	0,001*
Madde 6	-11,909	0,001*	Madde 4	3,448	0,001*
Madde 2	-11,116	0,001*	Madde 9	2,742	0,007*
Madde 7	-11,150	0,001*	Madde 5	-13,639	0,001*
Madde 3	-15,667	0,001*	Madde 10	-13,400	0,001*

*p<0.05; t: Bağımsız örneklem t-testi

Katılımcıların %27'lik alt ve üst gruplarının belirlenmesi için aile aidiyeti ölçeğinin toplam puanı küçükten büyüğe sıralanmıştır. Sıralanan puan düzeylerinin %27'lik kısmına gelen en düşük ilk 94 ve en yüksek ilk 94 kişinin değeri incelenmiştir. Maddelerin ayırt ediciliğinin kararının verilmesinde kullanılan %27 alt ve üst değerlerinin tüm maddeler için anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.01) (Flanagan, 1952).

3.4. Örneklem Dağılımı ve Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın ulaşılan örneklemin dağılımı ve ölçüm araçlarına ait tanımlayıcı bulguları verilmiştir.

Tablo 3. 7. Verilerin dağılımı

Ölçümler	Ort.	Medyan	Basıklık	Çarpıklık
Ruminasyon	2,40	2,33	-0,190	-0,550
Dışa dönüklük	3,46	3,50	-0,804	-0,307
Yumuşak başlılık	3,38	3,50	-0,286	-0,379
Öz denetimlilik	3,52	3,50	-0,612	-0,481
Nörotiklik	2,66	2,50	-0,866	0,204
Deneyime açıklık	3,21	3,00	-0,999	-0,212

Katılımcılardan toplanan verilerin dağılıma kontrol etmek için;

1) Ortalama ve medyan değerlerinin birbirlerine yakın olması

2) Basıklık ve çarpıklığın -2 ve +2 aralığında olması (George ve Mallery, 2010)

3) Merkezi limit teoremine göre katılımcı sayısının 30'a eşit veya daha yüksek olması gerekmektedir.

Bu koşullar incelendiğinde araştırma öznelinde kullanılan değişkenlerin dağılımının normal dağılımdan geldiği belirlenmiş, analiz aşamalarında parametrik (normal dağılım) yöntemlerini barındıran analiz tekniklerinin bu çalışmada kullanılmasında bir sorun olmadığı belirlenmiştir (Ghasemi ve Zahediasl, 2012).

Tablo 3. 8. Verilerin betimsel bulguları

Ölçümler	Ort.	s.s
Ruminasyon	2,40	1,04
Dışa dönüklük	3,46	1,08
Yumuşak başlılık	3,38	0,98
Öz denetimlilik	3,52	1,12
Nörotiklik	2,66	1,16
Deneyime açıklık	3,21	1,21

5'li likertli ölçüm araçlarında araştırmaya dahil olan katılımcıların 5 faktörlü kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeylerini yorumlayabilmek amacıyla ölçeklerden alınacak en düşük puan olan 1 puanı üzerine 0.80 puan ekleyerek en yüksek puan olan 5'e ulaşılmaya çalışılmaktadır. Bu yorum incelendiğinde "1-1,80 aralığı çok düşük", "1,81-2,6 aralığı düşük", "2,61-3,4 aralığı orta", "3,41-4,2 aralığı yüksek" ve "4,21-5,0 aralığı çok yüksek" düzeyi göstermektedir (Durmaz, 2020).

Katılımcıların ruminasyon düzeylerinin 2.40 ± 1.04 ile düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların dışadönüklük 3.46 ± 1.08 ve öz denetimlilik 3.52 ± 1.12 boyutlarının yüksek düzeyde olduğu, yumuşak başlılık 3.38 ± 0.98 , nörotiklik 2.66 ± 1.16 ve deneyime açıklık 3.21 ± 1.21 ile orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

3.5. Araştırmanın Hipotezine Ait Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde ölçümler arasındaki ilişki ve etkiler, ölçümler ile kategorik değişkenler arasındaki farka iki gruba sahip olan kategorik değişkenlerde bağımsız örneklem t-testi, üç ve üçten fazla gruba sahip olan kategorik değişkenlerde ise tek yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Araştırmanın Birinci Hipotezine Ait Bulgular;

Araştırmanın birinci hipotezinin incelemek amacıyla ölçüm değerleri arasında ilişki bulgulamak amacıyla pearson korelasyon analizi verilmiştir.

Tablo 3. 9. Ölçümler arasındaki korelasyon sonuçları

No	Ölçümler		1	2	3	4	5	6
1	Ruminasyon	r	1					
		p						
2	Dışa dönüklük	r	-0,508	1				
		p	0,001*					
3	Yumuşak başlılık	r	-0,425	0,258	1			
		p	0,001*	0,001*				
4	Öz denetimlilik	r	-0,488	0,252	0,366	1		
		p	0,001*	0,001*	0,001*			
5	Nörotiklik	r	0,520	-0,288	-0,252	-0,373	1	
		p	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*		
6	Deneyime açıklık	r	-0,536	0,275	0,245	0,367	-0,457	1
		p	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*	

*p<0.05; Pearson korelasyon

Katılımcıların ruminasyon düzeyleri ile dışa dönüklük (r:-0.508; p<0.05), yumuşak başlılık (r:-0.425; p<0.05), öz denetimlilik (r:-0.488; p<0.05) ve deneyime açıklık (r:-0.536; p<0.05) boyutları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, nörotiklik (r:0.520; p<0.05) ile pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durumda katılımcıların ruminasyon düzeyleri artarsa dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve deneyime açıklık boyutlarının orta düzeyde azalacağı, nörotiklik boyutunun orta düzeyde artacağı belirlenmiştir.

Kişilik özellikleri boyutlarının ruminasyon düzeyi üzerindeki etkisini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılması gereklidir. Regresyon analizinin varsayımlarına baktığımızda;

- Dağılımın normalliği (Tablo 7’de incelendi)
- Ölçüm değerleri arasındaki ilişkinin olması (Tablo 9’da incelendi)
- Durbin watson değeri ve VIF değerinin belirtilen aralıklarda olması

Ölçümler arası bir oto korelasyon durumunun kontrolü için incelediğimiz ölçümün adı “Durbin Watson” katsayısıdır. Durbin Watson değerinin en düşük 1 en yüksek 3 olması beklenmektedir. Tablo 10’da regresyon analizi sonuçları incelendiğinde durbin Watson değerinin 1.027 olduğu ve bu değer 1 ile 3 arasında olduğu için ölçümler arasında bir oto korelasyon durumunun olmadığı belirlenmiştir (Field, 2005). 5 faktörlü kişilik özellikleri düzeyinin ruminasyon üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu modelde çoklu bağıntı durumunun kontrolü için VIF değerleri incelenmiştir. VIF değerleri belirlenen aralıkta olduğu için (10’dan küçük olması) regresyon modelinde çoklu bağıntı probleminin olmadığı belirlenmiştir (Field, 2005). Bütün varsayımlar karşılandığı için regresyon analizinin yapılmasında bir sorun olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın İkinci Hipotezine Ait Bulgular;

Araştırmanın ikinci hipotezinin incelenmesi için 5 faktörlü kişilik özellikleri boyutlarının bağımlı değişkene etkisine çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3. 10. 5 Faktörlü kişilik özellikleri boyutlarının ruminasyon düzeyi üzerindeki etkisi

Ölçümler	β	s.h	t	p	Tolerance	VIF
Sabit	4.740	0,264	4,779	0,001*		
Dışa dönüklük	-0,276	0,038	-7,363	0,001*	0,857	1,167
Yumuşak başlılık	-0,178	0,042	-4,231	0,001*	0,825	1,211
Öz denetimlilik	-0,168	0,039	-4,332	0,001*	0,744	1,344
Nörotiklik	0,189	0,038	4,962	0,001*	0,721	1,387
Deneyime açıklık	-0,215	0,036	-5,926	0,001*	0,730	1,371

*p<0.05; Çoklu doğrusal regresyon analizi
F:83,987; p=0.001, R²: 0,545; Durbin Watson: 1,027
Bağımlı Değişken: Ruminasyon
Bağımsız Değişken: Dışa dönüklük, Yumuşak başlılık, Öz denetimlilik, Nörotiklik, Deneyime açıklık

Dışadönüklük (t= -7.363; p=0.001<0,05), yumuşak başlılık (t= -4.231; p=0.001<0,05), öz denetimlilik (t= -4.332; p=0.001<0,05), nörotiklik (t= -4.962; p=0.001<0,05) ve deneyime açıklık (t= -5.926; p=0.001<0,05) boyutlarının ruminasyon düzeyi üzerinde anlamlı etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ruminasyon düzeyinin %54.50’sinin 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları tarafından açıklandığı (R²=0.545) gözlemlenmiştir. Araştırmanın regresyon denklemi incelendiğinde;

$$\text{Ruminasyon} = 4.740 - 0.276 * \text{Dışadönüklük} - 0.178 * \text{Yumuşakbaşlılık} - 0.168 * \text{Öz Denetimlilik} + 0.189 * \text{Nörotiklik} - 0.215 * \text{Deneyime Açıklık}$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde ruminasyon düzeyi üzerinde dışadönüklüğün 0.276 birim, yumuşak başlılığın 0.178 birim, öz denetimliliğin 0.168 birim ve deneyime açıklığın 0.215 birimlik negatif ve nörotikliğin 0.189 birimlik pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın Üçüncü Hipotezine Ait Bulgular;

Araştırmanın üçüncü hipotezini incelenmesi için ruminasyon düzeyinin kişisel ölçümlere göre farklılığını bulgulamak için iki gruba sahip değişkenler için bağımsız örneklem t-testi üç ve üçten fazla grubu olan değişkenler için ise tek yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Tablo 3. 11. Demografik özellikler ile ruminasyon düzeyinin karşılaştırılması

Demografik Özellikler	Gruplar	Ruminasyon Ort±s.s	F/t	p	Scheffe
Cinsiyet	Kadın	2,63±1,06	t:3,636	0,001*	
	Erkek	2,23±0,98			
Yaş	20 ve altı	2,51±0,99	F:1,498	0,084	
	21-30	2,27±1,04			
	31 ve üzeri	2,56±1,12			
Medeni durum	Evli	2,52±1,07	t:0,808	0,420	
	Bekar	2,39±1,03			
Eğitim durumu	Lise ve altı	2,50±1,05	F:3,248	0,040*	2<1
	Ön lisans	2,09±0,95			
	Lisans ve üzeri	2,38±1,03			
Gelir durumu	Asgari ücret altı	2,44±1,01	F:0,723	0,486	
	Asgari ücret	2,49±0,99			
	Asgari ücret üstü	2,33±1,08			
En uzun süre yaşanan yerleşim birimi	Büyükşehir	2,32±1,03	F:1,263	0,284	
	Şehir	2,50±1,04			
	Diğer	2,30±1,03			

*p<0.05; F: Tek yönlü anova analizi; t: Bağımsız örneklem t-testi

Katılımcıların cinsiyet gruplarının ruminasyon düzeyinden aldığı ortalama puanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık belirlenirken (p<0.05) grupların aldığı ortalama puanlar incelendiğinde kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların eğitim durumu gruplarının ruminasyon düzeyinden aldığı ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmış ve ortalamalara bakıldığında farklılığın ön lisans mezunları ile lise ve altı eğitim durumunda olan katılımcılar arasında olduğu ve eğitim durumu ön lisans olan katılımcıların ruminasyon düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir

Araştırmanın Dördüncü Hipotezine Ait Bulgular;

Araştırmanın dördüncü hipotezi için ruminasyon düzeyinin kick boksa ait özelliklere göre farklılaşmasını belirlemek amacıyla iki gruba sahip değişkenler için bağımsız örneklem t-testi üç ve üçten fazla grubu olan değişkenler için ise tek yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Tablo 3. 12. Yapılan kick boks özellikleri ile ruminasyon düzeyinin karşılaştırılması

Spor Özellikleri	Gruplar	Ruminasyon Ort±s.s	F/t	p	Scheffe
Spor yapma süresi	0-11 ay	2,58±1,07	F:1,723	0,144	
	1-3 yıl	2,52±1,15			

	4-6 yıl	2,31±0,82			
	7-10 yıl	2,16±0,94			
	11 yıl ve üzeri	2,47±1,10			
Haftada yapılan antrenman süresi	1-2	2,30±1,06	F:0,275	0,843	
	3-6	2,40±1,04			
	7-9	2,41±1,01			
	10 ve üzeri	2,48±1,05			
Sporculuk düzeyi	Milli sporcu	2,33±1,02	t:-0,709	0,479	
	Müsabık sporcu	2,42±1,04			
Sakatlık geçirme durumu	Evet	2,35±0,97	t:-0,975	0,330	
	Hayır	2,46±1,09			
Geçirilen sakatlığın boyutu	Hafif	2,77±0,98	F:6,813	0,001*	1>2,3
	Orta	2,17±0,97			
	Ağır	2,21±0,76			
Müsabakanın motive kaynağı	Aile/arkadaş	2,40±1,03	F:2,101	0,035*	7>1,2,4,5,6,8
	Antrenör/antrenman	2,39±0,97			
	Hırs	2,49±1,26			
	Başarma isteği	2,38±1,07			
	Müzik	2,20±0,87			
	Gelecekte kazanılacak şampiyonluklar	2,21±0,88			
	Kendim	3,02±1,21			
	Dini ve milli değerler	2,16±0,94			
Diğer	2,73±1,10				
Ailenin tutumu	Koruyucu	2,46±1,06	F:1,889	0,060	
	İlgisiz	2,11±0,73			
	Otoriter	2,16±0,93			
	Demokratik	2,57±1,12			
Antrenörün tutumu	Koruyucu	2,34±1,09	F:1,060	0,366	
	İlgisiz	2,09±0,89			
	Otoriter	2,48±0,99			
	Demokratik	2,49±1,01			
Ailede spor yapan kişi olma durumu	Evet	2,51±1,04	t:1,863	0,063	
	Hayır	2,30±1,02			

*p<0.05; F: Tek yönlü anova analizi; t: Bağımsız örneklem t-testi

Katılımcıların geçirilen sakatlık gruplarının ruminasyon düzeyinden aldığı ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmış ve ortalamalara bakıldığında farklılığın hafif bir sakatlık geçiren katılımcılar ile orta ve ağır bir sakatlık geçiren katılımcılar arasında olduğu ve hafif sakatlık geçiren katılımcıların ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların müsabaka motive kaynağı gruplarının ruminasyon düzeyinden aldığı ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmış ve ortalamalara

bakıldığında farklılığın motive kaynağı kendi olan katılımcılar ile motive kaynağı aile/arkadaş, antrenör/antrenman, başarıma isteği, müzik, gelecekte kazanılacak şampiyonluklar, dini ve milli değerler olan katılımcılar arasında olduğu ve motive kaynağı kendi olan katılımcıların ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın Beşinci Hipotezine Ait Bulgular;

Araştırmanın beşinci hipotezinin incelenmesi için 5 faktörlü kişilik özelliklerinin kişisel ölçümlere göre farklılığını bulgulamak için iki gruba sahip değişkenler için bağımsız örneklem t-testi üç ve üçten fazla grubu olan değişkenler için ise tek yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Tablo 3. 13. Demografik özellikler ile 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları ile karşılaştırılması

Demografik Özellikler	Gruplar	Dışadönüklük	Yumuşak başlılık	Öz denetimlilik	Nörotiklik	Deneyime açıklık
		Ort±s.s	Ort±s.s	Ort±s.s	Ort±s.s	Ort±s.s
Cinsiyet	Kadın	3,22±1,16	3,24±0,97	3,46±1,16	2,78±1,24	3,15±1,27
	Erkek	3,65±0,97	3,49±0,98	3,57±1,10	2,56±1,08	3,26±1,16
	t	-3,731	-2,407	-0,901	1,774	-0,834
	p	0,001*	0,017*	0,368	0,077	0,405
Yaş	20 ve altı	3,26±1,09	3,41±1,00	3,53±1,08	2,74±1,16	3,14±1,32
	21-30	3,55±1,07	3,37±0,95	3,49±1,12	2,57±1,16	3,24±1,10
	31 ve üzeri	3,71±1,01	3,34±1,05	3,56±1,25	2,74±1,13	3,34±1,26
	F	4,140	0,126	0,087	0,907	0,587
	p	0,017*	0,881	0,916	0,405	0,556
	Scheffe	1<2,3				
Medeni durum	Evli	3,73±1,02	3,33±0,97	3,48±1,28	2,58±1,33	3,38±1,29
	Bekar	3,42±1,08	3,39±0,98	3,52±1,10	2,67±1,13	3,19±1,20
	t	1,775	-0,413	-0,261	-0,466	0,978
	p	0,077	0,680	0,794	0,641	0,329
Eğitim durumu	Lise ve altı	3,40±1,10	3,43±1,00	3,49±1,11	2,69±1,16	3,18±1,24
	Ön lisans	3,67±0,95	3,30±0,82	3,71±1,07	2,68±1,06	3,33±1,22
	Lisans ve üzeri	3,47±1,11	3,32±1,01	3,49±1,18	2,57±1,21	3,23±1,15
	F	1,251	0,602	0,828	0,367	0,364
	p	0,287	0,549	0,438	0,693	0,695
Gelir durumu	Asgari ücret altı	3,32±1,06	3,34±1,00	3,50±1,11	2,71±1,17	3,17±1,19
	Asgari ücret	3,49±1,13	3,46±0,99	3,42±1,10	2,63±1,12	3,10±1,21
	Asgari ücret üstü	3,53±1,06	3,37±0,97	3,58±1,15	2,64±1,18	3,31±1,22
	F	1,282	0,361	0,596	0,157	1,000
	p	0,279	0,697	0,552	0,854	0,369
En uzun süre yaşanılan yerleşim birimi	Büyükşehir	3,50±1,09	3,41±1,01	3,44±1,08	2,66±1,10	3,15±1,19
	Şehir	3,35±1,07	3,33±0,92	3,52±1,16	2,71±1,21	3,28±1,21
	Diğer	3,89±0,97	3,52±1,12	3,93±1,05	2,32±1,12	3,21±1,36
	F	3,218	0,556	1,573	1,376	0,451
	p	0,041*	0,574	0,105	0,254	0,637
	Scheffe	2<3				

*p<0.05; F: Tek yönlü anova analizi; t: Bağımsız örneklem t-testi

Katılımcıların cinsiyet gruplarının dışadönüklük ve yumuşak başlılık boyutundan aldığı ortalama puanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık belirlenirken ($p<0.05$) grupların aldığı ortalama puanlar incelendiğinde kadınların dışadönüklük ve yumuşak başlılık boyutlarının erkek katılımcılardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaş gruplarının dışadönüklük boyutundan aldığı ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmış ve ortalamalara bakıldığında farklılığın yaşı 20 ve altı olan katılımcılar ile 21-30 ve 31 ve üzeri olan katılımcılar arasında olduğu ve yaşı 20 ve altı olan katılımcıların dışadönüklük boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimi gruplarının dışadönüklük boyutundan aldığı ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmış ve ortalamalara bakıldığında farklılığın yaşamını en uzun şehirde geçirenler ile diğer yerleşim birimlerinde geçiren katılımcılar arasında olduğu ve yaşamını en uzun şehirde geçiren katılımcıların dışadönüklük boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın Altıncı Hipotezine Ait Bulgular;

Araştırmanın altıncı hipotezinin incelenmesi için 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutlarının kick boksa ait özelliklere göre farklılaşmasını belirlemek amacıyla iki gruba sahip değişkenler için bağımsız örneklem t-testi üç ve üçten fazla grubu olan değişkenler için ise tek yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Tablo 3. 14. Yapılan kick boks özellikleri ile 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları ile karşılaştırılması

Spor Özellikleri	Gruplar	Dışadönüklük	Yumuşak başlılık	Öz denetimlilik	Nörotiklik	Deneyime açıklık
		Ort±s.s	Ort±s.s	Ort±s.s	Ort±s.s	Ort±s.s
Spor yapma süresi	0-11 ay	3,13±1,04	3,41±1,06	3,45±1,14	2,83±1,27	2,95±1,35
	1-3 yıl	3,27±1,16	3,29±1,03	3,51±1,09	2,80±1,15	3,04±1,22
	4-6 yıl	3,51±0,98	3,45±1,01	3,58±1,12	2,53±1,12	3,33±1,15
	7-10 yıl	3,70±1,04	3,53±0,92	3,39±1,18	2,67±1,19	3,48±1,16
	11 yıl ve üzeri	3,58±1,08	3,30±0,91	3,62±1,12	2,52±1,11	3,23±1,19
	F	2,770	0,804	0,491	1,038	1,865
p	0,027*	0,523	0,742	0,388	0,116	
Scheffe	1<4,5					
Haftada yapılan antrenman süresi	1-2	3,50±1,10	3,43±0,89	3,42±1,10	2,54±1,22	3,25±1,19
	3-6	3,49±1,12	3,36±1,01	3,53±1,11	2,63±1,13	3,25±1,27
	7-9	3,43±0,97	3,31±0,95	3,55±1,14	2,72±1,12	3,12±1,15
	10 ve üzeri	3,39±1,12	3,48±1,02	3,53±1,18	2,74±1,22	3,22±1,18
	F	0,191	0,394	0,155	0,376	0,221
p	0,902	0,758	0,926	0,77	0,882	
Sporculuk düzeyi	Milli sporcu	3,68±0,99	3,44±0,95	3,59±1,18	2,63±1,08	3,36±1,21
	Müsabık sporcu milli	3,40±1,10	3,37±0,99	3,50±1,11	2,67±1,18	3,17±1,21

		olmak için çalışan					
		t	2,003	0,566	0,591	-0,212	1,174
		p	0,046*	0,572	0,555	0,832	0,241
Sakatlık geçirme durumu	Evet	3,49±1,05	3,38±0,96	3,45±1,15	2,66±1,12	3,24±1,15	
	Hayır	3,43±1,11	3,39±1,00	3,58±1,10	2,66±1,19	3,19±1,27	
		t	0,566	-0,123	-1,062	-0,029	0,387
		p	0,572	0,902	0,289	0,977	0,699
Geçirilen sakatlığın boyutu	Hafif	3,12±1,03	3,22±1,03	3,32±1,19	2,66±1,16	3,11±1,26	
	Orta	3,59±1,06	3,36±0,93	3,45±1,09	2,71±1,09	3,30±1,17	
	Ağır	3,78±0,92	3,64±0,89	3,64±1,26	2,50±1,18	3,27±0,93	
	F	4,830	1,854	0,742	0,417	0,459	
		p	0,009*	0,160	0,478	0,660	0,633
		Scheffe	1<2,3				
Müsabakanın motive kaynağı	Aile/arkadaş	3,74±0,99	3,42±1,20	3,62±1,03	2,67±1,03	3,14±1,29	
	Antrenör/antrenman	3,31±1,00	3,38±0,94	3,34±1,28	2,57±1,17	3,25±1,22	
	Hırs	3,55±1,18	3,32±0,93	3,59±1,12	2,74±1,37	3,39±1,14	
	Başarma isteği	3,46±1,02	3,12±0,98	3,20±1,24	2,83±1,16	3,38±1,24	
	Müzik	3,80±1,19	3,47±0,99	3,75±1,04	2,87±1,17	3,13±1,27	
	Gelecekte kazanılacak şampiyonluklar	3,51±1,16	3,57±0,79	3,63±1,03	2,58±1,11	3,07±1,13	
	Kendim	3,23±0,90	3,23±1,11	3,16±1,12	2,89±1,16	3,25±1,28	
	Dini ve milli değerler	3,48±1,16	3,46±1,01	3,83±0,90	2,46±1,06	3,37±1,18	
	Diğer	3,00±0,95	3,31±1,00	3,56±1,18	2,47±1,25	3,10±1,28	
			F	1,854	0,806	1,409	0,627
		p	0,066	0,597	0,191	0,755	0,903
Ailenin tutumu	Koruyucu	3,42±1,06	3,44±0,93	3,49±1,12	2,66±1,18	3,16±1,22	
	İlgisiz	3,43±1,02	3,69±0,86	3,90±1,03	2,48±1,23	3,57±1,18	
	Otoriter	3,75±1,02	3,45±1,03	3,70±0,94	2,59±0,99	3,30±1,19	
	Demokratik	3,29±1,22	2,99±1,06	3,27±1,32	2,81±1,23	3,18±1,21	
			F	2,128	4,105	2,392	0,573
		p	0,096	0,007*	0,068	0,633	0,459
		Scheffe	4<1,2,3				
Antrenörün tutumu	Koruyucu	3,46±1,04	3,43±0,95	3,52±1,09	2,69±1,19	3,24±1,25	
	İlgisiz	3,60±1,28	3,57±0,80	4,13±0,79	2,07±0,92	3,60±0,93	
	Otoriter	3,45±1,10	3,37±1,06	3,48±1,16	2,68±1,09	3,14±1,23	
	Demokratik	3,44±1,13	3,25±0,93	3,44±1,18	2,69±1,23	3,20±1,14	
		F	0,097	0,691	1,655	1,372	0,670
		p	0,962	0,558	0,176	0,251	0,571
Ailede spor yapan kişi olma durumu	Evet	3,44±1,10	3,36±0,98	3,45±1,11	2,75±1,16	3,16±1,23	
	Hayır	3,48±1,06	3,41±0,98	3,59±1,14	2,57±1,15	3,27±1,20	
		t	-0,324	-0,494	-1,160	1,444	-0,874
		p	0,746	0,621	0,247	0,150	0,383

Katılımcıların spor yapma süresi gruplarının dışadönüklük boyutundan aldığı ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmış ve ortalamalara bakıldığında farklılığın 0-11 ay spor yapan katılımcılar ile 7-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri spor yapan katılımcılar arasında olduğu ve 0-11 ay spor yapan katılımcıların dışadönüklük boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların sporculuk düzeyi gruplarının dışadönüklük boyutundan aldığı ortalama puanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık belirlenirken ($p<0.05$) grupların aldığı ortalama puanlar incelendiğinde milli sporcuların dışadönüklük boyutlarının müsabık sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların geçirilen sakatlık gruplarının dışadönüklük boyutundan aldığı ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmış ve ortalamalara bakıldığında farklılığın hafif bir sakatlık geçiren katılımcılar ile orta ve ağır bir sakatlık geçiren katılımcılar arasında olduğu ve hafif sakatlık geçiren katılımcıların dışadönüklük boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların geçirilen sakatlık gruplarının yumuşak başlılık boyutundan aldığı ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasından kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucu ortalamalar incelendiğinde farklılığın ailesinin tutumu demokratik olan katılımcılar ile koruyucu, ilgisiz ve otoriter olan katılımcılar arasında olduğu ve ailesinin tutumu demokratik olan katılımcıların yumuşak başlılık boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.



4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, kick boks sporcularının kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma evrenini oluşturan Türkiye geneli 18 yaş üzeri aktif lisanslı ve Türkiye şampiyonalarına hali hazırda katılım gösteren kick boks sporcularının beş faktör kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeyleri incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen çalışmamızda %44,10'u kadın sporcu ve %55,90'ı erkek sporcudur. Toplamda çalışmamıza 347 sporcu dahil edilmiştir.

Hali hazırda gerçekleştirdiğimiz çalışmada kick boks sporcularının, ruminasyon düzeyleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki korelasyon sonuçlarını ele aldığımızda, ruminasyon düzeyi ile nörotiklik alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki görüldüğü ve diğer alt boyutları olan dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve deneyime açıklık alt boyutları arasında ise negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. 5 faktörlü kişilik özellikleri boyutlarının ruminasyon düzeyine etkisine bakmak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İstatistik analiz sonucun 5 faktör kişilik özelliklerinin tüm alt boyutlarında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Ruminasyon düzeyinin %54.50'sinin 5 faktör kişilik özellikleri alt boyutlarınca açıklandığı ($R^2=0.545$) tespit edilmiştir.

Kick boks sporcularının ruminasyon düzeyi envanteri algılarının yaş, medeni durum, gelir durumu, en uzun süre yaşanan yerleşim birimi, spor yapma süresi, haftada yapılan antrenman süresi, sporculuk düzeyi, sakatlık geçirme durumu, ailenin tutumu, antrenörün tutumu ve ailede spor yapan kişi olma durumlarına göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Yapmış olduğumuz mevcut araştırmada kick boks sporcularının ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılığı %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=3.636$; $p<0.05$; $p=0.001$). Ortalama puanlar incelendiğinde kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kick boks sporcularının eğitim durumu değişkeninde grupların ruminasyon düzeyinden almış olduğu ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($F=3.248$; $p<0.05$; $p=0.040$). Scheffe testi sonucunda farklılaşma ön lisans mezunları ile lise ve altı eğitim durumları arasında olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumlarının ön lisans olan sporcuların ruminasyon düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni ($F=1.498$; $p<0.05$; $p=0.001$), geçirilmiş olan sakatlığın boyutu değişkeni ($F=6.831$; $p<0.05$; $p=0.001$) ve müsabakanın motive kaynağı değişkenlerinde ($F=2.101$; $p<0.05$; $p=0.035$) anlamlı fark görülmüştür.

İkinci hipotezde ele alındığında beş faktör kişilik özellikleri boyutlarının bağımlı değişken olan ruminasyona etkisine çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldığı görülmektedir. Regresyon analizinin varsayımları incelendiğinde, dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik, nörotiklik ve deneyime açıklık boyutlarının ruminasyon üzerindeki etkisinin

anlamli olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ruminasyon düzeyinin %54.50'sinin 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları tarafından açıklandığı gözlemlenmiştir. Regresyon eşitliği incelendiğinde ruminasyon düzeyi üzerinde dışadönüklüğün, yumuşak başlılığın, öz denetimliliğin ve deneyime açıklığın negatif ve nörotikliğin pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Üçüncü hipotezde, kick boks sporcularının spor müsabakası ruminasyon düzeyleri demografik özelliklere (cinsiyet ve eğitim durumu) göre farklılık gösterdiği doğrulanmıştır. Gerçekleştirilmiş analizden elde edilen sonuca göre ruminasyon ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptandığı görölmektedir. Araştırmada, kadın sporcuların müsabaka ruminasyon ölçeğinin ortalama puanlarının erkek sporcuların puanından daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte, literatürde yapılan çalışmalar tarandığında mevcut çalışmamızla benzer ve farklı bulgulara ulaşılmıştır.

Beyen (2024), İstanbul ilinde öğrenim gören 403 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kadın öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin erkek öğrencilerin ruminasyon düzeylerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Elma (2018) 395 ergen bireyler ile yaptığı çalışmada kadınların ortalama puanlarının erkek katılımcıların puanından daha yüksek olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde, Evlüce (2023), Ankara ilinde bulunan bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular sonucu kadınların ruminasyon puan ortalamalarının erkeklerin ruminasyon puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Spor alan yazın incelendiğinde ise bu konuyla ilgili çalışmalar sınırlıdır ve mevcut çalışma bulgularıyla paralel spor alanında ve başka alanlar da çalışmalar incelenmiştir (Aksoy, 2020; Belli ve Başoğlu, 2024; Lale ve Gülaçtı, 2020; Kara ve ark., 2022; Baker ve ark. 2009; Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Köfteci, 2018; Lale ve Gülaçtı, 2020; Abak, 2019; Özcan, 2021). İncelenmi olan çalışmalardan da anlaşılacağı üzere ruminasyon ile ilgili yapılan çalışmalarda kadınların daha fazla ruminasyon eğilimi gösterme olasılığına sahip olduğu yönünde sonuçlar görölmektedir. Bunler ve Nolen-Hoeksema (1994)'ya göre kadınlar depresif bir ruh haline sahipken erkeklere oranla kendilerine ve ruh hallerine daha çok odaklanmaktadırlar. Bu bulguya göre; kadın sporcuların spor ortamında yaşantıları hakkında tekrarlayıcı ve süregen düşüncelerinin erkeklerden daha fazla olduğu ve düşünmeyi gerektirecek bir durum olmadığında dahi kendilerine daha fazla odaklanıp ruminatif düşünce geliştirdikleri söylenebilir. Ruminasyonun cinsiyetle ilişkilendirilmesine dair literatürde, kadınların erkeklere oranla daha yüksek ruminasyon seviyelerine sahip olduğuna dair daha fazla bulgu olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, mevcut çalışmalarda ruminasyonun cinsiyet değişkeniyle anlamlı farklılığın bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Sürmeneli, 2024; Macar, 2022; Yılmaz ve ark., 2024; Genç, 2024; Cevahircioğlu ve ark., 2023; Anayurt, 2017; Çelik, 2022; Ertuğ, 2018; Yılmaz, 2022; Ayyıldız, 2019).

Araştırmada spor müsabakası ruminasyonu ve yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı ortaya konulmuştur. Sporcuların yaş kategorisini ele aldığımızda en fazla ortalamaya sahip 31 yaş ve üzeri yaşa sahip sporcular oluşturmaktadır. Literatür taraması sonucu sonucumuzla paralel sonuç elde edilen çalışmalar arasında Kara ve ark. (2022) spor bilimlerinde öğrenim gören 283 üniversite öğrencisi ile çalışmasını gerçekleştirmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatürde mevcut çalışma bulgularıyla paralel başka çalışmalara da rastlanmıştır (Beyen, 2024; Sürmeneli, 2024; Cevahircioğlu ve ark., 2023; Belli ve Başoğlu, 2024; Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Yılmaz, 2023; İnce, 2024). Ruminasyonun yaş değişkeni ile anlamlı farklılığın bulunduğu çalışmalar da karşımıza çıkmıştır (Demir, 2021; Yılmaz ve ark., 2024; Macar, 2022; Elma, 2018; Özcan, 2021). Literatür taraması sonucu elde ettiğimiz bulguyu destekler nitelikte çalışmalar oldukça fazladır.

Araştırmada spor müsabakası ruminasyon düzeyinin medeni durum değişkeni farklılık gösterip göstermediği saptamak amacıyla yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı bulunmuştur. Çalışmamızın medeni durum grubu incelendiğinde en fazla ortalamaya sahip evli sporcular olmakla birlikte az fark ile yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür taramaları sonucu mevcut çalışmamız ile paralellik gösteren çalışmalar (Yılmaz, 2023; Elma, 2018; Çelik, 2022; Macar, 2022; Arar, 2019; Ayyıldız, 2019) olarak görülmüştür. Ruminasyonun medeni durum değişkeni ile anlamlı farklılığın rastlandığı çalışmalar da görülmektedir bunlar (Abak, 2019; Çakır, 2019; Özcan, 2021).

Araştırmada spor müsabakası ruminasyon düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği saptamak amacıyla yapılan analizden elde edilen sonuca göre ruminasyon ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptandığı tespit edilmektedir. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan scheffe testi sonucunda, ön lisans mezunları ile lise ve altı eğitim durumunda olduğu ve eğitim durumu ön lisans olan sporcuların ruminasyon düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayyıldız, (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, İstanbul Darülaceze Müdürlüğündeki bakım gören 200 yaşlı hasta ile yapılmış olan çalışmada eğitim durumu değişkeni anlamlı farklılık yaratmıştır. Bir diğer anlamlı fark tespit edilen Özcan, (2021) çalışma 471 katılımcı ile gerçekleşen çalışmadır. Çalışmamızda çıkan sonuç ile örtüşmeyen, ruminasyon ile eğitim düzenin anlamlı fark çıkmayan çalışmalar (Çelik, 2022; Macar, 2022; Beyen, 2024; Arar, 2019) literatürde mevcuttur.

Araştırmada spor müsabaka ruminasyon düzeyinin gelir durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı görülmektedir. Benzer sonuç bulunan çalışmalar şu şekildedir (Elma, 2018; Yılmaz, 2023; Türk, 2022; Arar, 2019; Özcan, 2021). Çalışmamızda çıkan sonuç ile örtüşmeyen, ruminasyon ile gelir durumu anlamlı fark çıkan çalışmalar da literatür taramaları sonucu tespit edilmiştir (Lale ve Gülaçtı, 2020; Çelik, 2022;

İnce, 2024; Ertuğ, 2018). Ancak sporculara "gelir durumunuz nedir?" demografik sorusu yöneltildiğinde, sadece kendisinin elde ettiği kazanç miktarı değil de şuan da çatısı altında bulunduğu ailesi olarak algıladıkları ve onlara maddi gelir sağlayan bireylerinde gelirleri de kapsayıp derecelendirmeleri istenmiştir. Ailede eve ne kadar para miktarı girdiğini bilmiyor olma ihtimaline karşı para miktarının "asgari ücret altı, asgari ücret ve asgari ücret üstü" şeklinde gruplama şeklinde verilmiştir.

Araştırmada spor müsabaka ruminasyon düzeyinin en uzun süre yaşanan yerleşim birimi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı bulunmuştur. Çalışmamızla benzerlik yarattan çalışmalar da Elma, (2018) ergenlere yöneltilen yaşadığı yer değişkeninde anlamlı fark tespit edememiştir. Ayyıldız, (2019) yaşlılarla gerçekleştirdiği çalışmada yaşamının çoğunu nerede geçirdiği yer değişkeninde aynı şekilde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Dördüncü hipotez, kick boks sporcularının ruminasyon düzeyleri yaptıkları kick boksa ait özelliklerine (spor yapma süresi, haftada yapılan antrenman süresi, sporculuk düzeyi, sakatlık geçirme durumu, geçirilen sakatlığın boyutu, müsabakanın motive kaynağı, ailenin ve antrenörün tutumu, ailede spor yapan kişi olma durumu) göre farklılık gösterip göstermemesi incelenmiştir.

Araştırmada spor müsabakası ruminasyon düzeyinin spor yapma süresi değişkeninde dışadönüklük alt boyutunda anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Mevcut değişkeni 5 alt grupta sınıflandırmış olup en yüksek ortalamaya sahip az bir fark ile 0-11 ay grubu olarak karşımıza çıkmaktadır. Mevcut çalışmamızla paralel bir sonuç ele edenler; Kara ve ark., (2022) spor bilimlerinde öğrenim görmekte olan 283 öğrenciyle gerçekleştirmiş oldukları çalışmada spor yapma yılı değişkeninde anlamlı bir farklılığa rastlayamamışlardır. Yılmaz, (2023) amatör futbol oynayan 300 erkek sporcunun oluşturduğu çalışmada anlamlı fark görülmemiştir (Yılmaz ve ark., 2024; Cevahircioğlu ve ark., 2023; Sürmeneli, 2024; Macar, 2022; Aksoy, 2020) araştırmalarında aynı şekilde anlamlı fark bulunmaması bulgumuzu destekler niteliktedir. Çalışmamızla çelişen (Yılmaz, 2022) İstanbul ilinde bulunan dört farklı branşta toplamda 366 faal sporculardan toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir ve spor deneyimi değişkeninde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Genç, (2024) yine aynı şekilde yapmış oldukları çalışmada anlamlı fark bulmuştur.

Araştırmada spor müsabakası ruminasyon düzeyinin haftada yapılan antrenman süresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı görülmektedir. Literatür incelemeleri sonucu haftada yapılan antrenman süresi değişkenine göre ruminasyon düzeyi inceleyen çalışmalar sınırlıdır kalmaktadır. Macar, (2022) en az altı ay devamlı fitness yapan 612 bireyle gerçekleştirdiği çalışmada fitness yapma süresi değişkeninde anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

Araştırmada spor müsabakası ruminasyon düzeyinin sporculuk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı ortaya konulmuştur. Milli sporcu ve müsabık sporcu grupları olmak üzere sporculara iki seçenek sunulmuştur. Çalışmamızda ortalaması yüksek olan grup müsabık sporcular grubu olmuştur. Yılmaz ve ark., (2024) örneklemini 270 aktif sporcunun oluşturduğu çalışmada anlamlı bir fark tespit edilemediği görülmüştür. Sürmeneli, (2024) aktif olarak boks yapmakta olan 245 sporcuyla yaptığı çalışmada sporculara yönelmiş olduğu milli sporcu olma durumu değişkeninde anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırmada spor müsabakası ruminasyon düzeyinin sakatlık geçirme durumu değişkeni farklılık gösterip göstermediği saptamak amacıyla yapılan analizden elde edilen sonuca göre ruminasyon ve spor yapma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı bulunmuştur. Sporculara sakatlık geçirme durumunda “evet” ve “hayır” seçenekleri yöneltilmiştir. Sporcuların geçirmiş oldukları sakatlık gruplarının ruminasyon düzeyiyle anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Scheffe testi sonucunda, farklılığın hafif bir sakatlık geçiren katılımcılar ile orta ve ağır bir sakatlık geçiren katılımcılar arasında olduğu ve hafif sakatlık geçiren katılımcıların ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların müsabakaya motive kaynağı gruplarının ruminasyon düzeyiyle anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Scheffe testi sonucunda, farklılığın motive kaynağı kendi olan katılımcılar ile motive kaynağı aile/arkadaş, antrenör/antrenman, başarıma isteği, müzik, gelecekte kazanılacak şampiyonluklar, dini ve milli değerler olan katılımcılar arasında olduğu ve motive kaynağı kendi olan katılımcıların ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada spor müsabakası ruminasyon düzeyinin ailenin ve antrenörün tutumu değişkeniyle anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Genç, (2024) aktif lisanslı sporcularla gerçekleştirmiş oldukları çalışmada aile tutumu değişkeninde anlamlı fark elde etmişlerdir. Anne baba tutumu değişkeni Lale ve Gülaçtı (2020) gerçekleştirdikleri 670 üniversite öğrencisinin olduğu çalışmada anlamlı bir fark ortaya koymuşlardır. Karşımıza çıkan çalışmalar sonucu, mevcut çalışmamız ile zıtlık göstermektedir. Literatür çalışmaları neticesinde sakatlık geçirme durumu, geçirmiş oldukları sakatlık durumu, müsabakaya motive kaynağı ve antrenörün tutumu değişkenlerimizde benzer bir değişkene sahip araştırma görülmemektedir.

Kick boks sporcularının beş faktörlü kişilik envanter algılarının medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, haftada yapılan antrenman süresi, müsabakanın motive kaynağı, antrenörün tutumu ve ailede spor yapan kişi olma durumuna göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Yapılan analizler neticesinde beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarının cinsiyete göre farklılığı %95 güven seviyesinde dışadönüklük ($t=-3.731$; $p<0.05$; $p=0.001$) ve yumuşak başlılık ($t=-2.407$; $p<0.05$; $p=0.017$) alt boyutlarında anlamlı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaş gruplarına göre

dışadönüklük alt boyutunda anlamlı fark tespit edildiği görülmüştür ($F=4.140$; $p<0.05$; $p=0.017$). En uzun süre yaşanan yerleşim birimi değişkeninde dışadönüklük alt boyutunda anlamlı fark görülmüştür ($t=-3.218$; $p<0.05$; $p=0.041$). Spor yapma süresi değişkeninde dışadönüklük alt boyutunda ($F=2.770$; $p<0.05$; $p=0.027$), sporculuk düzeyi değişkeninde dışadönüklük alt boyutunda ($t=2.003$; $p<0.05$; $p=0.046$), geçirilen sakatlığın boyutu değişkeninde dışadönüklük alt boyutunda ($F=4.830$; $p<0.05$; $p=0.009$) ve ailenin tutumu değişkeninde yumuşak başlılık alt boyutunda ($F=4.105$; $p<0.05$; $p=0.007$) anlamlı fark görülmüştür. Çalışmamızda ortaya çıkan sonuçlar neticesinde hipotezlerimizin ve çalışmayla benzerlik ve farklılık gösteren diğer çalışmalar ele alınmıştır.

Beşinci hipotez, kick boks sporcularının 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermemesi incelenmiştir. Sporcuların cinsiyet gruplarının dışadönüklük ve yumuşak başlılık boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte erkeklerin dışadönüklük ve yumuşak başlılık boyutlarının kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelemeleri sonucunda Leyla, (2020) Konya' da spor bilimleri fakültelerindeki 838 öğretmen adayından toplanan veriler neticesinde dışadönüklük, nevroitiklik, deneyime açıklık alt boyutlarında anlamlı farklılık elde etmiştir. Koç (2021) 527 spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu çalışmasında sadece deneyime açıklık alt boyutunda anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Türkmen, (2020) aktif sporcu olan 278 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada dışadönüklük ve gelişime açıklık alt boyutlarında anlamlı fark elde etmiştir. Genç, (2021) cinsiyet değişkeninde deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve öz disiplin alt boyutlarında anlamlı fark elde etmiştir. Tanbuğa, (2018) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada cinsiyete göre öz denetim, nörotiklik, deneyime açıklık alt boyutlarında anlamlı farklılık elde etmiştir. Deryahanoğlu, (2019) TOHM sporcularıyla gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyet değişkeninde duygusal dengesizlik hariç tüm alt boyutlarında anlamlı fark elde etmiştir. Taşkınöz (2022) beden eğitimi öğretmenlerle gerçekleştirilen çalışmasında dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk alt boyutlarında anlamlı fark elde edilmiştir. Kesim, (2023) çalışmasında alt boyutlarında yumuşak başlılık ve öz denetim alt boyutlarında anlamlı farklılık elde etmiştir. Şahin, (2023) Bocce ve dart sporcularıyla gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet değişkeninde sadece duygusal denge alt boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır. Atasoy (2024) dışadönüklük alt boyutunda anlamlı fark elde etmiştir. Ağduman (2018) çalışmasında nevroitiklik alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarında anlamlı fark tespit etmiştir. Bununla birlikte, mevcut çalışmalarda cinsiyet değişkeniyle anlamlı farklılığın bulunmadığı çalışmalar da karşımıza çıkmıştır Uçan, (2019) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 221 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada, kişilik özellikleri ve alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır. Diğer anlamlı sonuç bulunamayan çalışmalar da literatürde mevcuttur (Kılıç, 2019; Geneşke, 2020; Özdemir, 2021; Can, 2022; İnce, 2022).

Katılımcıların yaş gruplarının dışadönüklük boyutu arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ve scheffe testi sonucunda farklılığın yaşı 20 ve altı olan katılımcılar ile 21-30 ve 31 ve üzeri olan katılımcılar arasında olduğu ve yaşı 20 ve altı olan katılımcıların dışadönüklük boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde ise Geneşke, (2020) Ankara TOHM sporcularıyla gerçekleştirmiş olduğu çalışmada duygusal denge alt boyutumda anlamlı fark elde etmiştir. Genç, (2021) çalışmada yaş değişkeninde öz disiplin alt boyutunda anlamlı fark elde etmiştir. İnce, (2022) çalışmada sadece deneyime açıklık alt boyutunda anlamlı fark elde edilmiştir. Koç (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada sadece nörotiklik alt boyutunda anlamlı fark elde etmiştir. Kesim, (2023) yumuşak başlılık ve deneyime açıklık alt boyutlarında anlamlı fark elde etmiştir. Atasoy (2024) yöneticilerle gerçekleştirilen çalışmada dışadönüklük özdenetimlilik alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Ağduman (2018) yapmış olduğu çalışmada dışadönüklük, gelişime açıklık ve uyumluluk alt boyutlarında anlamlı fark tespit etmiştir. Bununla birlikte, mevcut çalışmalarda yaş değişkeniyle anlamlı farklılığın tespit edilemediği çalışmalar da görülmektedir (Üçan, 2019; Kılıç, 2019; Deryahanoğlu, 2019; Leyla, 2020; Taşkınöz, 2022; Şahin, 2023).

Araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin medeni durum değişkeni ile yapılan analizde elde edilen sonuca göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı tespit edilmektedir. Çalışmamızla paralel sonuçlar elde edilen çalışmalar (Genç, 2021; Öztürk, 2018; Karayol, 2016). Çalışmamızla zıt düşen sonuçların bulunduğu çalışmalarda mevcuttur Özdemir, (2021) 316 güreşçiyle gerçekleştirdiği çalışmada deneyime açıklık alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda anlamlı fark tespit etmiştir. Taşkınöz (2022) Ankara ilinde devlet okullarında görev yapan 304 beden eğitimi ve spor öğretmeniyle yaptığı çalışmada dışadönüklük ve uyumluluk alt boyutlarında anlamlı fark elde edilmiştir. Can, (2022) medeni hal değişkeninde dışa dönüklük ve açıklık alt boyutlarında anlamlı farklılık elde etmiştir.

Araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı ortaya konulmuştur. Çalışmamızla paralel sonuçlar mevcuttur (Deryahanoğlu, 2019; Geneşke, 2020; Taşkınöz, 2022; Şahin, 2023). Genç, (2021) çalışmada deneyime açıklık alt boyutunda anlamlı fark olduğunu, Özdemir, (2021) güreşçilerle yapmış olduğu çalışmada duygusal denge ve yumuşak başlılık alt boyutunda anlamlı fark tespit etmiştir. İnanlı, (2019) su sporları yapan sporcularla yaptığı çalışmada sorumluluk alt boyutunda anlamlı fark elde ettiğini belirtmiştir.

Araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin gelir durumu değişkeni farklılık gösterip göstermediği saptamak amacıyla yapılan analizden elde edilen sonuca göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı görülmüştür. Paralel çalışmalar Deryahanoğlu, (2019) Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde eğitim alan 18 yaş üstü 271 sporcudan elde edilen veriler sonucu gelir durumunda anlamlı fark görülmemiştir. Yine aynı şekilde (Şahin, 2023; Karayol, 2016) çalışmalarında anlamlı fark görülmemiş olup, Kılıç, (2019) çalışmada

sadece sorumluluk alt boyutunda anlamlı fark elde etmiştir. Özdemir, (2021) aylık gelir durumu değişkeninde yumuşak başlılık ve öz disiplin alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimi gruplarının dışadönüklük boyutunda anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ve scheffe testi sonucunda farklılığın yaşamını en uzun şehirde geçirenler ile diğer yerleşim birimlerinde geçiren katılımcılar arasında olduğu ve yaşamını en uzun şehirde geçiren katılımcıların dışadönüklük boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. İnanlı, (2019) su sporları yapan 207 sporcuyla gerçekleştirdiği çalışmada, sorumluluk ve duygusal dengelilik alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Kesim, (2023) anlamlı fark tespit etmiştir. Atasoy (2024) spor hizmeti veren kamu kurum ve kuruluşlarında görevli 345 yöneticiyle gerçekleşen çalışmada yöneltilen çalıştığınız coğrafi bölge değişkeninde beş faktör kişilik özellikleri ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir.

Altıncı hipotez, kick boks sporcularının 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları yaptıkları kick boks özelliklerine göre farklılık gösterdiği doğrulanmıştır.

Sporcuların spor yapma süresi gruplarının dışadönüklük boyutu arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve scheffe testi sonucunda farklılığın 0-11 ay spor yapan katılımcılar ile 7-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri spor yapan katılımcılar arasında olduğu ve 0-11 ay spor yapan katılımcıların dışadönüklük boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Geneşke, (2020) TOHM Ankara sporcularıyla yaptığı çalışmasında, mevcut çalışmamızla eşdeğer olarak dışadönüklük alt boyutunda anlamlı farka rastlanmıştır. Özdemir, (2021) spor yılı değişkeninde tüm alt boyutlarında anlamlı fark elde etmiştir. Çiftçi (2018) çalışmasında nevrotilik ve öz disiplin alt boyutunda anlamlı fark tespit etmiştir. Ağduman (2018) çalışmasında lisans süresi değişkeninde yalnızca gelişime açıklık alt boyutunda anlamlı fark tespit etmiştir. Bununla birlikte, mevcut çalışmalarda spor yapma süresi değişkeniyle anlamlı farklılığın bulunmadığı çalışma da mevcuttur (Şahin, 2023).

Araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin haftada yapılan antrenman süresi değişkeni farklılık gösterip göstermediği saptamak amacıyla yapılan analizden elde edilen sonuca göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı bulunmuştur. Çiftçi (2018) çalışmasında egzersize katılım sıklığı değişkeninde anlamlı fark tespit edememiştir. Genç, (2021) haftalık egzersiz sıklığı değişkeninde yumuşak başlılık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Sporcuların sporculuk düzeyi gruplarının dışadönüklük boyutunda anlamlı bir farklılaşma olduğu ve ortalama puanlar incelendiğinde milli sporcuların dışadönüklük boyutlarının müsabık sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kılıç (2019) Ardahan ve Kafkas Üniversiteleri Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinden bir spor branşı ile aktif ilgilenen 304 öğrenciyle elde edilen veriler neticesinde millilik durumu değişkeninde, tüm alt boyutlarında anlamlı fark elde etmiştir. Özdemir, (2021) güreşçilere yöneltilen elit olma

durumu ve millilik durumu değişkenlerinde deneyime açıklık alt boyutunda anlamlı farklılaşma görülmüştür. Bununla birlikte, mevcut çalışmalarda sporculuk düzeyi değişkeniyle anlamlı farklılığın bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Şahin, 2023; Ağduman, 2018) İnce, (2022) lisanslı sporcu olma durumu değişkeninde beş faktör kişilik alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin sakatlık geçirme durumu değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamızla eş değer bir sonuç olarak Çiçek (2019) futbolcularla gerçekleştirdiği çalışmada sakatlı durumu değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların geçirilen sakatlık boyutu gruplarının dışadönüklük boyutunda anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Scheffe testi sonucunda farklılığın hafif bir sakatlık geçiren katılımcılar ile orta ve ağır bir sakatlık geçiren katılımcılar arasında olduğu ve hafif sakatlık geçiren katılımcıların dışadönüklük boyutlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin müsabakaya motive kaynağı değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı bulunmuştur.

Sporcuların ailenin tutumu yumuşak başlılık boyutunda anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ve scheffe testi sonucunda farklılığın ailesinin tutumu demokratik olan katılımcılar ile koruyucu, ilgisiz ve otoriter olan katılımcılar arasında olduğu ve ailesinin tutumu demokratik olan katılımcıların yumuşak başlılık boyutlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Antrenörün tutumu değişkeninde anlamlı fark görülmemiştir. Şar (2016) çalışmasında anne-baba tutumu değişkeninde anlamlı fark tespit etmemiştir. Literatür taraması sonucu mevcut değişkenler olan geçirilen sakatlık boyutu, müsabakaya motive kaynağı ve ailenin tutumu ile araştırmalarda paralel bir değişkene rastlanamamıştır.

Araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin ailede spor yapan kişi olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı bulunmuştur. Şahin, (2023) bocce ve dart sporcularıyla yaptığı çalışmada ailedeki lisanslı sporculuk durumu değişkeninde yalnızca deneyime açıklık alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir.

SONUÇ

Türkiye şampiyonasına katılım gösterme düzeyindeki kick boks sporcularının kişilik özellikleri ve ruminasyon düzeylerinin incelenmesine yönelik gerçekleştirilen çalışma neticesinde, elde edilen bulgular göz önüne alındığında çalışmanın sonuçları ve önerileri ile ilgili bilgilere bu bölümde yer verilmektedir.

Ruminasyonun spor deneyimine göre farklılaşmadığı bulgusu, spor ortamında sporcuların zihnini meşgul eden tekrarlayıcı içsel düşüncelerin sporcuların deneyim düzeyine bakılmaksızın spor ortamında mücadele ettikleri bilişsel faktörlerden biri olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma sonuçlarına göre, kick boks sporcularının ruminasyon ile 5 faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları (dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik, nörotiklik, deneyime açıklık) arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların ruminasyon düzeylerinin arttığında beş faktör kişilik özellerinin alt boyutlarından dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve deneyime açıklık boyutlarında azalma olacağı, buna karşın nörotiklik boyutunda da artma olacağını göstermektedir. Ruminasyon düzeyleri ile kişilik ölçeği alt boyutları ele alındığında, dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve deneyime açıklık boyutları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu, nörotiklik alt boyutunda ise pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Aynı zamanda beraberinde incelemek istediğimiz bir diğer konu olan ruminasyon da zihinde tekrarlayıcı bir şekilde devam eden olumsuz düşünceler anlamına gelmektedir. Sporcular açısından bakıldığında kişiliğin ve ruminasyonun yeri oldukça önem arz etmektedir. Özellikle bu kadar sorun içerisinde kalmış olan sporcuların da branş olarak etkileşim içerisinde olan branşlardan kick boks sporu açısından bakıldığında daha da önem arz edildiği düşünülmektedir. Yakın temas ve darbeli sporlar içerisinde olduğu için kişinin kendisini kontrolü daha zor ve gerekli olmaktadır.

Tanımları bahsedilen kişiliğin güçlü ve özellikle müsabaka öncesi kişinin kendisi ile olan konuşması ve ya zihinsel geviş getirmesi olumlu, olumsuz gidişatı etkileyeceğinden, bu iki konu açısından 18 yaş üzeri Türkiye Kick boks Federasyonunda lisanslı ve Türkiye Şampiyonasına katılan sporcuların incelenmesi ve hangi değişkenlerden etkilendiği belirlemeyi amaçlayan bu araştırma bu nedenle önem taşımaktadır.

Öneriler;

- Antrenman sürekliliğinin mevcut performansı artışında etkili olacağı ve ruminasyon düzeyini azaltacağı açısından faydalı olabileceği düşüncesi ile özel veya resmi müsabakaların artırılmasına yönelik illerin kendi aralarında düzenleyecekleri ve il bazında müsabakalar gerçekleştirilebilmesi,
- Mevcut çalışma grubu üzerinde değişik süre aralıkları ile aynı çalışmanın yapılp yıllara göre fark oluşup oluşmadığının belirlenmesi,
- Mevcut çalışma, WAKO işbirliği ile farklı ülkedeki sporcuları üzerinde de yapılarak Türk sporcuları ile sonuçların kıyaslanması,
- Farklı branşlarda spor yapan sporcuların kişilik özelliklerinin ve ruminasyon düzeylerinin kick boks sporcuları ile karşılaştırılmasına yönelik çalışmaların yapılması,
- 18 yaş üzeri esas aldığımız çalışmada 18 yaş altı veya Türkiye şampiyonasında yer almayan sporcularında dahil edilmesiyle sonuçların karşılaştırılması,
- Kick boks branşı gibi mücadele sporlarında, bireysel sporlarda veya takım sporlarında Türkiye, Avrupa, dünya, olimpiik düzeydeki şampiyonalarda derece elde eden sporcular ile daha geniş gruplarla gerçekleştirilmesi,
- Yapılan bu çalışmamızın sonucunun bundan sonra yapılabilecek olan benzer çalışmalara ön hazırlık ve yol gösterici nitelikte olması önerilir,
- Ruminasyon düzeyi arttıkça nerotiklik arttığı, diğer alt boyutlarında artış oldukça sporcularda olumlu özellikler yaratan diğer alt boyutlarda artış gözükceğinde o alt boyutların artışına ve azalışına yönelik federasyonun, antrenörün veya ailenin yol izlemesi,
- Düzenli antrenman yapan sporcuların ruminasyon ve nevroitiklik özellikleri ortadan kalkma yolunda olduğu,
- Sporcuların sakatlık gruplarının ruminasyon düzeyinde artış sağladığı görüldüğünden sakatlığın aşılmasına yardımcı olabilecek psikolojik yardım ve yanı sıra sporcuların etrafında yer alan bireylere bilgi verilmesi,
- Spor ortamında ruminasyon ölçen mevcut ölçekten başka ölçüm materyali görülmediğinden bu alandaki boşluk göz önüne alınıp çalışmalar geliştirilebilir,
- Kick boks federasyonunda antrenör ve sporculara antrenörlük, hakemlik kurslarında veya antrenör vize seminerlerinde sporcu başarısı arttırmak amacıyla ve çalışmanın bulguları hareketle bilgilendirici seminer, söyleşi vb. çalışmalar yapılabilir,

- Kick boks türkiye şampiyonalarına katılan sporcular yaş değişkeni ve sosyal hayatla ilgili etkenlerden her yıl değişkenlik göstermektedir mevcut çalışma ve benzer çalışmalar yapılan çalışmaya atıfta bulunarak tekrardan gerçekleştirilebilir. Bu şekilde elit kick boks sporcularının kişilik özellikleri ile ruminasyon düzeylerinde genelleme yapabilecek bir normlar oluşturabilir,



KAYNAKÇA

- Abak, E. (2019). *Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Acar, E. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin izlenim yönetimi taktikleri ile yaşam doyumu ilişkisinde kişilik özelliklerinin rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Ağduman, F. (2018). *Antrenör sporcu ilişkisi ve kişilik özelliklerinin kış sporlarında motivasyona etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Aksoy, H. F. (2020). *Sporcularda optimal performans duygu durumu: ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Alkan, H. (2022). *Elit kick boks sporcularının antropometrik özellikleri, dikey sıçrama yüksekliği ve omurga esnekliğinin kategorilere ve cinsiyete göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Altın, Y. (2024). *Sporda prososyal ve antisosyal davranışları etkileyen kişilik, motivasyon ve ahlaktan uzaklaşma faktörlerinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Anayur, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Apak, B., ve Akan, Ş. (2024). Aile öngörülemezliği ve kişilik inanışları arasındaki ilişkide kontrol odağının aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 240-254. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1325493>
- Arar, H. D. (2019). *Ruminasyonun gelişimsel zemini; ruminatif düşünme biçiminin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Arslanoğlu, A., ve Çakır, G. (2024). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Hemşirelerde Merhamet Yorgunluğu Üzerine Etkisi. *Journal of Academic Research in Nursing (JAREN)*, 10(2). <https://doi.org/10.55646/jaren.2024.21033>
- Atasoy, F. S. (2024). *Spor hizmeti veren kamu kurum ve kuruluşlarında görevli yöneticilerin kişilik özellikleri temel motivasyon kaynakları ve yenilikçi davranışları* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Ayyıldız, Y. (2019). *Bakım kurumunda yaşayan yaşlılarda ruminatif düşünme, suçluluk ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Beğenmiş, P., ve Kökrek, Z. (2024). Yetişkinlerin kişilik özellikleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (62), 261-271. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1413633>
- Belli, E., ve Başoğlu, Ö. E. (2024). Curling Sporcularının Ruminasyon Düzeyleri ile Uyku Davranış Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918-925. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1410160>
- Beyen, S. (2024). *Olumsuz değerlendirilme korkusu ve ruminasyonun akademik ertelemeye etkisinde kendini sabotajın aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği İle Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>

- Budak, S. B. (2019). *Temel kişilik özelliklerinin (beş faktör kuramının) akademisyenlerin kariyer beklenti ve tercihlerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Bugay, A., ve Erdur-baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199. <https://doi.org/10.17066/pdrd.50586>
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butler, L. D. & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30, 331-346. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01420597>
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum (9. Baskı)*. Ankara: Pegem Yayınları. 177-246
- Çakır, G. (2019). *Akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı ile ruminatif düşünce ve sürekli kaygı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Çalı, D. (2021). *Kadınlarda cinsel doyum üzerine cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Can, B. (2022). *Spor eğitimi veren üniversite yöneticilerinin kişilik özellikleri, öz yeterlik inançları ve spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Can, M., ve Aydın, N. C. (2022). Eylemsiz Düşünceler Sarmalına Kapılmak: Ruminasyon: Ruminasyon. *Journal of Organizational Behavior Studies*, 2(1), 57-69.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: a control-process view. *Psychological review*, 97(1), 19.
- Çelik, B. A. (2022). *Obsesif belirtilerin yordayıcıları olarak sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve ruminasyon* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çetin, N. G., ve Beceren, E. (2007). Lider kişilik gandhi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 111-132
- Çetinel, M. H., ve TASLAK, S. (2024). Çalışanların kişilik özellikleri ile ihbarcılık (whistleblowing) eğilimleri arasındaki ilişki üzerinde örgütsel adalet algısının aracılık rolü. *International Journal of Academic Value Studies (JAVStudies)*, 5(1), 46-72.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., ve Şenel, E. (2023). Sporcularda Zihinsel Antrenman ile Müsabaka Ruminasyonu Arasındaki İlişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Çiçek, M. E. (2019). *Futbolcularda görülen spor sakatlıklarının bireysel faktörler açısından değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Çiftçi, M. C. (2018). *Spora katılım motivasyonlarının kişilik özellikleriyle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Cılız, S., Deryahanoğlu, G. (2024). Kick Boks Üzerine Yapılmış Makale ve Lisansüstü Çalışmaların İncelenmesi: Bibliyometrik Analiz. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(56). <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.4461>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier, R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Clark, D. M., Crozier, W. R. & Alden, L. E. (2005). *The essential handbook of social anxiety for clinicians*. John Wiley & Sons Ltd, 193-218.

- Cohen, J. R., and Ferrari, J. R. (2010). Take some time to think this over: the relation between rumination, indecision, and creativity. *Creat. Res. J.* 22, 68-73. doi: 10.1080/10400410903579601
- Conway, M., Csank, P. A. R., 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
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness; a Revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, (12) 9, 887-898.
- Dalbaşı, R. İ., ve Kısa, C. (2022). Algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 1-22.
- Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick boks hakemlerinin karar verme ve atılgnalık düzeylerinin algılanan mesleki yeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Deryahanoğlu, G. (2019). *Sporda yabancılaşma ve kişilik özellikleri ilişkisi üzerine bir alan araştırması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64(1), 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dubrin, A. (1994). *Applying Psychology: Individual and Organizational Effectiveness*, USA: New Jersey Prentice Hall.
- Durmaz Y. (2020). *Vakıf Üniversitelerinde Okuyan Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin İlgüdüsel Satın Alma Davranışları Üzerindeki Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli İle Belirlenmesi*, 70-71
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin bir takım değişkenlere göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Er, B. (2023). *Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu düzeylerinin duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. (Çev: B. Üstün, V. Şar), Ankara: Birey ve Toplum.
- Ertuğ, H. İ. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Evlüce, M. C. (2023). *Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yordanmasında bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Farmer, A., McGuffin, P. ve Williams, J. (2002). *Measurement of psychopathology*. Oxford University Press.
- Flanagan, J. C., 1952. The effectiveness of short methods for calculating correlation coefficients. *Psychological Bulletin*, 49(4), 342- 348.
- Fukuzaki, T., ve Iwata, N. (2022). Association between the five-factor model of personality and work engagement: a meta-analysis. *Industrial health*, 60(2), 154-163. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2021-0051>
- Genç, H. İ. (2021). *Yerel yönetimlerde sportif ve rekreatif hizmet alan bireylerin hizmet kalitesi değerlendirme, boş zaman tutum ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.

Genç, M. (2024). *Sporcuların ruminatif düşünceleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

Gençoğlu, C. (2023). *Kick boks dünya şampiyonasının zaman hareket analizi ve simülasyon kick boks müsabakalarının enerji sistem katkılarının hesaplanması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.

Geneşke, E. K. (2020). *Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (tohm) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması - Ankara ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.

George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson, 115.

Ghasemi A., Zahediasl S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*. 10(2), 486-489.

Girgin, B. (2007). *Beş faktör kişilik modelinin işyerinde duygusal tacize (mobbing) etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gülbahar, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığı, ruminasyon ve öz şefkatin sosyal anksiyete ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.

Güler, H. N., ve Marşap, A. (2018). Kişilikle Duygusal Emek İlişkisi: Akademisyenler Üzerinde Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 154-173.

Güllü, Ş. (2023). *Ergen sporcuların kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık ve empati düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi.

Gümüşay, M. (2022). *Kick boks sporcuları ile rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

Horzum, M. B., Ayas, T., ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.

İnalı, Ç. (2019). *Su sporlarıyla uğraşan sporcuların beş faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi.

İnce, K. (2024). *Evcil hayvanlara bağlanma düzeyi ile sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi

İnce, U. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve yaşam becerilerinin meslek öncesi öğretmen kimliğine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Fırat Üniversitesi.

İnsel, M. (2022). *Pozitif ve negatif ruminasyon ölçeğinin türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*, Tıpta uzmanlık tezi. Çukurova Üniversitesi.

Kan, A. ve Akbaş, A. (2005). *Lise öğrencilerinin kimya dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması*. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 227-237.

Kara, M., Kara, N. Ş., ve Özşarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191. 10.29228/INESJOURNAL.63721

Karafil, A. Y., ve Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakaları Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1158522>

- Karavelioğlu, B., Karavelioğlu, M. B., ve Ersoy, A. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Narsist Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 93-112.
- Karayol, M. (2016). *Merkezi spor yönetiminde çalışanların kişilik özellikleri ile iş değerlerinin örgüte bağlılık düzeylerine göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Karti, N. K. (2024). *Kick boks sporuna yönelmede akran zorbalığı ve şiddet eğilimi etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzurum Teknik Üniversitesi.
- Khalınbaylı, K. (2024). Şizoid Kişilik Bozukluğunun Adli Bilimler Çerçevesinde Değerlendirilmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 7(13), 15-22. <https://doi.org/10.56955/bpd.1359128>
- Kılıç, S. (2019). *Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sportmenlik yönelim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Koç, A. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları ile kişilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Koç, F. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Koca, F., İmamoğlu, O. ve İmamoğlu, G. (2018). Lise Öğrencilerin Spor Durumu Ve Cinsiyete Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *The Journal Of Academic Social Science*. [10.16992/ASOS.14267](https://doi.org/10.16992/ASOS.14267)
- Köfteci, B. (2018). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının, psikolojik dayanıklılık ve ruminasyon açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Küçük, V., ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Lale, Z., ve Gülaçtı, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 201-231. <https://doi.org/10.26466/opus.568178>
- Leyla, S. (2020). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ile çatışma yönetimi yaklaşımları ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Lin, Y. A., Chen, L. H., Chen, F. P., Wong, A. M., Hsu, C. C., & Chen, J. Y. (2022). The Effectiveness of a Group Kickboxing Training Program on Sarcopenia and Osteoporosis Parameters in Community-Dwelling Adults Aged 50-85 Years. *Frontiers in medicine*, 9, 815342. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.815342>
- Ling, F. C. M., Simmons, J., and Horton, M. (2022). Development and Validation of Physical Activity-Specific Rumination Scale for Children Through UK Children's Voice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(1), 283-293. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1971150>
- Luthans, F. (1995). *Organizational behavior*. London: McGraw-Hill Higher Education.
- Lystad R. P. (2015). Injuries to Professional and Amateur Kickboxing Contestants: A 15-Year Retrospective Cohort Study. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 3(11), 2325967115612416. <https://doi.org/10.1177/2325967115612416>
- Macar, H. (2022). *Fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. James S. Uleman ve John A. Bargh (Ed.), *Unintended thought* (s. 306-326). New York: Guilford Press.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. içinde R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (s. 1-47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc

- Martin, L. L., Tesser A. (2006). Extending the goal progress theory of rumination: Goal reevaluation and growth. In Sanna L.J and, Chang, C. E. (Ed.), Judgements over the time: The interplay of thoughts, feelings and behaviors (s.145-162 -9. Bölüm). Newyork: Oxford University Press.(GoogleBooks)
- Matthews, G., ve Wells, A. (2000). Attention, automaticity, and affective disorder. Behavior modification, 24(1), 69-93. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0145445500241>
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (2006). Trait and Factor Theories. Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology, Personality and Everyday Functioning. (s. 96-114). New Jersey: John Wiley & Sons
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1989). Reinterpreting the myers-briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality, Journal of Personality, 57(1), 17-40.
- Mete, C. (2006). *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin kişilik özellikleri ile iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Michel-Kröhler, A., Krys, S., and Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar differences: evidence and theory. Psychological Bulletin, 101 (2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. Journal of Abnormal Psychology, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. C. Papageous, & A. Wells içinde, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 107-119). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Okan, I., Kaya, A., Bilgin, U., ve Gokyurek, B. (2023). U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 698-713. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8005432>
- Ouergui, I., Hssin, N., Haddad, M., Franchini, E., Behm, D. G., Wong, delP., Gmada, N., & Bouhleb, E. (2014). Time-motion analysis of elite male kickboxing competition. *Journal of strength and conditioning research*, 28(12), 3537-3543. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000579>
- Özcan, E. (2021). *Öz-duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Özdemir, M. (2021). *Elit ve elit olmayan güreşçilerin kişilik özellikleri ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muş Alparslan Üniversitesi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özgülük, B., ve Öztemür, G. (2017). Psikanalitik kuram: Sigmund Freud. In *Kişilik Kuramları: Gerçek Hayattan Kişilik Analizi Örnekleriyle*. Pegem Akademi.
- Öztürk, F. (2018). *Spor eğitimi veren kadın akademisyenlerin kişilik özellikleri ile kariyer engellerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Perry, S. R. (2003). *Big five personality traits and work drive as predictors of adolescent academic performance*. The University of Tennessee.
- Polat, E. (2007). *Marka kavramı ve sporcuların markaya yönelik tutumu* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Pomaki, G., Karoly, P., & Maes, S. (2009). Linking goal progress to subjective well-being at work: The moderating role of goal-related self-efficacy and attainability. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(2), 206.

Rammstedt, B. ve John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal Of Research In Personality*, 41(1), 203-212.

Robbins, S. P. and Judge, T. A. (2012). Örgütsel davranış. Nobel Yayıncılık, Ankara. S.135

Roy, M.M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J. and Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6.

Rydzik, Ł., Waśacz, W., Ambroży, T., Pałka, T., Sobito-Rydzik, E., & Kopańska, M. (2023). Comparison of Head Strike Incidence under K1 Rules of Kickboxing with and without Helmet Protection-A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 4713. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064713>

Şahin, G. (2024). *Evli çiftlerde kişilik inançları ile manipülasyon ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.

Şahin, N. (2023). *Bocce ve dart sporcularının kişilik özellikleri ile sporda imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bayburt Üniversitesi.

Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Schmitter, M., Vanderhasselt, M. A., Spijker, J., Smits, J. A. J., & Vrijzen, J. N. (2023). Working it out: can an acute exercise bout alleviate memory bias, rumination and negative mood? *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(3), 232–245. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2164349>

Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: mizaç ve karakter envanteri (tci) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

Sheard, M., ve Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *international Journal of sport and exercise psychology*, 8(2), 160-169.

Sheard, M., ve Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *international Journal of sport and exercise psychology*, 8(2), 160-169.

Singh, A. (2024). Learning to labour in the gym: Training to fight to reimagine the self and work under neoliberalism. *Sociology Compass*, e13150. <https://doi.org/10.1111/soc4.13150>

Smith, J. M. ve Alloy, L. B. A. (2009). Roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>

Sokolowski, A., Kowalski, J., and Dragan, M. (2022). Neural functional connectivity during rumination in individuals with adverse childhood experiences. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2057700>

Solakumur, A. ve Ünlü, Y. (2023). Ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin rolü. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1227-1248. <https://doi.org/10.38021/asbid.1377070>

Steers-Wentzell, K.L.(2003) The effects of emotion-focused versus instrumental rumination on the provision of social support. (Unpublished master thesis). University of Pittsburgh. <https://doi.org/10.1037/e633912013-503>

Sürmeneli, T. (2024). *Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bayburt Üniversitesi.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (1996). Using multivariate statistics (3 Ed.). New York: Harpercollins College Publishers. 681-688

- Tanbuğa, U. B. (2019). *Okul takımlarında spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinde beş faktör kişilik özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Taşkınöz, B. S. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin karşılaştıkları psikolojik yıldırma davranışları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Taymur İ, ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4, 154-177
- Tekin, Ö. A. (2012). *Yabancılaşma ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: antalya kemer\ 'deki beş yıldızlı otel işletmeleri çalışanları üzerinde bir uygulama* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Thomas, J. C., & Segal, D. L. (Eds.). (2006). *Comprehensive handbook of personality and psychopathology, personality and everyday functioning* (Vol. 1). John Wiley & Sons.
- TKF. (2024). *Türkiye Kick Boks Federasyonu*. Erişim tarihi: 28.10.2024, Bağlantı Adresi: <https://www.kickboks.gov.tr/>
- Türk, E. (2022). *Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: lise öğrencileri üzerine ilişkisel bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Türkdoğan, S. C., ve Balkıs, M. (2024). Öğretmen Adaylarının Aile Katılımına Yönelik Tutumlarının Yordanmasında Karanlık Dörtlü Kişilik Özelliklerinin ve Algılanan Empatik ve Sosyal Öz-Yeterliğin Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-19. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1404171>
- Türkmen, Y. (2020). *Spor yapan öğrencilerde duygusal zeka, kişilik ve sosyal becerinin akademik başarıya etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uşak Üniversitesi.
- Üçan, E. (2019). *Spor bilimleri öğrencilerinin kişilik özellikleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Ulaşkın, G. (2022). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde beş büyük faktör kuramı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Ünüvar, H., ve Polatçı, S. (2024). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İşte Mutluluk Üzerindeki Etkisinde İş Yaşam Dengesinin Aracılık Rolü. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 20(1), 123-145. <https://doi.org/10.17130/ijmeh.1357958>
- WAKO. (2024). *World Associations of Kickboxing Organizations*. Erişim Tarihi: 28.10.2024, Bağlantı Adresi: <https://wako.sport/>
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of abnormal psychology*, 123(1), 24.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model. *Behaviour research and therapy*, 34(11-12), 881-888. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00050-2)
- Yalçın, M., ve Karaman, S. (2024). Z Kuşağı Tüketicilerin Kişilik Özellikleri ile Turistik Ürün Tercihi Arasındaki İlişkide Seyahat Motivasyonlarının Etkisi: Denizli Örneği. *Seyahat Ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 21(1), 133-148. <https://doi.org/10.24010/soid.1314639>
- Yıldızoğlu, H., ve Burgaz, B. (2014). Okul yöneticilerinin beş faktör kişilik özellikleriyle çatışma yönetimi stili tercihleri arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 295-310.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., ve Gül, E. (2024). Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.

Yılmaz, İ. (2022). *Yetişkin sporcuların tutkunluk düzeylerinin ruminatif düşünme ve bilişsel esnekliği belirlemedeki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Yılmaz, T. Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar, Ed. Mehmet Şerif ÖKMEN, Mehmet SARIKAYA, 263-274, Duvar Yayınları, 2023.

Zel, U. (2006). Kişilik ve liderlik. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.



EKLER

EK-1



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2023-113

06/07/2023

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet KUTLU
Başkan

Başvuru Numarası	2023-136
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU
Araştırma Başlığı	Kişilik Özellikleri ve Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi: Kick Boks Sporcuları Üzerine Bir Araştırma
Toplantı Tarihi	03.07.2023
Karar Numarası	2023-09

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.*
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

