



**UZAK DOĞU SPOR BRANŞLARINDA LİSANSLI
SPORCULARIN MÜSABAKA RUMİNASYONLARI
ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ VE ÖZ-KONTROLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Burak Ahmet AKBULUT

Doktora Tezi

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

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

**UZAK DOĞU SPOR BRANŞLARINDA LİSANSLI SPORCULARIN MÜSABAKA
RUMİNASYONLARI ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ VE ÖZ-KONTROLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Investigation of the Relationship between Competition Ruminations, Alexithymia Levels and
Self-Control of Licensed Athletes in Far Eastern Sports Branches)

DOKTORA TEZİ

Burak Ahmet AKBULUT

Danışman: Prof. Dr. Emre BELLİ

Erzurum
Aralık, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Burak Ahmet AKBULUT tarafından hazırlanan “Uzak Doğu Spor Branşlarında Lisanslı Sporcuların Müsabaka Ruminasyonları Aleksitimi Düzeyleri ve Öz-Kontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 23/12/2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Oğuzhan EKİNCİ <i>Erzurum Teknik Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Danışman:	Prof. Dr. Emre Belli <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Fatih YILDIRIM <i>Erzurum Teknik Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Muharrem Alparslan KURUDİREK <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Fatih BEDİR <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır

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

23/12/2024

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “Uzak Doğu Spor Branşlarında Lisanslı Sporcuların Müsabaka Ruminasyonları, Aleksitimi Düzeyleri ve Öz-Kontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

23/12/2024

Aslı ıslak imzalıdır

Burak Ahmet AKBULUT

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

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

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamda görüş ve düşünceleriyle her zaman beni yönlendirerek destek olan danışmanım Prof. Dr. Emre BELLİ başta olmak üzere, tez savunma jürimde yer alarak beni onurlandıran Prof. Dr. Oğuzhan Ekinci, Prof. Dr. Fatih YILDIRIM, Doç. Dr. Muharrem Alparslan KURUDİREK ve Doç. Dr. Fatih BEDİR’e, araştırmam süresince bilgisi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, sorularımı sabırla yanıtlayan, zorlandığım her anımda yardımına yetişen ve beni her zaman destekleyen sevgili eşim Dr. Öğr. Üyesi Vildan AKBULUT’a, aynı zamanda çalışmaya katılan Karate, Taekwondo ve Judo branşındaki tüm sporculara teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her döneminde yanımda olan ve bana güvenerek bu günlere gelmeme vesile olup beni yetiştiren annem, babam ve tüm aileme de sonsuz şükranlarımı sunuyor, hayatımıza anlam katan evimizin neşesi kızım Asel Erva’ya da sevgilerimi iletiyorum.

“Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje Kodu: SDK-2023-12688).” Vermiş oldukları destekten dolayı Atatürk Üniversitesi-BAP birimine teşekkür ederim.

Burak Ahmet AKBULUT

ÖZ

DOKTORA TEZİ

UZAK DOĞU SPOR BRANŞLARINDA LİSANS LI SPORCULARIN MÜSABAKA RUMİNASYONLARI ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ VE ÖZ-KONTROLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Burak Ahmet AKBULUT

Aralık 2024, 91 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Uzak Doğu spor branşlarında lisanslı olan sporcuların müsabaka ruminasyonlarını, aleksitimi düzeylerini ve öz-kontrollerini bazı değişkenlere göre incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Karate, Taekwondo ve Judo branşlarında lisanslı olarak spor yapan 285'i kadın, 219'u erkek olmak üzere toplamda 504 sporcu katılmıştır. Araştırmanın verileri; 'Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)', 'Çok Boyutlu Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (ÇBKÖKÖ)' ve 'Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (SMRÖ)' kullanılarak toplanmıştır. Toplanan verilerin analizinde; betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), LSD çoklu karşılaştırma ve korelasyon testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların cinsiyetlerine göre SMRÖ puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öğrenim düzeyi değişkeni açısından puanlar incelendiğinde, dışa dönük düşünme ve başlatma alt boyut puanları ile TAÖ toplam puanlarının farklılaştığı belirlenmiştir. Milli sporcu olma durumu değişkenine göre dışa dönük düşünme ve engelleme alt boyut puanlarında; spor yaşı değişkenine göre ise yalnızca dışa dönük düşünme puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Diğer yandan TAÖ ile ÇBKÖKÖ arasında negatif yönde ve orta düzeyde, TAÖ ile SMRÖ arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca SMRÖ ile ÇBKÖKÖ puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kadın sporcuların müsabaka ruminasyonları daha yüksektir. Ortaöğretim/lise öğrenim düzeyine sahip sporcuların TAÖ puanları daha yüksektir. Milli sporcu olamayan katılımcıların daha çok dışa dönük düşünme eğiliminde oldukları söylenebilir. 15-18 yaş aralığındaki sporcuların dışa dönük düşünme ve TAÖ puanları daha yüksektir. Sporcuların aleksitimi puanları arttıkça öz-kontrolleri azalmakta, spor müsabakası ruminasyonları ise artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Karate, Taekwondo, Judo, ruminasyon, aleksitimi, öz-kontrol

ABSTRACT

DOCTORAL DISSERTATION

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COMPETITION RUMINATIONS, ALEXITHYMIA LEVELS AND SELF-CONTROL OF LICENSED ATHLETES IN FAR EASTERN SPORTS BRANCHES

Burak Ahmet AKBULUT

December 2024, 91 Pages

Purpose: The purpose of this study is to examine the competition rumination, alexithymia levels and self-control of athletes licensed in Far Eastern sports branches according to some variables and to reveal the relationship between the variables.

Method: This investigation was conducted with a relational survey model. A total of 504 athletes, includes 285 females and 219 males, participated in the the study from the Karate, Taekwondo, and Judo branches as licensed athletes. The data of this search was collected using the 'Toronto Alexithymia Scale (TAS)', 'The Brief Multidimensional Self-Control Scale) (BMSCS) and 'Sports Competition Rumination Scale (SCRS)'. The analysis included descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), LSD multiple comparison and correlation tests were used.

Findings: SCRS scores differ significantly depending on the gender of the participants. When the scores were examined in terms of the education level variable, it was determined that the extraverted thinking and initiation subscale scores and the TAS total scores differed. A significant difference was found in the scores of the extraverted thinking and prevention sub-dimensions according to the variable of being a national athlete; and a significant difference was found only in the extraverted thinking scores according to the variable of sports age. On the other hand, a negative and moderately significant relationship was found between TAS and BMSCS, and a positive and low-level significant relationship between TAS and SCRS. In addition, it was determined that there was a positive and low-level significant relationship between the SCRS and BMSCS scores.

Result: According to the results obtained from the research, female athletes have higher competition rumination. Athletes with secondary/high school education levels have higher TAS scores. It can be said that participants who are not national athletes tend to think more extraverted. Athletes between the ages of 15-18 have higher extraverted thinking and TAS scores. As athletes' alexithymia scores increase, their self-control decreases and sports competition rumination increases.

Keywords: Karate, Taekwondo, Judo, rumination, alexithymia, self-control

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Varsayımlar	5
Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	7
Karate-Do	7
Taekwondo.....	9
Judo	11
Ruminasyon	13
Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar	14
Tepki biçimleri kuramı.....	14
Amaca yönelik ilerleme kuramı.	15
Strese tepki olarak ruminasyon kuramı.....	15
Üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı.....	16
Öz-denetimli yürütücü işlevler kuramı.	16
Müسابaka Ruminasyonu	17
Aleksitimi.....	18

Duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede zorluk.	19
Hayal gücünün eksikliği.....	19
İşlemsel düşünme tarzı.	19
Dışa dönük bilişsel yapı.	19
Aleksitiminin kuramsal temelleri.	20
Aleksitimik belirtiler.	21
Öz-kontrol	23
Öz-kontrol ile ilgili kavramlar.	25
Öz-düzenleme (Self-Regulation).	25
Öz-yeterlik (Self-Efficacy).....	25
Duygu düzenleme (Emotion Regulation).....	25
İrade gücü (Willpower).	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	27
Yöntem	27
Araştırma Yöntemi.....	27
Çalışma Grubu	27
Veri Toplama Araçları	28
Kişisel bilgi formu.	28
Spor müsabakası ruminasyon ölçeği (SMRÖ).	28
Toronto aleksitimi ölçeği (TAÖ).	28
Çok boyutlu kısa öz-kontrol ölçeği (ÇBKÖKÖ).	29
Süreç.....	29
Verilerin Analizi.....	29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	31
Bulgular	31
BEŞİNCİ BÖLÜM	45
Tartışma ve Sonuç	45
Öneriler.....	59
KAYNAKÇA	61
EKLER	71
Ek.1. Ölçek Kullanım İzinleri	71
Ek.2. Anket Uygulama İzni.....	72
Ek.3. Anket Formu – Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)	73
Ek.4. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (SMRÖ).....	74
Ek.5. Çok Boyutlu Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (ÇBKÖKÖ).....	75

Ek.6. Etik Kurul Kararı	76
ÖZGEÇMİŞ.....	77



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı	31
Tablo 2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Puanlara Yönelik Betimsel İstatistik Değerleri ..	32
Tablo 3. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	33
Tablo 4. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	33
Tablo 5. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	33
Tablo 6. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	34
Tablo 7. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	34
Tablo 8. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	35
Tablo 9. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	35
Tablo 10. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	36
Tablo 11. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	36
Tablo 12. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	37
Tablo 13. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	37
Tablo 14. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	38
Tablo 15. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	38
Tablo 16. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	39
Tablo 17. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	39
Tablo 18. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.	40

Tablo 19. <i>Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları</i>	40
Tablo 20. <i>Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları</i>	41
Tablo 21. <i>Katılımcıların TAÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları</i>	41
Tablo 22. <i>Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları ..</i>	42
Tablo 23. <i>Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları</i>	42
Tablo 24. <i>Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar Arasındaki Korelasyon Sonuçları ..</i>	43



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Karate Müsabaka Görseli (WKF, 2024).	8
Şekil 2. Taekwondo Müsabaka Görseli (WTF, 2024).	10
Şekil 3. Judo Müsabaka Görseli (EJU, 2024).....	12
Şekil 4. Araştırma Modeli	27



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

EJU	: European Judo Union
WTF	: World Taekwondo Federation
TJF	: Türkiye Judo Federasyonu
TTF	: Türkiye Taekwondo Federasyonu
TAÖ	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
ÇBKÖKÖ	: Çok Boyutlu Kısa Öz-Kontrol Ölçeği
SMRÖ	: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Sosyal bir olgu olan spor; bireyin kendini yenilemesi, sağlıklı olması ve kendini bulması gibi birçok durumda önemli bir kaynaktır (Özdiñ, 2005). Spor kişisel becerilerin ortaya çıktığı, birlikteliğin sağlandığı, bireysel veya takım olarak yapıldığında bireylerin sosyalleşmesine ve fiziksel becerilerinin gelişimine önemli katkılar sunduğu bir olgu olarak dile getirilmektedir (Kılıç & Arslan, 2018). Uzak Doğu sporları ise yalnızca fiziksel becerilerin geliştirilmesiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda zihinsel ve duygusal denetim becerilerinin ön planda olduğu geniş bir uygulama alanı sunmaktadır. Asya kökenli bu sporların içerisinde Karate, Taekwondo ve Judo gibi branşlar hem bedensel hem de zihinsel dengeyi sağlayarak, bireylerin genel iyilik hallerine katkıda bulunmaktadır. Bu spor branşları, sporculara sadece teknik beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal ve zihinsel dayanıklılık, öz-kontrol, ruminasyon yönetimi gibi önemli psikolojik becerilerin gelişmesine de olanak tanıyabilmektedirler (Funakoshi, 1981; Gardner & Moore, 2004). Uzak Doğu sporları, sporcuların müsabakalara ve antrenmanlara dair duygusal ve zihinsel yanıtlarını düzenleme, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık geliştirme süreçlerinde ön plana çıkmaktadırlar. Bu nedenle Uzak Doğu sporları, sporcuların müsabakalarda yaşadıkları ruminasyon, aleksitimi ve öz-kontrol süreçlerini etkileyebilecek önemli unsurlar olarak düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Uzak Doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Ruminasyon, bireylerin olumsuz düşünceleri zihinde sürekli döndürmeleri olarak tanımlanırken, aleksitimi, duygusal durumları tanımlama ve ifade etme güçlüğü anlamına gelir. Öz-kontrol ise, bireylerin duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçlerini düzenleme yeteneğidir (Nolen-Hoeksema, 1991; Taylor, vd., 1997; Baumeister vd., 2007). Uzak Doğu sporları içerisindeki Karate, Judo ve Taekwondo gibi sporlar bu kavramların her biriyle ilişkili olan bireylerin fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimlerini destekleyebilecek sporlardır (Tel, 2008). Uzak Doğu sporları, olumsuz düşüncelerin zihin üzerinde sürekli bir baskı oluşturmalarına engel olabilecek zihinsel teknikler sunabilmektedirler. Karate-do gibi disiplinlerin felsefesi, bireylerin performans sonrasında yaşadıkları olumsuz düşünceleri engelleme ve zihinsel olarak odaklanmayı sürdürme kapasitesini artırmayı amaçlamaktadır (Funakoshi, 1981). Bu uygulamalar, ruminasyonun etkilerini azaltarak sporcuların daha verimli ve sağlıklı bir şekilde

performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olabilmeyi hedeflemektedir (Gardner & Moore, 2004). Aleksitimi, bireylerin duygusal durumlarını tanımlama ve ifade etme güçlüğü yaşadıkları bir psikolojik durumdur (Taylor vd., 1997). Aleksitimi, kişinin iç dünyasını tanımasını etkiler (Proença-Lopes vd., 2022). Uzak Doğu sporları, duygusal farkındalık ve duygusal denetim becerilerini geliştiren öğretileriyle aleksitimi ile başa çıkmak için etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkabilir. Öte yandan psikoloji literatüründe kendine yer edinmiş ve önem kazanmış kavramlardan biri olan öz-kontrol bireylerin duygu ve düşünceleriyle davranışlarını kontrol edebilmesinin yanı sıra bu duygu ve düşüncelerini yönetebilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Kuzucu vd., 2015; Nebioğlu vd., 2012). Uzak Doğu sporları, öz-kontrolün gelişimi için etkili bir ortam sunduğu düşünülmektedir. Örneğin Karate, öz-kontrolün geliştirilmesine olanak tanıyan bir spor dalıdır. Karate-do, sadece bedensel değil, zihinsel ve duygusal denetimi de gerektiren bir disiplindir. Sporcularda odaklanmayla sabırlı olmayı, aynı zamanda kendi duygusal ve zihinsel durumlarını da kontrol etmelerini sağlamaktadır (Funakoshi, 1981).

Bilgiler ışığında, psikolojik faktörlerin genellikle sporda ön plana çıktığı ve sporcuları farklılaştıran belirleyici unsurlar olduğu söylenebilir (Brewer, 2009). Spor performansını daha iyi anlamak ve geliştirmek için psikolojik faktörler önemli bir yoldur (Lochbaum vd., 2022). Özellikle sporcuların müsabaka ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri, spor performansı üzerindeki etkileriyle, bireylerin kendilerini algılama yeteneği ve bu algının performansa yansımaları açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Uzak Doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Alt Amaçlar:

1. Sporcuların aleksitimileri, öz-kontrolleri ve müsabaka ruminasyonları ne düzeydedir?
2. Sporcuların aleksitimileri “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Sporcuların öz-kontrolleri “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Sporcuların müsabaka ruminasyonları “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. Sporcuların aleksitimileri “öğrenim düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Sporcuların öz-kontrolleri “öğrenim düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Sporcuların müsabaka ruminasyonları “öğrenim düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Sporcuların aleksitimileri “gelir düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Sporcuların öz-kontrolleri “gelir düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Sporcuların müsabaka ruminasyonları “gelir düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Sporcuların aleksitimileri “spor branşı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
12. Sporcuların öz-kontrolleri “spor branşı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
13. Sporcuların müsabaka ruminasyonları “spor branşı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
14. Sporcuların aleksitimileri “milli sporcu olma durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
15. Sporcuların öz-kontrolleri “milli sporcu olma durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
16. Sporcuların müsabaka ruminasyonları “milli sporcu olma durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
17. Sporcuların aleksitimileri “spor yaşı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
18. Sporcuların öz-kontrolleri “spor yaşı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
19. Sporcuların müsabaka ruminasyonları “spor yaşı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

20. Sporcuların aleksitimileri “yaş” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
21. Sporcuların öz-kontrolleri “yaş” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
22. Sporcuların müsabaka ruminasyonları “yaş” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
23. Sporcuların aleksitimileri, öz-kontrolleri ve müsabaka ruminasyonları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Fiziksel ve psikolojik olmak üzere sporcu performansını etkileyen faktörlerin neler olduğu yıllar boyunca çalışmalara konu olmuştur. Fiziksel performansı arttırmak için özellikle farklı spor branşları açısından branşa özgü teknik ve taktik uygulamalar geliştirilmiş ve bunlar sahada uygulanmaya konulmuştur. Fakat psikolojik açıdan performansı etkileyen faktörlerin neler olduğu ve performans üzerindeki etkisi her ne kadar araştırma konusu olsa da sonu olmayan bu alanda resmin daha net bir şekilde ortaya çıkarılması için araştırmalar farklı kavramlara (motivasyon, zihinsel dayanıklılık, kaygı, odaklanma vb.) odaklanmıştır. Bu çalışma kapsamında ele alınan kavramlardan ruminasyon ve aleksitimi de bu kapsamda değerlendirilebilir. Özellikle literatür incelendiğinde bu kavramlara ilişkin Uzak Doğu sporları özelinde az sayıda çalışmanın mevcut olduğu söylenebilir. Ayrıca literatürde ruminasyon (Cevahircioğlu vd., 2023; Solakumur & Ünlü, 2023), aleksitimi (Aras & Tazegül, 2023; Tingaz & Güvendi, 2020) ve öz-kontrol (Çelik, 2019; Koç-Doğan & Tapşın, 2024) gibi farklı bileşenlere dair ayrı ayrı çalışmalar yer almakla birlikte ruminasyon, aleksitimi ve öz-kontrol ilişkisine odaklanan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle gerçekleştirilen bu çalışmada sporcuların müsabaka ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ile öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin yeni bir çalışma olarak ortaya konmasıyla bu alandaki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca müsabaka ruminasyonu ve aleksitimi ile lisanslı sporcularda ortaya çıkan olumsuz durumların denetim altına alınmasında öz-kontrolün nasıl bir rol oynadığının belirlenmesi çalışma açısından ayrı bir öneme sahiptir. Çünkü sporcularda ortaya çıkan olumsuz psikolojik durumlar kontrol altına alınamadığında sporcuların hedefine ulaşamaması, yeteneklerini tam anlamıyla sergileyememesi gibi çeşitli faktörlerin sporcuların başarılı olmasına engel teşkil ettiği düşünülmektedir. Karate, Taekwondo ve Judo gibi Uzak Doğu sporlarında bireysel mücadelenin ağırlıklı olması nedeniyle sporcuların olumsuz psikolojik durumlar karşısında kendi öz-kontrollerini sağlayabilmeleri önemli bir durumdur.

Bu çalışma Uzak Doğu spor branşlarında lisanslı sporcuların müsabaka ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkileri inceleyerek sporcuların psikolojik yapılarını, duygusal yönetimlerini ve performanslarına etki eden psikolojik faktörleri anlamayı amaçlamaktadır. Uzak Doğu sporlarının disiplin ve zihinsel odaklanma gerektiren doğası, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik süreçlerini de doğrudan etkiler. Bu nedenle, müsabaka ruminasyonu, sporcuların zihinsel süreçlerinde takılı kalmalarına ve bu durumun performanslarına olumsuz yansımaya yol açabilirken; aleksitimi, duygularını tanıma ve yönetme konusunda zorlanan sporcuların, stres ve baskı altında performans sergilemelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak, Uzak Doğu sporlarının sunduğu psikolojik eğitim süreçleri, sporcuların bu olumsuz durumlarla daha etkili başa çıkmalarına ve performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Diğer yandan, öz-kontrol, sporcunun müsabaka sırasında duygusal ve zihinsel dengeyi sağlaması açısından kritik bir yapı olarak öne çıkabilir. Bu beceri, sporcuların olumsuz düşünceler ve duygularla başa çıkmalarına, stresli anlarda odaklarını kaybetmemelerine ve performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olabilir.

Bu bağlamda, çalışmanın önemi; sporcuların hem psikolojik etkililiklerini artırmalarına yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlaması hem de spor psikolojisi literatürüne, Uzak Doğu sporları özelinde önemli bir bilgi birikimi sunmasıdır. Ayrıca, sporcuların duygusal farkındalıklarını ve öz-kontrollerini geliştirmeye yönelik hem performanslarını hem de genel psikolojik sağlıklarını iyileştirmelerine olanak tanıyabilir. Bu gerekçeler doğrultusunda gerçekleştirilecek olan bu çalışmanın hem ilgili literatüre hem de sporcular üzerinde etki yaratan çeşitli faktörlerin ortaya çıkarılarak gerekli uygulamaların yapılmasına temel oluşturacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Uzak Doğu sporlarından Karate, Taekwondo ve Judo branşı ile ilgilenen 504 sporcu ile sınırlıdır.
2. Araştırma da kullanılan ölçeklerin uygulanma süresi üç ay ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma, Karate, Taekwondo ve Judo branşı ile ilgilenen sporcuların müsabaka ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrollerinin ölçülmesiyle sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

1. Katılımcıların müsabaka ruminasyonlarını, aleksitimi düzeylerini ve öz-kontrollerini belirlemek amacıyla araştırmaya gönüllü katılım gösterdiklerini ve kullanılan ölçme araçlarındaki sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma grubunun evreni temsil edebilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, müsabakası ruminasyonu, aleksitimi ve öz-kontrol ile ilgili doğru ve güvenilir bilgi sağladığı varsayılmaktadır.

Tanımlar

Uzak Doğu Sporları: Çin, Kore ve Japonya gibi Asya ülkelerinde gelişmiş, fiziksel mücadele tekniklerini zihinsel disiplin, felsefi öğretiler ve manevi gelişimle birleştiren savunma temelli sporlardır. Bu sporlar, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal dengesini sağlamayı hedefler ve kültürel bağlamda derin bir geçmişe sahiptirler (Kennedy & Guo, 2005).

Karate-Do: Boş elle silahsız bir şekilde kendini savunarak mücadele etme sanatıdır. Vücut bölümlerinin dinamik bir şekilde etkin olarak kullanıldığı ataklardan ve bloklardan oluşmaktadır (Hausner, 2000).

Taekwondo: Eller ve ayaklarla vuruş ve savunma tekniklerinin birlikte uygulanmasından oluşan Taekwondo, sporcuların ahlaki değerlerini bütünüyle yüceltmeye katkı sağlayan bir Uzak Doğu sporudur (TTF, 2024).

Judo: Judo da “Ju” kelimesi nezaket, yumuşaklık ve esneklikle beraber kibarlığı içinde barındıran ve kabalağa yer vermeyen anlamına gelirken “Do” kelimesi yol ya da sanat anlamındadır (Kano, 2005). Judo taktik üstünlüğü sağlamayı gerektiren, karmaşık becerilerin dinamik bir şekilde yüksek yoğunluk ve aralıklarla gerçekleştirildiği bir spor dalıdır (Degoutte vd., 2003).

Ruminasyon: Brinker ve Dozois’e (2009) göre, “geçmişe, geleceğe ve içinde bulunan ana ilişkin; tekrarlayan, yinelenen, kontrol edilemeyen ve müdahaleci nitelikteki; olumlu, olumsuz ve nötral nitelikteki düşünceler” olarak dile getirilmektedir.

Aleksitimi: Kökeni yunanca bir terim olan Aleksitimi, "duygular için söz yokluğu" şeklinde dilimize çevrilmiştir (Dereboy, 1990). Kişisel duygu durumlarını anlamak, tanımak, işlemek ve sözel bir şekilde aktarımındaki zorlukları tanımlamak için kullanılan aleksitimi kavramı ilk olarak Sifneos (1973) tarafından kullanılmıştır.

Öz-kontrol: Bireyin içinde bulunduğu çevre ile arasındaki dengeyi kontrol altına almak amacıyla duygu ve düşünceleriyle beraber davranışlarını da denetim altına alarak istenmeyen davranışların önüne geçebilmesi olarak ifade edilmektedir (Ekşi vd., 2019; Nebioğlu vd., 2012; Tangney vd., 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Karate-Do

Okinawa'da ortaya çıkmasıyla geçmişten gelen mucizevi ve gizemli bir savaş sanatı olan Karate günümüze kadar ulaşmıştır. Tekniklerinde ustalaşanların, silaha başvurmada kendilerini kolayca savunabilecekleri tekme ve yumruklarıyla olağanüstü beceriler sergileyebilecekleri bir spor dalı olarak bilinmektedir. Aslında bilinenlere ek olarak gerçek Karate-do da ruhsal konulara fiziksel konulardan daha fazla ağırlık verildiği de öne çıkmaktadır. Gerçek Karate-do şudur: Günlük yaşamda zihin ve bedenin alçak gönüllülük ruhuyla eğitildiği ve kritik anlarda kişinin kendini tamamen adaletli olmaya yönelik organize ettiği bir spor dalıdır (Funakoshi, 1981). Karate, silahsız savaş sanatı Karate-do için yaygın olarak kullanılan kısaltılmış bir terim olup Japonca *kara*(boş), *te*(el), *do*(yol, sanat) kelimelerinden oluşmakta ve silahsız elin yolu anlamına gelmektedir (Wikipedia, 2024). Yol ifadesinde belirtilmek istenen etik olarak yürütülen süreçtir ve do disiplini altında eğitim gören her bireyin özünü geliştirmesi ve mükemmele ulaşabilmesi için sürdürdüğü yolculuktan bahsedilmektedir (Çetintaş, 2021). Özetle Karate, bedenin ve zihnin uyumunu sağlayarak, disiplin, saygı ve öz güven kazandıran bir yaşam sanatıdır. Aynı zamanda Karate sadece bir dövüş sanatı değil, yaşam boyu süren bir disiplin ve öz gelişim yolculuğudur.

Karate'nin temelinde üç ana unsur bulunmaktadır. Bunlar Kihon, Kata ve Kumite'dir. Kihon, temel tekniklerin uygulandığı başlangıç eğitimi egzersizleri üzerine yapılan teknik eğitimidir. Bu çalışmalar sonrasında yavaş yavaş Kata ve Kumite egzersizleri tanıtılarak uygulamaya geçilir. Karate'de Kumite (dövüş) ve Kata (hayali dövüş) yarışmaları vardır. Tek bir turnuvada her ikisine de katılmak zorunlu değildir ve aslında her uzmanlığın gerektirdiği kapsamlı ve yoğun eğitim nedeniyle, yarışmacılar erkenden bunlardan birine odaklanma ve diğerini göz ardı etme eğilimine girebilmektedirler (Arriaza, 2009).

Kihon, Karate'nin temel teknikleri anlamına gelir. Karate stiline kapsamina bağlı olarak Kihon, 70 ila 300'e yakın bireysel teknik arasında değişmektedir (Habersetzer, 2003). Her biri derslerde onlarca kez tekrarlar beraber her grup için belli bir süreden sonra yavaş yavaş asimile edilir. Öte yandan Kihon'un çok ileri düzey eğitim gruplarında bile mümkün olduğu kadar geniş bir şekilde yer alması gerekir. Aynı tekniklerin uzun yıllar boyunca uygulanması ve birkaç yıl boyunca tekrarlanması, bunların doğru şekilde kontrol edilmesine ve

otomasyonuna yol açar ve bu da Kihon'un amacıdır. Bundan dolayı Kihon; duruş, el pozisyonları, itmeler, vuruşlar, bloklar, tekmeler, dönme teknikleri, atlama teknikleri, fırlatmalar, düşme yeteneği ve hayati noktalara baskı tekniklerini içermektedir (Piepiora vd., 2016).

Kata, genellikle birden fazla rakibe karşı mücadeleyi simüle eden, önceden belirlenmiş adım, vuruş ve blok dizileri olarak tanımlanır. Kata yarışması takım ve bireysel maçlar şeklinde gerçekleştirilir. Takımlar üç kişiden oluşur ve maçlar iki takım arasındaki karşılaşmayla gerçekleştirilir. Her takım yalnızca erkek veya yalnızca kadındır. Bireysel kata maçları, erkek ve kadın kategorilerinde ayrı ayrı yapılan performanslardan oluşur. Takım Kata yarışmasının finallerinde, iki finalist takım, Kata listesinden belirledikleri ve daha önceki maçlarında çizmedikleri bir Kata'yı her zamanki gibi gerçekleştirmektedirler. Daha sonra Kata'nın (bunkai olarak da bilinir) anlamını (açılımını) ifade eden bir gösteri yapılır. Bunkai'nin tamamlanması için izin verilen süre 5 dakikadır. Burada geleneksel silahların, yardımcı ekipmanların veya ek kıyafetlerin kullanılmasına izin verilmez. Önemli olan Kata'nın ustalıkla yapılması ve içerdiği geleneksel ilkelerin açık bir şekilde anlaşıldığının gösterilmesidir (Arriaza, 2009).

Şekil 1. *Karate Müsabaka Görseli* (WKF, 2024).



Kumite, Kata'da öğrenilen hücum ve savunma tekniklerinin uygulamalı olarak gerçekleştirildiği bir antrenman metodudur. Karatenin gerçekçi ve etkili bir mücadele sanatı olarak hazır hale gelmesi için aylarca süren giriş egzersizlerinin yapılması gerekmektedir. Kumite'nin amacı hem savunma hem de hücum hareketlerinde verimliliğe ulaşmak ve yumrukların mükemmel kontrolünü öğrenerek bunları müsabaka esnasında uygulamaktır (Piepiora vd., 2016). Kumite, Karate dövüşüyle eş anlamlıdır ve serbestçe seçilen savunma ve hücum tekniklerinin rakibe karşı uygulanmasından oluşur (Imamura vd., 2002). Genel olarak

Kumite, vücut pozisyonunda hızlı değişikliklere izin veren aralıklı çıkış hareketleriyle ayrılan ardışık tekniklerin patlamasından oluşur (Iide vd., 2008). Ayrıca ani hareketler ve patlayıcı saldırılar yapma özelliğine de sahiptir. Kumite müsabakaları 12x12 m²'lik tatami/minder alanı içerisinde 8x8 m²'lik bir alanda gerçekleştirilir. Bir orta hakem, üç yan hakem, bir kontrol hakemiyle beraber iki masa hakemi olmak üzere yedi hakemle müsabakalar gerçekleştirilir. Müsabakaya çıkan sporcular mavi ve kırmızı olmak üzere iki farklı renk ve köşelerde yer alır. Mavi köşede çıkan sporcularının kuşak, ellik ve ayak koruyucularının mavi olacak şekilde, karşısındaki rakip sporcu da kırmızı kuşak, ellik ve ayak koruyucu olacak şekilde aynı zamanda her iki köşedeki sporcunun da koruyucu dişlik takarak müsabakaya katılması zorunludur. Sporcular müsabakayı kazanmak için el veya ayak tekniklerini kullanarak tam temas etmeden kontrollü dokunma ve geri çekilme tekniklerini kullanmaya çalışırlar. Bunun için de kendinize bir strateji belirlemeniz, hızlı düşünmeniz, fikri hızla hayata geçirmeniz, rakibin hareketlerine hazırlanmanız, savunma, karşı atak ve kontra ataklarla puan kazanmaya çalışmanız gerekmektedir (Ghiami Rad, 2014). Kısaca Kumite sporcuların tüm bunları belirli bir süre içerisinde gerçekleştirmesini sağlayan bir yarışma türüdür.

Taekwondo

Taekwondo, dünya çapında yaklaşık iki yüzden fazla ülkede uygulanan yüksek profilli eğitimsel ve fiziksel değerlere sahip geleneksel bir Kore dövüş sanatıdır (Kim vd., 2014). Çeşitli tekme ve etkili saldırı teknikleri nedeniyle küreselleşmiş bir spor haline gelen Taekwondo 2000 Sidney Olimpiyatlarından bu yana resmi Yaz Olimpiyatları yarışma programında tam statü kazanmayı elde etmiştir (Lystad vd., 2009). Bir dövüş sanatı sporu olan Taekwondo, hareketli duruşlar elde etmek için dinamik tekniklere vurgu yapılmasıyla karakterize edilir ve tüm süreci verimli bir şekilde gerçekleştirmek için çeviklik, hız, esneklik ve dayanıklılık gerektirir (Lystad vd., 2013). Taekwondo eğitimi genellikle üç ana bölümden oluşur: Poomsae (form çalışmaları), Kyorugi (sparring/müsabaka) ve Kyukpa (kırış teknikleri). Bu bölümler hem zihinsel hem de fiziksel olarak öğrencilerin gelişimine katkıda bulunur (TTF, 2024). Poomsae, temel saldırı ve savunma tekniklerinin belirli bir düzende uygulanmasıdır. Kyorugi, kurallar çerçevesinde yapılan dövüş karşılaşmalarıdır. Kyukpa ise gücü ve tekniği göstermek amacıyla tahta, tuğla gibi cisimleri kırma çalışmalarını içerir (WTF, 2024). Ancak Dünya Taekwondo Federasyonu'nun düzenlediği organizasyonlar arasında sadece Kyurogi ve Poomsae kategorileri bulunmaktadır (Wikipedia, 2024).

Şekil 2. Taekwondo Müsabaka Görseli (WTF, 2024).



Poomsae, etrafınızdaki birçok rakibe karşı savaşıyormuş gibi antrenman yapılması gereken bir dizi savunma ve saldırı hareketlerinden oluşur. Poomsae yalnızca fiziksel hareketleri içermez, aynı zamanda nefes almayı, ruhsal süreci, zihinsel süreci ve dövüş sanatlarını öğrenmeye başladığımızda öğrendiğimiz tüm manevi, ahlaki teknikleri de içerir (Fachrezzy vd., 2021).

Kyorugi, savunma ve saldırı tekniklerini iki rakip arasında karşılıklı kullanan bir Taekwondo uygulamasıdır. Bu tür uygulamalar müsabakalarda bir yumruk veya tekme, rakibe uygun kuvvetle temas ettiği takdirde puan olarak sayılır. Yumruklar yalnızca göğüs koruyucusuna (omuzlar ve kalçalar arası) uygun kuvvetle uygulandığında ve ayak hareketleri yüze ve bel bölgesine (koruyucu bölgesine) uygulandığında puana dahil edilir. Tekniğin doğru bölgeye, doğru yoğunlukta uygulanması gerekmektedir (Kim vd., 1999).

Kyukpa, çeşitli nesnelerin kırılması anlamına gelen, Taekwondo'da teknik ve gücün ortaya koyulduğu disiplinlerden biridir. Bir tür rekabetçi program olan Kyukpa daha çok Güney Kore'de yaygındır. Tek bir kırma, bir grup kırma, güç kırma, karmaşık tekniklerin kullanımıyla kırma ve çeşitli akrobatik unsurları kullanarak nesneleri parçalama gibi Kyukpa'nın birçok çeşidi vardır (WTF, 2024).

Taekwondo'da amaç, izin verilen puanlama alanı dahilinde tekme ve yumruk tekniklerini uygulayarak daha fazla puan kazanmak veya rakibi teknik olarak nakavt etmektir (WTF, 2024). Son on yılda, resmi Taekwondo müsabakalarında, puanlama sistemindeki değişiklikler, elektronik koruyucunun tanıtılması ve elektronik başlık sisteminin uygulanması dahil olmak üzere önemli kural değişiklikleri yeni tekniklerin uygulanması ile uygulamaya konulmuştur. 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarından bu yana, Taekwondo müsabaka kurallarındaki

geçerli puanlar, gövdeye yapılan geçerli bir yumruk için bir puandır ve rakip yarışmacıya verilen her "Gam-jeom (puan kesinti cezası)" için verilir, gövdeye yapılan geçerli bir tekme için iki puandır, gövdeye geçerli bir döner tekme ve kafaya geçerli bir tekme için üç puan ve kafaya geçerli bir döner tekme için dört puan olarak puanlandırılır (Akt., Son vd., 2020).

Yukarıda yer alan bilgiler ışığında Taekwondo müsabakalarında gerçekleşen kural değişiklikleri ve teknolojik ilerlemeler, sporun dinamiklerinde önemli bir değişim yaratmıştır. Bu değişiklikler, puanlama sisteminin evrimi, elektronik koruyucu ekipmanın kullanımı ve yeni tekniklerin uygulanması gibi alanlarda kendini göstermiştir. Özellikle, 2016 Rio Olimpiyat Oyunları'ndan bu yana geçerli puanlama kuralları, Taekwondo mücadelelerine daha stratejik bir boyut kazandırmıştır. Bu gelişmeler sonucunda, Taekwondo'nun rekabetçi yönünü daha da ileriye taşıdığı ve sporun heyecanını arttırdığı söylenebilir.

Judo

Dövüş sanatları arasında Judo (ju: nazik, do: yol), "zihin ve bedenin maksimum verimli kullanımı" ve "karşılıklı refah ve fayda" ilkelerine dayanan geleneksel bir Japon sporu olarak bilinmekle beraber bireyler üzerinde etkili bir savunma yöntemi öğrenmeyi, uzun vadeli fiziksel, zihinsel ve ruhsal süreç boyunca öz-kontrolü ve disiplini sağlayarak sürdürülebilir bir yaşam tarzı geliştirmeyi amaçlamaktadır. 1964'ten beri erkeklerde, 1988'den beri ise kadınlarda olimpiik olan bir spor branşıdır (Cadot & Kano, 2013).

Judo, 1950'lerin sonlarında Türkiye'de ilk adımlarını atmış ve 1962'de resmi faaliyetlerine Güreş Federasyonu bünyesinde başlamıştır. Ancak asıl dönüm noktası, 1964 Tokyo Olimpiyatları'nda Judo'nun olimpiik bir branş olarak yer almasıyla gerçekleşmiştir. Türkiye'de bağımsız bir federasyon olarak 1966'da kurulan Judo Federasyonu, o tarihten itibaren sportif ve idari anlamda büyük adımlar atmıştır. Federasyonun ilk başkanı Hakkı Isıgöllu'nün liderliğinde, 1967'de Türkiye'nin ilk Judo Şampiyonası düzenlenmiştir. 1969-1979 yılları arasında Judo ve Taekwondo, 1980-1990 yılları arasında Judo ve Karate Federasyonu olarak faaliyet gösteren federasyon, 1990'dan itibaren adını Türkiye Judo Federasyonu olarak değiştirmiştir. 1993'te yönetmelik değişikliği ile federasyon başkanlarının seçimle gelmeye başlamasıyla birlikte, Natic Canca Judo Federasyonu'nun ilk seçilen başkanı olmuştur. Federasyon, zamanla farklı branşlara da ev sahipliği yapmış, ancak 2011'de sadece Judo branşı altında faaliyet göstermeye odaklanmıştır. Türkiye Judo Federasyonu, bu tarihten itibaren ülkenin Judo sporunu yönlendirme ve geliştirme misyonunu sürdürmektedir (TJF, 2024).

Şekil 3. Judo Müsabaka Görseli (EJU, 2024).



Judo mücadelesi, ayakta ve yerde gerçekleşen faaliyetlerden oluşur. Ayakta mücadele genellikle maçın başlangıç aşaması olarak kabul edilir ve rakipler birbirlerini yere atmaya çalışırlar. Rakibi ayakta iken sırt üstü düşürmek maçı kazanmanın ana hedefidir. Yerde mücadele safhasında ise rakibi belirli bir süre boyunca yerde sabit tutarak puan alma amaçlanır (Kano, 1986). Bu süre içerisinde rakip yerden kalkamayacak şekilde kontrol altında tutulmalıdır. Yere atılan rakibin ardından 20 saniye boyunca sabit bir tutuş gerçekleştirilirse, tam puan ile maç kazanılır (Güler & Güler, 2021). Bu iki farklı mücadele safhası, judonun temel prensiplerini oluşturur ve sporcuların hem ayakta hem de yerde çeşitli teknikler kullanarak rakiplerini etkisiz hale getirmesine olanak tanır.

Judo mücadelesinde kullanılan teknikler çeşitli kategorilere ayrılır. Bunlar:

1. **Nage-Waza (Savurma ve Yere Serme Teknikleri):** Bu tekniklerde judocu rakibini havaya kaldırarak veya yere atarak etkisiz hale getirir. Bu kategorideki teknikler, judonun en karakteristik ve görsel olarak en etkileyici teknikleridir.
2. **Osaekomi-Waza (Yerde Sabit Tutma Teknikleri):** Bu tekniklerde judocu rakibini yerde sabit tutarak puan kazanmaya çalışır. Rakibin belirli bir süre boyunca kontrol altında tutulması gereklidir.
3. **Ate-Waza (Vurma Teknikleri):** Bu tekniklerde judocu rakibin belirli noktalarına vurmayı amaçlar. Ancak unutulmamalıdır ki, yarışmalarda vurma teknikleri genellikle yasaklanmıştır.
4. **Kansetsu-Waza (Ekleme Teknikleri):** Bu tekniklerde judocu rakibin eklem yerlerine baskı uygulayarak veya kilitleyerek etkisiz hale getirir. Bu teknikler genellikle dirsek, bilek veya omuz eklemi gibi bölgelere uygulanır.

5. Jime-Waza (Boğma Teknikleri): Bu tekniklerde judocu rakibin boyun veya kafa bölgesine baskı uygulayarak nefes almasını engeller ve onu pes ettirir. Bu tekniklerin doğru ve güvenli uygulanması son derece önemlidir.

Bu teknik kategorileri Judo mücadelesinin çeşitliliğini ve stratejik derinliğini yansıtır. Her bir teknik, Judo pratiğinde farklı amaçlar doğrultusunda kullanılır ve judocunun ustalığını gösterir (Güler & Güler, 2021).

Özetle Judo mücadelesinin geleneksel tekniklerin modernizasyonu ve sporun uluslararası platformlarda popülerliğinin artmasıyla sürekli evrim geçirdiği ifade edilebilir. Bu gelişmeler, Judo sporunun rekabetçi ruhunu korurken aynı zamanda teknik zenginliğini ve stratejik derinliğini de artırdığı söylenebilir.

Ruminasyon

Ruminasyon, bireyin belirli düşünceler veya duygular üzerinde sürekli olarak durması, tekrar tekrar aynı konuyu düşünmesi ve bu düşüncelerden kurtulamaması durumunu ifade eder. Ruminasyon genellikle olumsuz olaylar veya duygular üzerinde yoğunlaşır. Bireyin düşünceleri işlemlerini çözüm yolu bulmasını zorlaştırır. Bu durum anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik sorunların artmasına neden olabilmekle kişinin işlevselliğini ve yaşam kalitesini düşürebilir (Nolen-Hoeksema, 2000). Öte yandan olumsuz duygulara tepki olarak ortaya çıkan ruminasyon, inatçı ve sürekli tekrarlayan ve depresif düşünceler şeklinde de tanımlanmaktadır (Wells & Capobianco, 2017). Ruminasyonun sadece geçmiş yaşantılarla sınırlı kalmadığı bireyin kendisi, diğer insanlar, geçmiş, şimdi, gelecek, tamamlanmış ya da tamamlanmamış durumlar gibi farklı konular üzerine de yoğunlaşarak bireyin içinde bulunduğu koşullar ile yaşantılarına göre de değişiklik gösterdiği ifade edilmektedir (Papageorgiou & Wells, 2003). Ruminasyonla alakalı Lyubomirsky ve Tkach (2003) çalışmasında olumsuz durumları değerlendirirken uzun süren ve daha yoğun olumsuz duygulanım ile depresif semptomlar, negatif önyargılarla düşünme, yetersiz problem çözme becerisi, motivasyon kaybı ve işlevsel davranışlarda azalma, dikkat ve bilişsel işlevlerde bozulma, artan stres ve sorunların ruminasyon sonucu ortaya çıktığını açıklamıştır. Kişinin kendisi, duyguları, bireysel kaygıları ve rahatsız edici deneyimleri üzerine tekrarlayıcı, uzun süreli ve zaman zaman yeniden alevlenen düşünceler geliştirmesinin yanı sıra amaçlarıyla çelişen durumlarda kontrolün azaldığı veya eksik hissedildiği anlarda ruminasyonun risk faktörü haline dönüştüğü de dile getirilmektedir (Abramson vd., 1995; Wänke & Schmid, 1996). Kısacası ruminasyon, geçmişteki kayıplar ve başarısızlıklarla ilgili olumsuz ve tekrarlayıcı düşünceleri yansıtabilir. Bu durum, geçmişe dair subjektif negatif düşüncelerle, negatif duyguların nedenleri, sonuçları

ve anlamları üzerine yapılan düşünsel değerlendirmeleri kapsadığı belirtilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar

Ruminasyonu ele alan birçok kuram ve model, bilişsel süreçlerin depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklarla nasıl ilişkilendiğini anlamaya yönelik farklı bakış açıları sunmaktadır. Bu kuramlar, ruminasyonun ortaya çıkışını, gelişimini ve etkilerini birbirine bağlayan çeşitli teoriler oluşturur. Bu bölümde tepki biçimleri kuramı, amaca yönelik ilerleme kuramı, strese tepki olarak ruminasyon kuramı, üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı ve öz-denetimli yürütücü işlevler kuramı yer almaktadır. Tüm bu kuramlar, ruminasyonun depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkilerini farklı açılardan ele alır ve bu süreçlerin, olumsuz duygusal durumların devamını nasıl pekiştirdiğini gösterebilir.

Tepki biçimleri kuramı.

Ruminasyonu inceleyen ilk kuramdır. Bu kurama göre, depresyona yönelik ruminatif tepkiler, bireyin depresif semptomlara ve bu semptomların etkilerine odaklanmasına yol açan düşünce ve davranışları içermektedir. Tepki biçimleri kuramına göre ruminasyon, çeşitli mekanizmalar aracılığıyla sıkıntıyı, özellikle depresyonu hem şiddetlendirir hem de uzatır. İlk olarak, depresif ruh halinin düşünce süreçleri üzerindeki etkisini artırır ve bireylerin mevcut durumlarını anlamaya çalışırken, depresif ruh halinin tetiklediği olumsuz düşünce ve anılara yönelme olasılığını yükseltir. İkinci olarak, ruminasyon, düşünce yapısını daha karamsar ve umutsuz hale getirerek etkili problem çözme becerilerini engeller. Son olarak, ruminasyon, işlevsel davranışları zorlaştırarak stresli durumların daha da kötüleşmesine yol açar (Nolen-Hoeksema, 1991). Birey depresyonun belirtileri ve bu belirtilerin yaşamı üzerindeki etkileriyle aşırı derecede uğraşır. Sürekli olarak neden kendini mutsuz hissettiğini sorgular ve bu durumdan suçluluk duyar. Bu duygularla başa çıkmakta zorlandığı için günlük sorumluluklarını yerine getiremez ve bu durum bir kısır döngüye yol açabilir (Nolen-Hoeksema vd.,1993). Nolen-Hoeksema depresyon sürecine tepki biçimlerinin etkisini açıklarken dört ana mekanizmayı şu şekilde ele almaktadır:

➤ Olumsuz Düşünce: Depresif ruh hali, olumsuz düşünceler ve hatıralarla birleşerek karamsar bir düşünce yapısı oluşturur. Clark ve Teasdale (1985) tarafından yapılan araştırmada, olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin, negatif kendilik değerlendirmeleri ve olumsuz düşüncelerle daha sık karşılaştıkları bulunmuştur. Bu durum, depresyonu pekiştiren bir kısır döngü yaratır.

- Sorunla Baş Etme Yeteneğinde Azalma: Karamsar bir bakış açısına sahip bireyler, olayları ve problemleri çözmekte daha karamsar bir tutum sergilerler. Bu durum, ruminatif düşünce biçimine sahip bireylerin problem çözme becerilerini olumsuz etkiler. Sorunları daha büyük ve karmaşık görerek, etkili baş etme stratejilerini kullanmadıkları ya da çok az kullandıkları gözlemlenmiştir (Nolen-Hoeksema, 1991).
- Davranışsal Tutumlarda Azalma: Depresif bireyler, sorunlarına ve kendilerine odaklandıkları için, herhangi bir aktivite gerektiren durumlarda isteksizlik ve yorgunluk hissi yaşarlar. Ruminatif düşünceler yüzünden, depresif ruh hallerine iyi gelecek davranışları bilseler de bu davranışlardan kaçındıkları gözlemlenmiştir (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993).
- Sosyal Destekte Azalma: Ruminatif düşünceye sahip bireyler, kişilerarası ilişkilerde zorluklar yaşarlar. Kronik şekilde ruminasyon gösteren bireylerin, sosyal ilişkilerinde bozulma yaşandığına dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Takano vd., 2011; Rose vd., 2014). Bu, depresyonun sosyal izolasyona yol açabileceğini ve destek sistemlerinin azalmasını tetikleyebileceğini gösterir.

Amaca yönelik ilerleme kuramı.

Bu kurama göre bireyin önem verdiği ancak henüz erişemediği üst düzey hedefler üzerine tekrar tekrar düşünme durumu olarak tanımlanmaktadır. Hedefe yönelik ilerlemede yeterli mesafe kaydedilememesi, bireylerin alternatif yollar geliştirmesine, hedefin arzu edilirliliğini yeniden değerlendirmesine veya hedefle ilgili davranışlarını yeniden düzenlemesine yol açabilir. Bireylerin bir hedefe ulaşabilmek için iki temel beceriye ihtiyaçları vardır: İlki, hayal kırıklıkları ve dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen hedefe odaklanabilme yeteneğidir. İkincisi ise, gerektiğinde bir hedeften vazgeçme kararını alabilme becerisidir. Bu süreçte düşünme ve değerlendirme sürecinin uzaması da ruminasyonun ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Ruminasyonu, kontrol kaybı olarak görmek yerine, bireylerin hedefe ulaşmak için alternatif bir yol bulma yöntemi olarak değerlendirdiklerinde, bu durum farklı bir anlam kazanabilir ve hedefe ulaşıldığında ya da süreçteki sorunlar çözüldüğünde, ruminasyon da sona erebilir (Martin vd., 2003).

Strese tepki olarak ruminasyon kuramı.

Ruminasyonu bir stres tepkisi olarak ele alır. Robinson ve Alloy (2003) ruminasyonun stresli durumlara karşı bir tepki olarak ortaya çıktığını belirtmektedirler. Bu kurama göre, ruminasyonun başlangıcı, depresif duygu durumunun öncesine dayanır. Ancak Tepki Stilleri Kuramı'nda, ruminasyon depresif ruh halinin ardından bir tepki olarak şekillenir (Nolen-Hoeksema, 1991). Yani, Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı'na göre, ruminasyon

depresif ruh halinin başlangıcından önce meydana gelirken, Tepki Stilleri Kuramı'na göre depresif duygulara bir yanıt olarak ortaya çıkar (Papageorgiou & Wells, 2003). Smith ve Alloy (2009) Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı'nın bir avantajını, Nolen-Hoeksema'nın Tepki Biçimleri Kuramı'na benzer olmasında görmektedirler. Ancak, Tepki Biçimleri Kuramı'nda ruminasyon depresif ruh halinin ardından bir tepki olarak kabul edilirken, Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı, ruminasyonun bir düşünce biçimi olarak depresif duygudurumdan önce başladığını savunur. Bununla birlikte, bu kuram, ruminatif düşünceleri yalnızca stresli olaylarla sınırlı tutarak, stresli olaylarla ilgili anıların ya da bireyin kendisini küçümseme gibi düşüncelerin göz ardı edilmesi nedeniyle de eleştirildiği belirtilmektedir.

Üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı.

Üzüntüyü ruminasyonun tetikleyicisi olarak ele alır. Conway vd. (2000) tarafından geliştirilen kurama göre ruminasyon, bireyin üzüntü ve bu üzüntüyü tetikleyen koşulları sürekli olarak düşünmesi durumudur. Bireyler, üzüntülerinin nedenleri ve sonuçları üzerinde tekrar tekrar düşünürken, bu düşünceler genellikle kişinin olumsuz duyguları ya da geçmiş deneyimleriyle ilgili olup, çözüme yönelik olmayan, amaca hizmet etmeyen düşünceler şeklinde ortaya çıkar. Ayrıca, bu tekrarlayan düşünceler devam ederken, bireyler genellikle bu düşüncelerini başkalarıyla paylaşmazlar. Bu tanıma göre, ruminatif düşünceler, olumsuz ruh halinin sebepleri ve doğasıyla ilişkilidir. Bu düşünceler amaca yönelik değildir ve bireyleri mevcut sorunu çözme yönünde harekete geçmeye teşvik etmez. Ruminatif eğilimler gösteren bireyler, bu düşüncelerini genellikle sosyal olarak paylaşmazlar (Papageorgiou & Wells, 2003).

Öz-denetimli yürütücü işlevler kuramı.

Wells ve Matthews (1996) tarafından geliştirilen bu kuram duygusal bozuklukların oluşumu ve sürekliliğinde üstbilişlerin rolünü vurgulamaktadır. Üstbiliş, bireyin düşüncelerini, bilişsel süreçlerini izleme, kontrol etme ve değerlendirme yeteneği olarak tanımlanır. Öte yandan bu kuram, ruminasyonu kavramsallaştırırken, üstbilişleri devreye sokarak, ruminasyonun mevcut durum ile hedeflenen durum arasındaki çelişkilerle başa çıkma çabaları sonucu ortaya çıkan tekrarlayan düşünceler olarak tanımlar (Matthews & Wells, 2003). Bu kurama göre, ruminasyonun içeriği oldukça geniştir ve genellikle olumsuz bir şekilde değerlendirilir. Başka bir deyişle, ruminasyon bir problem çözme çabası gibi görünse de doğası gereği zararlı olarak kabul edilir. Bunun nedeni, ruminasyonun çoğu zaman amacına ulaşamaması ve bu nedenle olumsuz duygular ve düşüncelerin devam etmesine yol açmasıdır. Bu kuram ayrıca ruminasyonu birçok duygu durum bozukluklarıyla bağlantılı bir süreç olarak

ele almakta ve ruminasyonun birçok psikopatolojinin temelini oluşturduğunun altını çizmektedir (Matthews & Wells, 2003).

Müسابaka Ruminasyonu

Spor psikolojisi alanında sıkça karşılaşılan bir kavram olan müسابaka ruminasyonu, sporcuların müسابaka sonrasındaki performansı ile ilgili olarak tekrarlayan ve sporcunun çoğu zaman olumsuz düşünceler içinde boğulması anlamına gelmektedir. Ruminasyon genellikle bir olay veya deneyim üzerinde sürekli olarak düşünmek, bu düşüncelerden kurtulamamak ve bu nedenle stres ve anksiyete düzeylerinin de artması anlamına gelmektedir (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Ruminasyona örnek olarak, bir kişinin sürekli olarak geçmişte yaşadığı bir başarısızlığı veya hayal kırıklığını, örneğin kariyerindeki bir gerilemeyi ya da biten bir ilişkiyi, zihninde tekrar tekrar sorgulayıp düşünmesidir (Watkins, 2008). Ruminatif düşünceler genellikle evham yaratan durumlar, yoğun öz eleştiriler, kaçırılan fırsatlar veya olumsuz öz değerlendirmeler etrafında şekillenir. Örneğin, bir sporcu saatler boyunca koçuyla yaşadığı gergin bir konuşmayı zihninde defalarca canlandırabilir ya da kendine sürekli "Neden son yarışta daha iyi performans göstermedim?" gibi sorular sorarak olay üzerinde takılı kalabilir (Michel-Kröhler vd., 2024). Zihinsel sağlık sorunlarıyla güçlü bağlantıları olan bu olgu, duygusal acıyı daha da yoğunlaştırabilir ve bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini zayıflatır. Bu durumun, bireylerin zorlu durumlara uyum sağlama becerilerini olumsuz etkileyerek, duygusal iyileşmeyi engellediği de söylenebilir (Ehring & Watkins, 2008),

Sporcular için olumsuz durumlar, aşağıdaki şekillerde ortaya çıkabilir:

Performans Eleştirisi: Sporcu, kendi performansını sürekli olarak eleştirir ve yaptığı hatalara odaklanır. Bu, özgüven kaybına ve performans kaygısına yol açabilir.

Sonuç Odaklı Düşünceler: Sporcu, müsabakanın sonucuna aşırı derecede odaklanır ve bu sonuçları sürekli olarak analiz eder. Bu, gelecekteki performanslar üzerinde baskı oluşturabilir.

Karşılaştırma: Sporcu, kendi performansını sürekli olarak rakiplerinin performanslarıyla kıyaslar. Bu durum kıskançlık, yetersizlik duyguları ve motivasyon kaybına yol açabilir.

Gelecek Kaygısı: Sporcu, gelecekteki müsabakalar hakkında sürekli endişe duyar ve bu, performans anksiyetesi ve stres seviyesini artırabilir (Grossbard vd., 2009).

Aleksitimi

Aleksitimi, duyguları tanımlama, ifade etme ve fark etme yeteneğindeki bir eksiklik veya kısıtlama olarak tanımlanan psikolojik bir terimdir. Bu terim, ilk kez 1970'lerde psikiyatristler John Case Nemiah ve Peter Sifneos tarafından kullanılmıştır. Aleksitimi genellikle duygusal ifade eksikliği, duygusal farkındalık eksikliği ve hayal gücünde kısıtlama gibi belirtilerle karakterizedir. Duygusal deneyimlerin farkında olamama veya ifade edememe durumunu belirten psikolojik bir terim olarak dile getirilmektedir. Bu durumda, birey duygularını tanımlamakta zorlanır, ifade etmekte güçlük çeker ve başkalarıyla paylaşmakta sıkıntı yaşar (Nemiah vd., 1976). Başka bir deyişle aleksitimi genellikle duygusal ifade eksikliği, zihinsel ve fiziksel belirtilerin farkında olmama, kişisel ilişkilerde zorluklar ve stresle başa çıkma zorluğu gibi semptomlarla ilişkilidir (Sifneos, 1973). Öyle ki aleksitimi çocukluk döneminden itibaren görülür ve yaşam boyu devam edebilir. Bu durum, bir kişinin travmatik olaylar yaşaması veya yoğun stres altında olması gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Aleksitimi özellikle depresyon, anksiyete ve somatik belirtiler gibi çeşitli psikolojik sorunlarla da ilişkilendirilmiştir (Taylor vd., 1997).

Aleksitiminin kavramsal tarihine bakıldığında, ifade edilemeyen ya da deneyimlemede anlam kazanamayan duyguların fiziksel belirtiler olarak ortaya çıkması nedeniyle, kavramın ilk yıllarda daha çok psikosomatik bozukluklar çerçevesinde kullanıldığı görülmektedir (Koçak, 2002; Taylor & Bagby, 1988). Aleksitimi üzerine yapılan araştırmalar, bu durumun nörolojik, psikolojik ve sosyal kökenlerine yoğunlaşmaktadır. Bu çalışmalar, aleksitimiyle bağlantılı beyin bölgelerini, genetik faktörleri, erken çocukluk dönemi deneyimlerini ve bireysel gelişimle ilgili diğer unsurları incelemektedir. Aleksitimi tanısı, klinik bir değerlendirmeye beraber genellikle psikolojik testler ve ölçeklerle desteklenmektedir (Sagar vd., 2021; Şener & Köseoğlu, 2020). Bireyin duygusal işlevlerinde ve kişiler arası ilişkilerinde zorluk yaşadığı bir durum olan aleksitimi, duyguların toplumsal yaşamda merkezi bir rol oynadığı bu dünyada aleksitimik kişiler sanki farklı bir dünyadan gelmiş gibi algılanabilir. En belirgin özellikleri, duygularını fark etme ve ifade etmede zorlanmalarıdır. Günlük yaşamda düşünebilir, konuşabilir ve ilişkiler kurabilirler; ancak, duygu ve düşüncelerini ayırt edip bunları ifade etmekte güçlük çekerler. Zeki olabilirler, fakat bu zekalarını genellikle duygularından kaçınmak için kullanırlar (Sifneos, 1988).

Yapılan tanımlamalar ışığında, aleksitimik kişilerin özellikleri ve belirtilerinin dört temel başlık altında toplandığı öne sürülmektedir. Bu başlıklar:

1. *"Duyguları Tanıma, Ayırt Etme ve İfade Etmede Zorluk"*
2. *"Hayal Gücünün Eksikliği"*

3. "İşlemsel Düşünme Tarzı"

4. "Dışa Dönük Bilişsel Yapı" olarak dile getirilmektedir (Lesser, 1981; Taylor vd., 1991).

Duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede zorluk.

Aleksitimik bireylerin en belirgin özelliği, duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorlanmalarıdır. Duygularını belirgin bir şekilde ayırt edemez ve tanımlayamazlar (Lesser, 1981; Sifneos, vd., 1977). Ancak bu durum, aleksitimik bireylerin duyguları olmadığı ya da duygusal deneyimler yaşayamadıkları anlamına gelmez (Rinaldi vd., 2017). Genellikle duygularını "rahatlama" veya "rahatsız olma" gibi basit terimlerle ifade eder ya da "gevşeme" ve "gerginlik" gibi bedensel tepkilerle dile getirirler. Kendilerine duyguları sorulduğunda, bu kelimenin anlamını bilmiyormuş gibi bir izlenim bırakırlar. Konuşmaları tekrar eden ve ayrıntılara boğulmuş olabilir. Ayrıca sık sık bedensel rahatsızlıklarından bahsederler. Duygusal dünyalarındaki sınırlılık, zaman zaman yüz ifadelerinde donukluk ve duygularının dışa vurulmasındaki eksiklikle kendini gösterir (Lesser, 1981; Sifneos, vd., 1977).

Hayal gücünün eksikliği.

Aleksitimik bireylerin, hayal kurmayı vakit kaybı olarak gördükleri, duygusal tepkilere yol açacak hayallerden kaçındıkları ve hayallerinin gerçekliğin ötesine geçmediği ifade edilmektedir (Lesser, 1981). Duyguları tanımlamakta güçlük çeken bireyler, hayal kurma ve bu hayal dünyasını tarif etmek için uygun kelimeleri bulmakta zorluk yaşarlar (Nemiah, 1977).

İşlemsel düşünme tarzı.

Aleksitimik bireyler, sorunların altında yatan duygusal sebepler, engeller ya da içsel çatışmalarla ilgilenmek yerine, yüzeyde görünen sebeplerle meşgul olurlar. Genellikle, konuyu en hızlı şekilde çözüme ulaştırmaya ve aynı problemin tekrar yaşanmaması için gerekli tedbirleri almaya odaklanırlar. (Lesser, 1985; Taylor vd., 1991).

Dışa dönük bilişsel yapı.

Aleksitimik bireyler genellikle dışa dönük kişilik özellikleriyle dikkat çekerler. Çünkü düşünme biçimleri daha çok mekanik, pragmatik ve çevreye uyum sağlamaya yöneliktir. Çevreleriyle olan etkileşimlerinde, tutum ve davranışlarını içsel faktörler ya da duygulardan ziyade, dışsal uyaranlar şekillendirir. Uyuma gösterdikleri yoğun istek ve çaba sebebiyle, aleksitimikler çevreleriyle sorunsuz ve uyumlu ilişkiler kuran kişiler olarak tanınabilirler (Taylor vd., 1991). Buna yönelik Sifneos (1988) bu bireylerin dışa odaklı olmalarına rağmen yalnızlığı tercih ettiklerini ve insanlardan uzak durma eğiliminde olduklarını belirtmektedir.

Aleksitiminin kuramsal temelleri.

Aleksitiminin kuramsal temelleri psikodinamik yaklaşım, nörobiyolojik yaklaşım, bilişsel yaklaşım ile sosyal öğrenme ve davranışçı yaklaşımlar çerçevesinde incelendiği görülmektedir.

Psikodinamik yaklaşım.

Psikodinamik yaklaşıma göre, aleksitimi duyguların bastırılması ve savunma mekanizmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu bakış açısına göre, çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar veya duygusal ihmal, bireyin duygusal deneyimlerini bastırmasına neden olabilir. Bu bireylerin yoğun duygusal deneyimlerle başa çıkmakta zorlandıkları ve bu nedenle duygularını tanımlama ve ifade etmede sıkıntı yaşadıkları ileri sürülmektedir (Nemiah vd., 1976).

Nörobiyolojik yaklaşım.

Aleksitiminin kökenine ilişkin ilk temel araştırmalardan biri, komisürotomi uygulanan hastalar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu hastalarda aleksitimik özelliklerin gözlemlenmesi, uzmanları aleksitimik bireylerde de beynin sağ ve sol yarım küreleri arasında bağlantı kopukluğu olabileceği düşüncesine yöneltmiştir. Beynin sağ yarım küresindeki birincil düşünce süreçleri ile sol yarım küresindeki ikincil düşünce süreçleri arasında iletişim eksikliği bulunduğu belirtilmiştir (Hoppe & Bogen, 1977). Bu farklılıkların özellikle duygusal deneyimlerin işlenmesi ve ifade edilmesinden sorumlu beyin bölgelerinde yoğunlaştığı ve aleksitimi semptomlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunduğu ileri sürülmektedir (Kano vd., 2003).

Bilişsel yaklaşım.

Bilişsel kuramın öncülerinden Beck'e (1995) göre, bireylerde psikolojik sorunların temelinde, iç ve dış dünyadan gelen uyarıcıların işlevsiz veya bozulmuş bilişsel süreçler nedeniyle çarpıtılarak algılanması ve gerçeklikten uzak yorumlanması yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre aleksitimik bireyler, duygusal bilgileri işleme ve bu bilgileri dilsel ifadelerle aktarabilme yeteneğinde eksiklikler yaşarlar. Bu durum, duygusal farkındalıklarının sınırlı olmasına ve duygusal deneyimlerini dile getirmekte zorluk çekmelerine neden olur (Bagby vd., 1994). Bireylerin duygusal bilgileri işlemekte ve bu bilgileri doğru şekilde tanımlayıp ifade etmekte zorluk çekmeleri olarak ele alınmaktadır.

Sosyal öğrenme ve davranışçı yaklaşım.

Sosyal öğrenme, bireylerin başkalarını gözlemleyerek, model alarak ve bu süreçte öğrendiklerini pekiştirerek davranış geliştirdiği bir öğrenme türüdür. Bu kuramın öncüsü olan Albert Bandura'ya göre, öğrenme sadece doğrudan deneyim ve pekiştirmelerle değil, başkalarının davranışlarını gözlemlemek yoluyla da gerçekleşir. Bireylerin gelişim gösterebilmesi için doğrudan bir öğrenme deneyimi yaşamalarının şart olmadığını, aynı zamanda sosyal gözlem yoluyla da öğrenebileceklerini öne sürmektedir. Sosyal öğrenme kuramında gözlem, bireylerin çevrelerindeki olayları fark ederek değerlendirmesine ve bu değerlendirmeler sonucunda kendileri için faydalı davranışları öğrenmesine olanak tanıyan önemli bir unsurdur (Bandura, 1977). Davranışçı yaklaşım, bireylerin davranışlarının öğrenme süreçleri yoluyla şekillendiğini savunan bir psikoloji kuramıdır. John B. Watson ve B.F. Skinner gibi öncü isimlerle özdeşleşmiştir. Bu yaklaşımda, bireyin gözlemlenebilir ve ölçülebilir davranışları incelenir, zihinsel süreçlere odaklanılmaz. Davranışçı yaklaşıma göre, psikolojinin amacı davranışların tahmini ve kontrolüdür; iç gözlem yöntemleri dışlanır ve insan ile hayvan davranışları arasında belirgin bir fark olmadığı savunulur (Watson, 1994).

Aleksitimik belirtiler.

Aleksitimi, ilk kez Sifneos tarafından tanımlanan ve bireylerin duygusal işlevsellikleriyle kişiler arası etkileşimlerinde zorluklar yaşamasına neden olan bir durumdur. Bu kavram, duyguların tanımlanması ve ifade edilmesindeki yetersizlikleri vurgular. Toplumda duyguların önemli bir yer tuttuğu günlük yaşantıda, aleksitimik bireyler genellikle toplumdan farklı bir tutum sergileyerek, bazen başka bir dünyadan gelmiş izlenimi yaratabilirler. Aleksitimik bireyler, duygusal farkındalıklarının düşük olması nedeniyle duygularını tanımakta, anlamakta ve ifade etmekte güçlük çekerler; ayrıca, bu bireylerin soyut düşünce geliştirme yetileri sınırlı olabilir ve kişiler arası ilişkilerde yüzeysel bir tutum sergileyebilirler (Sifneos, 1988; Taylor vd., 1997). Bu belirtilerden kısaca bahsedecek olursak;

Duygusal farkındalık eksikliği.

Aleksitimik bireyler, duygularını fark etme ve bu duyguları tanımlama konusunda belirgin güçlükler yaşarlar. Çoğunlukla, duygusal durumlarını fiziksel rahatsızlıklar şeklinde ifade ederler ve bu durum psikosomatik belirtilere yatkınlık yaratır (Sifneos, 1973).

Duyguları ifade etme zorluğu.

Bu bireyler, duygularını sözel olarak ifade etme yetisinden yoksundur. Hem kendilerinin hem de başkalarının duygularını anlamada sınırlılıklar gösterirler, bu da kişiler arası iletişimde sorunlara yol açabilir (Taylor vd., 1997).

Kısıtlı hayal gücü ve soyutlama yetisi.

Aleksitimik bireyler, sınırlı hayal gücüne sahiptir ve düşüncelerinde soyutluktan ziyade somut bir yaklaşım sergilerler. Hayal gücünün sınırlı olması, yaratıcı süreçlerde zorlanmalarına neden olabilir (Nemiah vd., 1976).

Psikosomatik belirtilere yatkınlık.

Duygularını anlamlandıramadıkları ve ifade edemedikleri için, bu bireyler duygusal stresi fiziksel şikayetler olarak yansıtır. Bu durum, tıbbi yardıma başvurma oranlarını artırabilir (Lane & Schwartz, 1987).

Kişiler arası ilişkilerde yüzeysellik.

Aleksitimik bireylerin duygusal ifadelerindeki sınırlılıklar, onların kişiler arası ilişkilerde yüzeysel bir yapı sergilemelerine neden olur. Empati kurmada zorlanabilir ve yakın ilişkilerde derinlikten yoksun olabilirler (Lumley & Provenzano, 1996).

Düşünce ve duygu arasındaki bağlantı eksikliği.

Duygu ve düşünceleri ayırtırmada ve bunlar arasında bağ kurmada güçlük yaşarlar. Bu durum, karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilir ve rasyonel bir yaklaşımı öne çıkarabilir (Bagby vd., 1994).

Krystal'a (1979) göre aleksitimik bireyler, duygu ve bedensel semptomlar arasındaki farkı algılamakta zorlandıkları için tekrarlayıcı ifadeler ve ezberlenmiş kalıplar kullanma eğilimindedir. Bu bireylerin özellikleri şunlardır:

- Duygu ve düşünceleri tutarsızlık gösterebilir.
- Nadiren rüya görürler.
- Sık sık bedensel rahatsızlıklardan şikâyet ederler.
- İnsanlarla zaman geçirmektense yalnız olmayı tercih ederler.
- Başkalarının duygularını anlamakta zorluk çekerler.

- Genellikle ağlamazlar, ancak duygusal yoğunluğa bağlı olarak nadiren aşırı ağlama davranışı sergileyebilirler.
- Hassas bir yapıya sahip değildirler ve davranışlarının sonuçlarını düşünmeden hareket edebilirler.
- Sosyal çevrede genellikle sorunları yokmuş gibi davranarak hareketli bir görünüm sergilerler.
- Kendilerini kibirli, sessiz veya agresif bir tutum içinde gösterebilirler.
- Stres veya depresyon yaşadıklarını kabul etmekten kaçınırlar.

Öz-kontrol

Öz-kontrol, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkili bir şekilde düzenleyebilme yeteneğidir. Bu yetenek, kişinin içsel dürtülerini yönetme, anlık isteklerle başa çıkma ve uzun vadeli hedeflere odaklanma kapasitesini içerir. Öz-kontrol, psikoloji literatüründe sıkça incelenen ve bireysel gelişim, başarı ve duygusal denge üzerinde önemli rol oynayan bir kavramdır (Baumeister & Vohs, 2007). Nebioğlu vd. (2012) öz-kontrolü bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını yöneterek hem kendileriyle hem de başkalarıyla olan ilişkilerinde uygun tepkiler vermesini sağlayan bir yeti olarak tanımlamaktadır.

Baumeister ve Vohs (2007) yapmış oldukları çalışmada, öz-kontrolü "self-regulation" olarak adlandırır ve bu kavramı bireyin içsel dürtüleri ile başa çıkma ve davranışlarını düzenleme süreci olarak tanımlar. Bu tanıma göre, öz-kontrol bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli bir şekilde yönlendirme yeteneğini ifade eder. Öz-kontrol bireyin başarı, mutluluk ve sosyal uyum açısından kritik bir rol oynamasıyla ortaya çıkar. Yüksek düzeyde öz-kontrol sahibi olan bireyler, daha etkili bir şekilde stresle başa çıkabilir, daha uzun vadeli hedeflere odaklanabilir ve daha sağlıklı ilişkiler kurabilirler. McGonigal (2012) ise öz-kontrolü "willpower" (irade gücü) olarak adlandırır ve bu kavramı geniş bir perspektiften ele alır. Ona göre, irade gücü, içsel dürtüleri kontrol etme, dikkati yönlendirme ve uzun vadeli hedeflere odaklanma yeteneğidir. İrade gücü, bir beceri olarak görülür ve geliştirilebilir. Öz-kontrol, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkili bir şekilde düzenleyebilme yeteneği olarak dile getirilmektedir. Bu yetenek, kişisel gelişim, başarı ve mutluluk için temel bir unsurdur. Öyle ki öz-kontrolü geliştirmek, bireyin yaşamında daha bilinçli ve tatmin edici bir şekilde ilerlemesine yardımcı olabilir.

Tangney vd. (2004) tarafından yapılan çalışmada, öz-kontrolün bazı özellikleri ve faydaları şu şekilde sıralanmıştır:

- **Başarı ve görev bilinci:** Öz-kontrolü yüksek bireyler, sorumluluklarını yerine getirme, boş zaman aktivitelerini dengeleme, zamanı verimli kullanma, kendilerine uygun kurs veya yön belirleme ve dikkat toplama konusunda daha başarılıdırlar. Bu yetenekleri sayesinde uzun vadede daha yüksek akademik başarı elde ederler.
- **Dürtülerin yönetimi:** Dürtülerini kontrol etmekte zorlanan bireyler, aşırı sağlıksız besin tüketimi ve bağımlılık gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Örneğin dengeli bir beslenme alışkanlığı öz-kontrolün önemli bir göstergesidir.
- **Psikolojik denge:** Birçok psikolojik sorun, öz-kontrol becerisinin ya çok düşük ya da aşırı yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Aşırı öz-kontrol, bireyin çevresine uyum sağlama kapasitesini düşürebilir ve takıntılı davranışlara yol açabilir. Düşük öz-kontrol ise kaygı bozuklukları ve duygusal dengesizliklerle sonuçlanabilir.
- **İkili ilişkiler:** İkili ilişkilerde öz-kontrol becerisi önemli avantajlar sağlar. Öz-kontrolü yüksek kişiler, dürtülerini yöneterek ilişkilerinde daha dikkatli ve özenli davranışlar sergilerler. Öz-kontrol düzeyi düşük olan bireyler ise daha agresif tepkiler verebilir ve öfke patlamaları yaşayabilirler.
- **Ahlaki sorumluluk:** Kişiler, olumsuz davranışlarından dolayı suçluluk hissederek, daha yapıcı bir motivasyon geliştirirler ve gelecekteki davranışlarını buna göre düzenleme eğiliminde olurlar.
- **Kişilik boyutu:** Beş faktörlü kişilik modelinde, sorumluluk boyutu ile öz-kontrol ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bu kişilik özellikleri, bireyin öz disiplinine ve yaşamını düzenleme biçimine katkıda bulunur.

Öz-kontrol bireylerin gerçekleştirebilecekleri hatalı veya yanlış davranışlarının güçlü bir öngörücüsü ve belirleyicisi olabilmektedir. Öz-kontrol sahibi bireyler, davranışlarını içgüdülerinin etkisiyle değil, içgüdülerini bilinçli bir şekilde kontrol ederek ve kendi iradeleri doğrultusunda gerçekleştirirler (Vohs & Baumeister, 2016). Bu nedenle spor ortamlarında öz-kontrol, bireylerin hem performanslarını istikrarlı bir şekilde sürdürmeleri hem de oyun disiplini ile sportmenliği muhafaza etmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir (Koç-Doğan & Tapşın, 2024). Öz-kontrol, spor ve egzersizde önemli bir rol oynar, çünkü belirli durumlarda anlık dürtülere direnme ya da otomatik tepkilere boyun eğmeme yeteneği, kişinin kısa vadeli başarılar yerine uzun vadede tercih edilen hedeflere ulaşmasını sağlar (Englert, 2016; Hagger vd., 2010). Öz-kontrol becerisine sahip yetenekli sporcular, performanslarını önceden planlarlar, gerçek performans sırasında hala doğru yolda olup olmadıklarını izlerler ve sonrasında performanslarını değerlendirirler (Jonker vd., 2010). Öz-kontrollerini kullanabilen

sporcular, güçlü ve zayıf yönlerini analiz etmek amacıyla öğrenme süreçlerini sürekli olarak gözden geçirirler; bu öz değerlendirme yeteneği, öz-kontrolün bir göstergesi olabilir (Toering vd., 2012). Ayrıca kendi öğrenme ve eğitim süreçlerinin sorumluluğunu üstlenirler, hangi performans özelliklerinin kendileri için önemli olduğunu bilirler, gelişmek için yüksek motivasyona sahiptirler ve bunu yapmak için harekete geçerler (Toering vd., 2009). Genel anlamda öz-kontrol, belirli bir görevde ustalaşmak ve bu görevde başarılı olmak için kendi öğrenmeleri ve eğitimleri üzerinde ne ölçüde kontrol sahibi olduklarını ortaya koymaktadır (Zimmerman, 1986; Zimmerman, 2006).

Öz-kontrol ile ilgili kavramlar.

Öz-kontrol ile ilgili kavramlar, bireyin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini düzenleme becerisini anlamada önemli bir temel oluşturmaktadır. Öz-kontrol, bireylerin hedeflerine ulaşmak, dürtülerini yönetmek ve uygun davranışları sergilemek için kullandıkları zihinsel ve duygusal süreçlerin bütünüdür. Bu süreç, birden fazla bileşenden oluşur ve her bileşen bireylerin daha dengeli, disiplinli ve verimli bir yaşam sürdürmelerine katkıda bulunabilir. Öz-düzenleme, öz-yeterlik, duygu düzenleme ve irade gücü gibi kavramlar, öz-kontrolün çeşitli boyutlarını ortaya koyarak bireylerin duygusal ve davranışsal süreçlerini daha etkili şekilde yönetmelerine yardımcı olduğu söylenebilir.

Öz-düzenleme (Self-Regulation).

Öz-düzenleme, bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını belirli hedeflere ulaşmak için kontrol edebilme becerisidir. Zimmerman (2000) öz-düzenlemeyi, bireyin kendi öğrenme ve performans süreçlerini planlama, izleme ve değerlendirme yeteneği olarak tanımlar. Öz-düzenleme hem bilişsel süreçleri hem de duygusal süreçleri kapsar ve yaşamın birçok alanında başarı için gereklidir.

Öz-yeterlik (Self-Efficacy).

Öz-yeterlik, bireyin belirli bir görevi başarma yeteneğine olan inancıdır. Bandura (1997), öz-yeterliği bireyin performansını etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak tanımlar. Bu inanç, bireyin zor durumlarla başa çıkma, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli çabayı gösterme kapasitesini artırabilir.

Duygu düzenleme (Emotion Regulation).

Duygu düzenleme, bireyin duygularını kontrol etme, yoğunluğunu azaltma veya artırma ve bu duyguları belirli bir bağlama uygun şekilde ifade etme sürecidir. Gross'un (1998), duygu düzenleme modeli, duyguların nasıl ortaya çıktığını ve bireylerin bu duyguları nasıl kontrol

ettiğini açıklamaya yönelik çerçevelerden biridir. Gross'a göre duygu düzenleme, bireyin hangi duyguları yaşadığı, bu duyguların ne zaman ortaya çıktığı ve nasıl ifade edildiği üzerinde bilinçli veya otomatik olarak etki etme sürecidir.

İrade gücü (Willpower).

İrade gücü, bireyin arzularını kontrol etme ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak için gerekli çabayı sürdürme yeteneğidir. Baumeister vd. (2008), irade gücünü sınırlı bir kaynak olarak tanımlar ve bu kaynağın tükenmesinin bireylerin öz-kontrol gerektiren görevlerde başarısız olmasına yol açabileceğini belirtir.

Öz-düzenleme, öz-yeterlik, duygu düzenleme ve irade gücü, bireylerin hedeflerine ulaşmasında önemli rol oynayan psikolojik becerilerdir. Bu kavramlar, insanların içsel kaynaklarını nasıl kullandıklarını, zorluklarla nasıl başa çıktıklarını ve uzun vadeli başarıyı nasıl elde ettiklerini anlamamıza yardımcı olur. Her bir kavram, kişisel gelişim ve psikolojik iyilik hali için temel bir yapı taşı oluştururken, bireylerin daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam sürmelerine olanak tanıyabilir. Bir kişinin öz-düzenleme ve irade gücü gibi becerileri geliştirmesi, yalnızca bireysel başarıyı değil, aynı zamanda genel psikolojik iyilik halini de destekleyebilir.

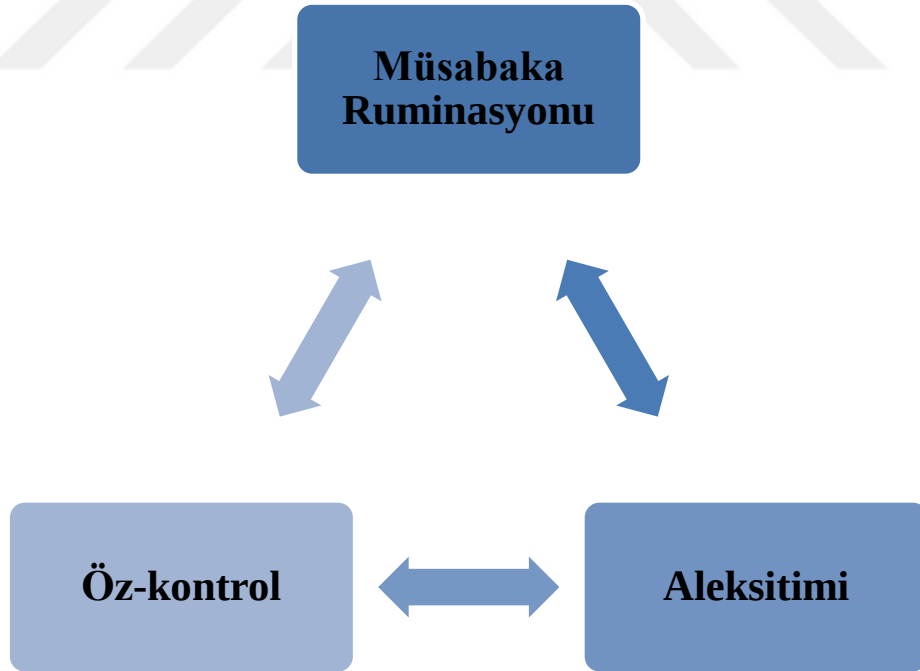
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırma, birden fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla kullanılan ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012). Bu araştırma kapsamında da Karate, Taekwondo ve Judo branşlarında lisanslı olarak spor yapan katılımcıların spor müsabakası ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrollerinin nasıl bir değişim gösterdiği ve değişkenler arasında nasıl bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Araştırma modeline ilişkin şekilsel yapı Şekil 1’de gösterilmektedir. Araştırma kapsamındaki veriler yüz yüze ve çevrimiçi anket tekniği kullanılarak toplanmıştır.

Şekil 4. Araştırma Modeli



Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Karate, Taekwondo ve Judo branşlarıyla ilgilenen toplamda 504 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu

yöntemde ele alınan problem durumu ile ilgili olarak benzer ve farklı yönler belirlenerek araştırmanın bu durumlar üzerinde gerçekleştirilmesi esastır (Büyüköztürk vd., 2017). Araştırmada maksimum çeşitliliği sağlayabilmek amacıyla çalışmaya dahil edilen sporcuların belirlenmesinde spor branşı (Karate, Taekwondo ve Judo), lisanslı sporcu olmaları ve sporcuların en az bir müsabakaya katılmış olması dikkate alınmıştır. Sporcuların yaş ortalaması 17.45 ± 2.60 olup 15 ile 30 yaş aralığındaki sporcular araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği’, ‘Toronto Aleksitimi Ölçeği’ ve ‘Çok Boyutlu Kısa Öz-Kontrol Ölçeği’ kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, çalışmaya konu olan Karate, Taekwondo ve Judo branşlarıyla ilgilenen lisanslı sporcular ile ilgili bilgilere ulaşabilmek amacıyla çalışmada incelenmek üzere oluşturulan bağımsız değişkenlerle ilgili soruları kapsamaktadır. Bu değişkenler; “cinsiyet”, “yaş”, “öğrenim düzeyi”, “gelir düzeyi”, “spor branşı”, “milli sporcu olma durumu” ve “spor yaşı” ile ilgilidir.

Spor müsabakası ruminasyon ölçeği (SMRÖ).

Sporcuların müsabaka ruminasyonlarını belirlemek amacıyla Michel-Kröhler vd. (2021) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından yapılmış olan “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği” kullanılmıştır. 6 maddeden oluşan ölçek tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçekteki maddeler “5’li Likert Tipi Ölçek” şeklindedir. Likert seçenekleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Kısmen Katılmıyorum (2)”, “Katılmıyorum (3)”, “Kısmen Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde birden beşe doğru sıralama yapılmış ve puanlamalarda bu duruma göre gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında toplanan verilere ilişkin hesaplanan Alpha değeri ise 0.85’tir.

Toronto aleksitimi ölçeği (TAÖ).

Sporcuların aleksitimi düzeylerini belirlemek amacıyla Bagby vd. (1994) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Güleç vd. (2009) tarafından yapılmış olan “Toronto Aleksitimi Ölçeği” çalışmada kullanılan bir diğer veri toplama aracıdır. 20 maddeden oluşan ölçek 3 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek faktörleri “duygularını ifade etmede güçlük”, “duygularını tanımada güçlük” ve “dışa dönük düşünme” şeklindedir. Ölçekteki maddeler “5’li

Likert Tipi Ölçek” şeklindedir. Likert seçenekleri “Hiçbir zaman (1)”, ve “Her zaman (5)” şeklinde sıralanmış ve puanlamada bu duruma göre gerçekleştirilmiştir. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması aleksitiminin yüksek olduğu anlamını taşımaktadır. Ölçekten elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık değeri 0.78’dir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.75’tir.

Çok boyutlu kısa öz-kontrol ölçeği (ÇBKÖKÖ).

“Çok Boyutlu Kısa Öz-Kontrol Ölçeği” çalışmada kullanılan veri toplama araçlarındandır. Sporcuların öz-kontrollerini belirlemek amacıyla Nilsen vd. (2020) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması ise Koç vd. (2023) tarafından yapılmıştır. 8 maddeden oluşan ölçek “başlatma” ve “engelleme” olmak üzere 2 faktörlü bir yapıdadır. Ölçekteki maddeler “5’li Likert Tipi Ölçek” şeklindedir. Likert seçenekleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde birden beşe doğru sıralama yapılmış ve puanlamalarda bu duruma göre gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı değeri 0.70’tir. Bu araştırma için toplanan veriler ile ilgili hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.60’tır. Alpar’a (2012) göre alfa değerinin 0.60 ile 0,79 arasında olması ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

Süreç

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için öncelikle çalışmanın etik açıdan uygunluğuna ilişkin gerekli izin alınmıştır. Araştırma grubunu oluşturan sporculardan veri toplayabilmek amacıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı aracılığıyla ilgili federasyonlardan anket formunun uygulanması için veri toplanmasında herhangi bir sakınca olmadığına ilişkin uygulama izin yazısı alınmıştır. Daha sonraki süreçte veriler hem yüz yüze hem de Google formlar aracılığıyla çevrimiçi toplanmıştır. Veri toplama sürecinde branşların düzenlemiş olduğu çeşitli kamp ve müsabakalara gidilerek anket uygulaması yapılmıştır. Anket formlarının içtenlikle doldurulması için katılımcılar motive edilmeye çalışılmış ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu sporculara aktarılmıştır. Anket formları sporcuların müsabakasının olmadığı gün ve saatlerdeki serbest zamanlarında uygulanmıştır. Toplanan anket formları incelenerek sürekli aynı yönde işaretleme yapılan ve eksik doldurulanlar çalışma dışında tutulmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler ilk önce Microsoft Excel programına işlenerek elektronik ortama aktarılmıştır. Eksik ya da hatalı işaretlenmiş ölçeklere ait kontroller yapıldıktan sonra, ölçeklere

ait puan hesaplamaları yapılmıştır. Ardından SPSS.21 istatistik paket programında verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri, normal dağılım eğrisi ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Daha sonra elde edilen bu bulgular doğrultusunda istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler, t-testi, ANOVA, LSD çoklu karşılaştırma ve korelasyon testleri kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümünde, çalışmaya katılan Karate, Taekwondo ve Judo sporcularının demografik bilgileri, veri toplama araçlarından aldıkları puanların dağılımı ve istatistiki test sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1. *Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı*

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	285	56.5
	Erkek	219	43.5
Öğrenim Düzeyi	Ortaöğretim/Lise	366	72.6
	Lisans/Lisansüstü	138	27.4
Gelir Düzeyi	Düşük	50	9.9
	Orta	411	81.5
	Yüksek	43	8.5
Spor Branşı	Karate	168	33.3
	Taekwondo	166	32.9
	Judo	170	33.7
Milli Sporcu	Evet	167	33.1
	Hayır	337	66.9
Spor Yaşı	1-4 yıl	99	19.6
	5-7 yıl	110	21.8
	8 yıl ve üzeri	295	58.5
Yaş	15-18	384	76.2
	19-22	97	19.2
	23 ve üzeri	23	4.6
Toplam		504	100

Tablo 1’de sporculara ait demografik bilgilerin yer aldığı sayısal veriler sunulmuştur. Katılımcılardan 285’i kadın, 219’u erkektir. Sporcuların 366’sı öğrenim düzeyinin ortaöğretim/lise, 138’i ise lisans/lisansüstü olduğunu belirtmiştir. 50 katılımcı gelir düzeyinin düşük, 411 katılımcı gelir düzeyinin orta ve 43 katılımcı ise gelir düzeyinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Sporculardan branşı Karate olanların sayısı 168, Taekwondo olanların sayısı 166

ve Judo olanların sayısı 170'tir. 167 katılımcı milli sporcu olduğunu, 337 katılımcı ise milli sporcu olmadığını belirtmiştir. Spor yaşı açısından katılımcıların bilgileri incelendiğinde 99 sporcunun 1-4 yıl arasında spor yaptığı, 110 katılımcının 5-7 yıl arasında spor yaptığı, 295 katılımcının ise 8 yıl ve üzerinde spor yaptığı belirlenmiştir. Sporcuların 384'ü 15-18 yaş aralığı, 97'si 19-22 yaş aralığı ve 23'ü de 23 yaş ve üzeri yaş aralığında olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Puanlara Yönelik Betimsel İstatistik Değerleri

	Madde Sayısı	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
Duygularını ifade etmede güçlük	5	2.49	0.75	0.18	-0.23	1.00	4.60
Duygularını tanımada güçlük	7	2.46	0.83	0.41	-0.16	1.00	5.00
Dışa dönük düşünme	8	2.88	0.46	0.06	0.47	1.38	4.50
TAÖ	20	2.63	0.50	0.18	-0.07	1.30	4.05
Başlatma	4	3.39	0.70	-0.09	-0.29	1.50	5.00
Engelleme	4	3.43	0.73	-0.19	-0.14	1.00	5.00
ÇBKÖKÖ	8	3.41	0.61	0.05	0.05	1.29	5.00
SMRÖ	6	3.80	0.92	-0.64	-0.32	1.00	5.00

Araştırmaya katılan sporcuların ölçekler ve alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin veriler Tablo 2'de sunulmuştur. Araştırmaya katılan sporcuların, Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin '*Duygularını İfade Etmede Güçlük*' alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 2.49 ve standart sapması 0.75'tir. '*Duygularını Tanımada Güçlük*' alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 2.46, standart sapması 0.83'tür. '*Dışa Dönük Düşünme*' alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 2.88, standart sapması 0.46'dır. Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden alınan toplam puanların ortalaması ise 2.63, standart sapması 0.50'dir. Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği'nin '*Başlatma*' alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.39 ve standart sapması 0.70'tir. '*Engelleme*' alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 3.43, standart sapması 0.73'tür. Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği'nden alınan toplam puanların ortalaması ise 3.41, standart sapması 0.61'dir. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması 3.80 ve standart sapması 0.92'dir. Katılımcıların tüm alt boyutlardan aldıkları en düşük puan 1.00 iken en yüksek puan ise 5.00'tir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda ölçekler ve alt boyutlarından alınan puanların çarpıklık değerlerinin -0.64 ile 0.41 arasında; basıklık değerlerinin ise -0.32 ile 0.47 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu duruma göre ölçeklerden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (George & Mallery, 2019).

Tablo 3. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
Duygularını ifade etmede güçlük	Kadın	285	2.46	0.73	1.01	0.32
	Erkek	219	2.53	0.76		
Duygularını tanımada güçlük	Kadın	285	2.46	0.80	0.02	0.98
	Erkek	219	2.46	0.86		
Dışa dönük düşünme	Kadın	285	2.88	0.45	0.11	0.91
	Erkek	219	2.87	0.47		
TAÖ	Kadın	285	2.63	0.49	0.32	0.75
	Erkek	219	2.64	0.51		

Tablo 3'te katılımcıların TAÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, cinsiyet değişkenine göre TAÖ'nin 'Duygularını İfade Etmede Güçlük' ($t=1.01$, $p>0.05$) 'Duygularını Tanımada Güçlük' ($t=0.02$, $p>0.05$) ve 'Dışa Dönük Düşünme' ($t=0.11$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile TAÖ ($t=0.32$, $p>0.05$) toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
Başlatma	Kadın	285	3.43	0.67	1.51	0.13
	Erkek	219	3.33	0.74		
Engelleme	Kadın	285	3.39	0.69	1.31	0.19
	Erkek	219	3.48	0.78		
ÇBKÖKÖ	Kadın	285	3.41	0.58	0.20	0.84
	Erkek	219	3.42	0.66		

Tablo 4'te katılımcıların ÇBKÖKÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları yer almaktadır. Cinsiyet değişkenine göre ÇBKÖKÖ puanları incelendiğinde tüm alt boyut puanları ve toplam puanın 'Başlatma' ($t=1.51$, $p>0.05$), 'Engelleme' ($t=1.31$, $p>0.05$) ve ÇBKÖKÖ ($t=0.20$, $p>0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
SMRÖ	Kadın	285	3.90	0.90	2.71	0.01*
	Erkek	219	3.68	0.94		

* $p<0.05$

Tablo 5'te katılımcıların SMRÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

sunulmuştur. Cinsiyet değişkenine göre SMRÖ puanları incelendiğinde katılımcıların ölçekten aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t=2.71$, $p<0.05$). Bu bulguya göre kadın sporcuların ölçekten aldıkları puanlar erkek sporcuların puanlarından daha yüksektir.

Tablo 6. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Öğrenim Düzeyi	n	Ort.	Ss	t	p
Duygularını ifade etmede güçlük	Ortaöğretim/Lise	366	2.52	0.74	1.17	0.24
	Lisans/Lisansüstü	138	2.43	0.76		
Duygularını tanımada güçlük	Ortaöğretim/Lise	366	2.49	0.82	1.26	0.21
	Lisans/Lisansüstü	138	2.39	0.85		
Dışa dönük düşünme	Ortaöğretim/Lise	366	2.92	0.45	3.73	0.00**
	Lisans/Lisansüstü	138	2.75	0.44		
TAÖ	Ortaöğretim/Lise	366	2.67	0.50	2.53	0.01*
	Lisans/Lisansüstü	138	2.54	0.49		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Tablo 6’da katılımcıların TAÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların öğrenim düzeyi değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler, öğrenim düzeyi değişkenine göre TAÖ’nin hem ‘*Duygularını İfade Etmede Güçlük*’ ($t=1.17$, $p>0.05$) hem de ‘*Duygularını Tanımada Güçlük*’ ($t=1.26$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını; ‘*Dışa Dönük Düşünme*’ ($t=3.73$, $p<0.01$) alt boyut puanları ile TAÖ ($t=2.53$, $p<0.05$) toplam puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu bulguya göre öğrenim düzeyi ortaöğretim/lise olan katılımcıların ‘*Dışa Dönük Düşünme*’ alt boyut puanları ile TAÖ toplam puanları öğrenim düzeyi lisans/lisansüstü olan katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 7. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Öğrenim Düzeyi	n	Ort.	Ss	t	p
Başlatma	Ortaöğretim/Lise	366	3.35	0.71	2.24	0.03*
	Lisans/Lisansüstü	138	3.50	0.67		
Engelleme	Ortaöğretim/Lise	366	3.40	0.73	1.33	0.18
	Lisans/Lisansüstü	138	3.50	0.74		
ÇBKÖKÖ	Ortaöğretim/Lise	366	3.39	0.61	1.35	0.18
	Lisans/Lisansüstü	138	3.47	0.63		

* $p<0.05$

Tablo 7’de katılımcıların ÇBKÖKÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların öğrenim düzeyi değişkenine göre t-testi sonuçları yer almaktadır. ÇBKÖKÖ’nin alt boyut puanları incelendiğinde ‘Başlatma’ ($t=2.24$, $p<0.05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, ‘Engelleme’ ($t=1.33$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile ÇBKÖKÖ ($t=1.35$, $p>0.05$) toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Anlamlı farklılığın tespit edildiği ‘Başlatma’ alt boyut puanları incelendiğinde, öğrenim düzeyi lisans/lisansüstü olan katılımcıların puanları öğrenim düzeyi ortaöğretim/lise olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Tablo 8. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Öğrenim Düzeyi	n	Ort.	Ss	t	p
SMRÖ	Ortaöğretim/Lise	366	3.80	0.92	0.02	0.97
	Lisans/Lisansüstü	138	3.80	0.94		

Tablo 8’de SMRÖ puanlarının öğrenim düzeyi değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. SMRÖ’nden alınan puanlar incelendiğinde ölçekten alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=0.02$, $p>0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Gelir Düzeyi	n	Ort.	Ss	F	p
Duygularını ifade etmede güçlük	Düşük	50	2.63	0.68	0.94	0.39
	Orta	411	2.48	0.75		
	Yüksek	43	2.45	0.80		
Duygularını tanımada güçlük	Düşük	50	2.71	0.81	2.44	0.09
	Orta	411	2.43	0.81		
	Yüksek	43	2.46	0.98		
Dışa dönük düşünme	Düşük	50	2.88	0.49	0.71	0.49
	Orta	411	2.87	0.45		
	Yüksek	43	2.95	0.50		
TAÖ	Düşük	50	2.76	0.47	1.75	0.18
	Orta	411	2.62	0.49		
	Yüksek	43	2.65	0.59		

Gelir düzeyi değişkenine göre sporcuların TAÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların ANOVA testi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir. Gerçekleştirilen analizler incelendiğinde TAÖ’nin ‘Duygularını İfade Etmede Güçlük’ ($F_{2,501}=0.94$, $p>0.05$), ‘Duygularını Tanımada Güçlük’ ($F_{2,501}=2.44$, $p>0.05$) ve ‘Dışa Dönük Düşünme’ ($F_{2,501}=0.71$,

$p>0.05$) alt boyut puanları ile TAÖ ($F_{2,501}=1.75$, $p>0.05$) toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Gelir Düzeyi	n	Ort.	Ss	F	p
Başlatma	Düşük	50	3.32	0.79	0.31	0.73
	Orta	411	3.39	0.69		
	Yüksek	43	3.41	0.74		
Engelleme	Düşük	50	3.34	0.73	0.64	0.53
	Orta	411	3.43	0.73		
	Yüksek	43	3.51	0.73		
ÇBKÖKÖ	Düşük	50	3.30	0.64	0.95	0.39
	Orta	411	3.42	0.60		
	Yüksek	43	3.46	0.68		

Gelir düzeyi değişkenine göre sporcuların ÇBKÖKÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların ANOVA testi sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir. ÇBKÖKÖ’nden alınan puanlar incelendiğinde ‘Başlatma’ ($F_{2,501}=0.31$, $p>0.05$) ve ‘Engelleme’ ($F_{2,501}=0.64$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile ÇBKÖKÖ ($F_{2,501}=0.95$, $p>0.05$) puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Gelir Düzeyi	n	Ort.	Ss	F	p
SMRÖ	Düşük	50	3.92	0.91	0.99	0.37
	Orta	411	3.81	0.91		
	Yüksek	43	3.65	1.07		

Gelir düzeyi değişkenine göre sporcuların SMRÖ toplam puanların ANOVA testi sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir. SMRÖ puanları incelendiğinde sporcuların ölçekten aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{2,501}=0.99$, $p>0.05$).

Tablo 12. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Branşı	n	Ort.	Ss	F	p
Duygularını ifade etmede güçlük	Karate	168	2.43	0.76	1.01	0.37
	Taekwondo	166	2.49	0.73		
	Judo	170	2.55	0.75		
Duygularını tanımada güçlük	Karate	168	2.38	0.83	2.57	0.08
	Taekwondo	166	2.43	0.82		
	Judo	170	2.57	0.82		
Dışa dönük düşünme	Karate	168	2.86	0.46	1.81	0.17
	Taekwondo	166	2.84	0.44		
	Judo	170	2.93	0.46		
TAÖ	Karate	168	2.58	0.52	3.04	0.05
	Taekwondo	166	2.61	0.46		
	Judo	170	2.71	0.50		

Tablo 12’de sporcuların TAÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler, spor branşı değişkenine göre TAÖ’nin ‘*Duygularını İfade Etmede Güçlük*’ ($F_{2,501}=1.01$, $p>0.05$), ‘*Duygularını Tanımada Güçlük*’ ($F_{2,501}=2.57$, $p>0.05$) ve ‘*Dışa Dönük Düşünme*’ ($F_{2,501}=1.81$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile TAÖ ($F_{2,501}=3.04$, $p>0.05$) toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 13. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Branşı	n	Ort.	Ss	F	p
Başlatma	Karate	168	3.43	0.71	2.29	0.10
	Taekwondo	166	3.45	0.67		
	Judo	170	3.30	0.72		
Engelleme	Karate	168	3.47	0.76	1.60	0.20
	Taekwondo	166	3.46	0.67		
	Judo	170	3.35	0.76		
ÇBKÖKÖ	Karate	168	3.46	0.63	1.72	0.18
	Taekwondo	166	3.44	0.58		
	Judo	170	3.34	0.63		

Tablo 13’te sporcuların ÇBKÖKÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. ÇBKÖKÖ’nin alt boyut puanları incelendiğinde ‘*Başlatma*’ ($F_{2,501}=2.29$, $p>0.05$) ve ‘*Engelleme*’ ($F_{2,501}=1.60$, $p>0.05$) ile

ÇBKÖKÖ ($F_{2,501}=1.72$, $p>0.05$) olmak üzere tüm puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Branşı	n	Ort.	Ss	F	p
SMRÖ	Karate	168	3.87	0.91	1.67	0.19
	Taekwondo	166	3.85	0.90		
	Judo	170	3.70	0.95		

Tablo 14’te sporcuların SMRÖ toplam puanların spor branşı değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. SMRÖ’nden alınan puanlar incelendiğinde, puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($F_{2,501}=1.67$, $p>0.05$).

Tablo 15. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Milli Sporcu	n	Ort.	Ss	t	p
Duygularını ifade etmede güçlük	Evet	167	2.45	0.75	0.99	0.32
	Hayır	337	2.51	0.75		
Duygularını tanımada güçlük	Evet	167	2.42	0.82	0.78	0.44
	Hayır	337	2.48	0.83		
Dışa dönük düşünme	Evet	167	2.81	0.46	2.28	0.02*
	Hayır	337	2.91	0.45		
TAÖ	Evet	167	2.58	0.51	1.65	0.10
	Hayır	337	2.66	0.49		

* $p<0.05$

Tablo 15’te milli sporcu olma durumu değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde TAÖ’nin ‘Dışa Dönük Düşünme’ ($t=2.28$, $p<0.05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, ‘Duygularını İfade Etmede Güçlük’ ($t=0.99$, $p>0.05$) ve ‘Duygularını Tanımada Güçlük’ ($t=0.78$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile TAÖ ($t=1.65$, $p>0.05$) puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu incelendiğinde milli sporcu olmayan katılımcıların dışa dönük düşünme puanları daha yüksektir.

Tablo 16. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Milli Sporcu	n	Ort.	Ss	t	p
Başlatma	Evet	167	3.42	0.74	0.71	0.48
	Hayır	337	3.37	0.69		
Engelleme	Evet	167	3.52	0.74	2.04	0.04*
	Hayır	337	3.38	0.72		
ÇBKÖKÖ	Evet	167	3.48	0.65	1.86	0.06
	Hayır	337	3.38	0.60		

*p<0.05

Tablo 16’da yer alan ÇBKÖKÖ’nden alınan puanlar incelendiğinde ‘Başlatma’ (t=0.71, p>0.05) alt boyut puanları ile ÇBKÖKÖ (t=1.86, p>0.05) puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, ‘Engelleme’ (t=2.04, p<0.05) alt boyut puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre milli sporcu olan katılımcıların engelleme puanları daha yüksektir.

Tablo 17. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Milli Sporcu	n	Ort.	Ss	t	p
SMRÖ	Evet	167	3.81	0.91	0.16	0.87
	Hayır	337	3.80	0.93		

Tablo 17’de yer alan SMRÖ puanları (t=0.16, p>0.05) incelendiğinde, milli sporcu olma durumu değişkenine göre katılımcıların puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 18. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Yaşı	n	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Duygularını ifade etmede güçlük	1-4 yıl	99	2.60	0.71	1.32	0.27	
	5-7 yıl	110	2.46	0.79			
	8 ve üzeri	295	2.47	0.74			
Duygularını tanımada güçlük	1-4 yıl	99	2.56	0.85	0.97	0.38	
	5-7 yıl	110	2.42	0.83			
	8 ve üzeri	295	2.44	0.82			
Dışa dönük düşünme	1-4 yıl	99	2.94	0.39	4.17	0.02*	**a>c,b>c
	5-7 yıl	110	2.95	0.51			
	8 ve üzeri	295	2.83	0.45			
TAÖ	1-4 yıl	99	2.72	0.47	2.21	0.11	
	5-7 yıl	110	2.64	0.53			
	8 ve üzeri	295	2.60	0.49			

*p<0.05, **a:1-4 yıl, b:5-7 yıl, c:8 yıl ve üzeri

Tablo 18’de sporcuların TAÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların spor yaşı değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Gerçekleştirilen analizler incelendiğinde, TAÖ’nin ‘*Duygularını İfade Etmede Güçlük*’ ($F_{2,501}=1.32$, $p>0.05$) ve ‘*Duygularını Tanımada Güçlük*’ ($F_{2,501}=0.97$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile TAÖ ($F_{2,501}=2.21$, $p>0.05$) toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; ‘*Dışa Dönük Düşünme*’ ($F_{2,501}=4.17$, $p<0.05$) alt boyut puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre spor yaşı 1-4 yıl ile 5-7 yıl arasında olan sporcuların dışa dönük düşünme puanları spor yaşı 8 yıl ve üzeri olan sporculardan daha yüksektir.

Tablo 19. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Yaşı	n	Ort.	Ss	F	p
Başlatma	1-4 yıl	99	3.35	0.65	0.38	0.69
	5-7 yıl	110	3.36	0.70		
	8 ve üzeri	295	3.41	0.72		
Engelleme	1-4 yıl	99	3.29	0.67	2.19	0.11
	5-7 yıl	110	3.47	0.66		
	8 ve üzeri	295	3.46	0.77		
ÇBKÖKÖ	1-4 yıl	99	3.31	0.55	1.59	0.21
	5-7 yıl	110	3.44	0.54		
	8 ve üzeri	295	3.43	0.66		

Tablo 19’da yer alan ÇBKÖKÖ’nden alınan puanlar incelendiğinde, ‘Başlatma’ ($F_{2,501}=0.38$, $p>0.05$) ve ‘Engelleme’ ($F_{2,501}=2.19$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile ÇBKÖKÖ ($F_{2,501}=1.59$, $p>0.05$) puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Tablo 20. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Yaşı	n	Ort.	Ss	F	p
SMRÖ	1-4 yıl	99	3.83	0.91		
	5-7 yıl	110	3.87	0.90	0.56	0.57
	8 ve üzeri	295	3.77	0.94		

Tablo 20’de sunulan SMRÖ puanları incelendiğinde katılımcıların ölçekten aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{2,501}=0.56$, $p>0.05$).

Tablo 21. Katılımcıların TAÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Duygularını ifade etmede güçlük	15-18 yaş	384	2.52	0.75			
	19-22 yaş	97	2.39	0.73	1.14	0.32	
	23 ve üzeri	23	2.48	0.83			
Duygularını tanımada güçlük	15-18 yaş	384	2.51	0.83			
	19-22 yaş	97	2.33	0.79	3.12	0.05	
	23 ve üzeri	23	2.19	0.83			
Dışa dönük düşünme	15-18 yaş	384	2.91	0.46			
	19-22 yaş	97	2.79	0.42	6.04	0.00**	***a>b, a>c
	23 ve üzeri	23	2.64	0.41			
TAÖ	15-18 yaş	384	2.67	0.50			
	19-22 yaş	97	2.53	0.47	5.01	0.01*	***a>b, a>c
	23 ve üzeri	23	2.44	0.56			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, ***a: 15-18, b: 19-22, c: 23 ve üzeri

Tablo 21’de çalışmaya katılan sporcuların TAÖ toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Gerçekleştirilen analizler sonucunda, TAÖ’nin ‘Duygularını İfade Etmede Güçlük’ ($F_{2,501}=1.14$, $p>0.05$) ve ‘Duygularını Tanımada Güçlük’ ($F_{2,501}=3.12$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; ‘Dışa Dönük Düşünme’ ($F_{2,501}=6.04$, $p<0.01$) alt boyut puanları ile TAÖ ($F_{2,501}=5.01$, $p<0.05$) toplam puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre yaşı 15-18 arasında olan sporcuların dışa dönük düşünme ve TAÖ puanları yaşları 19-22 ve 23 ve üzeri olan sporculardan daha yüksektir.

Tablo 22. Katılımcıların ÇBKÖKÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	Ort.	Ss	F	p
Başlatma	15-18 yaş	384	3.36	0.71	2.10	0.12
	19-22 yaş	97	3.46	0.67		
	23 ve üzeri	23	3.62	0.69		
Engelleme	15-18 yaş	384	3.40	0.73	2.01	0.14
	19-22 yaş	97	3.48	0.73		
	23 ve üzeri	23	3.68	0.64		
ÇBKÖKÖ	15-18 yaş	384	3.39	0.61	1.72	0.18
	19-22 yaş	97	3.44	0.63		
	23 ve üzeri	23	3.62	0.63		

Tablo 22’de sunulan ÇBKÖKÖ’nden alınan puanlar incelendiğinde, ‘*Başlatma*’ ($F_{2,501}=2.10$, $p>0.05$) ve ‘*Engelleme*’ ($F_{2,501}=2.01$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile ÇBKÖKÖ ($F_{2,501}=1.72$, $p>0.05$) puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Tablo 23. Katılımcıların SMRÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	Ort.	Ss	F	p
SMRÖ	15-18 yaş	384	3.81	0.93	0.40	0.67
	19-22 yaş	97	3.83	0.90		
	23 ve üzeri	23	3.64	1.00		

Tablo 23’te sporcuların SMRÖ’nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde, SMRÖ’nden alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{2,501}=0.40$, $p>0.05$).

Tablo 24. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Duygularını ifade etmede güçlük	Duygularını tanımada güçlük	Dışa dönük düşünme	TAÖ	Başlatma	Engelleme	ÇBKÖKÖ
Duygularını tanımada güçlük	0.63**						
Dışa dönük düşünme	0.14**	0.18**					
TAÖ	0.79**	0.88**	0.53**				
Başlatma	-0.24**	-0.23**	-0.09*	-0.25**			
Engelleme	-0.38**	-0.41**	-0.15**	-0.44**	0.38**		
ÇBKÖKÖ	-0.39**	-0.40**	-0.16**	-0.44**	0.72**	0.88**	
SMRÖ	0.10*	0.13**	0.01	0.12**	0.18**	-0.01	0.09*

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 24'te çalışmaya katılan sporcuların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Katılımcıların duygularını ifade etmede güçlük ile diğer alt boyutlardan aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, duygularını ifade etmede güçlük ile TAÖ (R=0.79, p<0.01) puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde; duygularını tanımada güçlük (R=0.63, p<0.01) ile ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer yandan duygularını ifade etmede güçlük ile engelleme (R=-0.38, p<0.01) ve ÇBKÖKÖ (R=-0.39, p<0.01) puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde; başlatma (R=-0.24, p<0.01) puanları ile negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca duygularını ifade etmede güçlük ile dışa dönük düşünme (R=0.14, p<0.01) ve SMRÖ (R=0.10, p<0.05) puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sporcuların duygularını tanımada güçlük ile diğer alt boyutlardan aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, duygularını tanımada güçlük ile TAÖ (R=0.88, p<0.01) arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde; dışa dönük düşünme (R=0.18, p<0.01) ve SMRÖ (R=0.13, p<0.01) puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Duygularını tanımada güçlük ile başlatma (R=-0.23, p<0.01) puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; engelleme (R=-0.41, p<0.01) ve ÇBKÖKÖ (R=-0.40, p<0.01) puanları arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin dışa dönük düşünme ile diğer alt boyutlardan aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, dışa dönük düşünme ile TAÖ (R=0.53, p<0.01) pozitif yönde ve orta düzeyde; başlatma (R=-0.09, p<0.05), engelleme (R=-0.15, p<0.01) ve ÇBKÖKÖ (R=-0.16, p<0.01) puanları arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sporcuların TAÖ ile

diğer alt boyutlardan aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, TAÖ ile başlatma ($R=-0.25$, $p<0.01$) puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; engelleme ($R=-0.44$, $p<0.01$) ve ÇBKÖKÖ ($R=-0.44$, $p<0.01$) puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde; SMRÖ ($R=0.12$, $p<0.01$) puanları arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Katılımcıların başlatma ile diğer alt boyutlardan aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, başlatma ile engelleme ($R=0.38$, $p<0.01$) puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; ÇBKÖKÖ ($R=0.72$, $p<0.01$) puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde; SMRÖ ($R=0.18$, $p<0.01$) puanları arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sporcuların engelleme ile diğer alt boyutlardan aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, engelleme ile ÇBKÖKÖ ($R=0.88$, $p<0.01$) puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Son olarak yapılan korelasyon analizi sonucunda ÇBKÖKÖ ile SMRÖ ($R=0.09$, $p<0.05$) puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde Uzak Doğu sporları ile ilgilenen sporcuların müsabaka ruminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmış ve literatür desteğiyle yorumlanmaya çalışılmıştır.

Yapılan araştırma sonuçları kadın ve erkek sporcuların duygularını ifade etmede güçlük, duygularını tanımada güçlük ve dışa dönük düşünme alt boyut puanları ile TAÖ toplam puanlarının farklılaşmadığını göstermektedir. Aleksitimi ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye dair literatür incelendiğinde Aksoy ve Çoban, (2017); Durak-Batıgün ve Büyükaşahin, (2008); Elkholy vd. (2020); Gençiri, (2020); Lopes, (2022); Özdemir vd. (2011); Soni vd. (2018); Tingaz ve Güvendi, (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmaların araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu durumun aksine, Başoğlu, (2024); Eldek, (2022); Erdoğan, (2020); Gosch vd. (2024); Keskin, (2021); Levant vd. (2009); Lyvers vd. (2021); Yavaş, (2017) tarafından yapılan araştırmalarda erkeklerin aleksitimi düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu; Hamaideh, (2017); Mason vd. (2005); Nam vd. (2020); Yıldız ve Güllü, (2018); Zekioğlu vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ise kadınların aleksitimi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu açıdan bakıldığında çalışma sonucunun aksine literatürde farklılıkların olduğu gözlemlenmektedir. Ancak araştırmamızın sonucu, lisanslı sporcuların cinsiyetinin aleksitimi düzeylerini anlamlı derecede etkilemediğini göstermektedir. Bu sonuç, sporcuların duygusal farkındalıklarını geliştirebilecek çeşitli eğitim süreçleri ve psikolojik hazırlık çalışmaları ile ilişkili olabilir. Ayrıca sporcuların duygusal yönetim ve ifade süreçlerini geliştiren rutinleri cinsiyetler arasındaki farklılıkları azaltarak daha dengeli bir duygusal farkındalık yaratabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgular kadın ve erkek sporcuların başlatma ve engelleme alt boyut puanları ile ÇBKÖKÖ toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Nilsen vd. (2024) tarafından yapılan araştırmada da başlatma ve engelleme alt boyut puanları ile öz-kontrol toplam puanının cinsiyet üzerinde anlamlı bir belirleyici olmadığı ortaya çıkmıştır. Çelik (2019) tarafından dağcılık sporu ile ilgilenen bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada da cinsiyet değişkeni ile öz-kontrol arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Öte yandan Koç-Doğan ve Tapşın (2024)

dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin öz-kontrol ve öz yönetimleri üzerine yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine yalnızca kendini güçlendiren alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunduğunu, kadınların erkeklere göre kendini güçlendirme ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmanın bu bulgusu, benzer çalışma gruplarından elde edilen öz-kontrol düzeylerinin birbirine yakın olduğunu ve dolayısıyla sporcular arasında bu açıdan belirgin bir farklılık bulunmadığını düşündürmektedir. Özellikle öz-kontrolün başlatma ve engelleme boyutlarında farklılaşmanın olmaması, her iki gruptaki bireylerin hedeflerine ulaşma ve kendilerini kısıtlama süreçlerinde benzer bir öz-kontrol eğilimi sergilediklerini göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre SMRÖ puanları incelendiğinde kadın sporcuların spor müsabakası ruminasyonları erkek sporculardan daha yüksektir. Bu sonuç, kadın sporcuların müsabaka sonrası ruminasyon yapma eğilimlerinin erkek sporculardan daha fazla olabileceğini göstermektedir. Kadın sporcuların puanlarının yüksek çıkmasının nedeni psikolojik ve duygusal farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Araştırmamıza paralel olarak Belli ve Başoğlu (2024) tarafından sporculara yönelik olarak gerçekleştirilen çalışmada kadın katılımcılarının erkek katılımcılara göre ruminasyon değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle kadın sporcuların ruminasyon düzeylerinin yüksek olmasının nedeni olarak müsabaka performanslarına yönelik daha yoğun düşünceler, geçmiş performanslarını sürekli değerlendirme ve gelecekteki müsabakalara dair kaygılarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun, kadın sporcuların spor müsabakalarından sonra yaşadıkları düşünce süreçlerinin, onların duygusal ve motivasyonel durumlarını etkileyebileceğini gösterebilir. Öte yandan Cevahircioğlu vd. (2023) ile Yılmaz vd. (2024) tarafından yapılan çalışmalarda ise sporcuların cinsiyetlerine göre spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki farklılık incelenmiş ve anlamlı farklılığa rastlanılmadığı ortaya konulmuştur. Yapılan çalışmalar ışığında cinsiyetin müsabaka sonrası ruminasyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve kadın sporcuların bu alanda daha yüksek puan aldığı görülse de herhangi bir farklılığın olmadığı çalışmaların olduğu da gözlemlenmektedir. Bu bulgular, spor psikolojisi alanında cinsiyete göre farklılaşan psikolojik ihtiyaçları göz önünde bulundurarak, müsabaka sonrası iyileştirici psikolojik müdahalelerin cinsiyete özel olarak yapılandırılmasının faydalı olabileceğine işaret etmektedir.

Çalışma sonucunda, öğrenim düzeyi değişkenine göre duygularını ifade etmede güçlük ve duygularını tanımada güçlük alt boyut puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Öte yandan, dışa dönük düşünme alt boyutu ile TAÖ toplam puanlarında öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu duruma göre öğrenim düzeyi ortaöğretim/lise olan katılımcıların puanları, öğrenim düzeyi lisans/lisansüstü olan katılımcıların puanlarından daha

yüksektir. Literatür incelendiğinde Manfredi ve Gambarini (2015) tarafından yapılan araştırmada da eğitim düzeyi düşük olan bireylerin TAÖ toplam puanlarının eğitim düzeyi yüksek olan bireylere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Güler (2014) tarafından yapılan araştırmada da lise ve altı eğitim seviyesine sahip olan katılımcıların, üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylere göre daha fazla aleksitimik özellik sergiledikleri belirlenmiştir. Öte yandan Elkholy vd. (2020) fakülte öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin aleksitimi puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Yıldırım vd. (2016) yapmış oldukları çalışmada ise TAÖ puan ortalamasının eğitim yılı düşük olan bireylerde önemli düzeyde yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Tepeli-Temiz (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında anlamlı ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Eldek (2022) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça TAÖ ve alt boyut puanlarında azalma olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle araştırmamızın bulguları doğrultusunda, daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin düşünme süreçlerinde daha dışa dönük, yüzeysel bir yapıya sahip olabileceğini, eğitim seviyesinin artışıyla birlikte bireylerin düşünme biçimlerinin daha içsel, soyut ve analitik bir hale gelebileceği söylenebilir. Ayrıca eğitim düzeyi, bireylerin duygusal farkındalıklarını ve kendini ifade etme becerilerini geliştirebilir ve bu düzey arttıkça aleksitimi düzeyinin azalmasına da yardımcı olacağı söylenebilir.

Öğrenim düzeyi değişkenine göre lisans/lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların başlatma alt boyut puanları öğrenim düzeyi ortaöğretim/lise düzeyi olan katılımcılardan daha yüksektir. Bu durum daha yüksek eğitim seviyesine sahip olmanın bireylerin kendilerini harekete geçirme ve başlatma gibi öz-kontrol becerilerini geliştirmiş olabileceğini göstermektedir. Eğitim, bireylerin öz-güdü, plan yapma ve kendini yönlendirme becerilerini artırabilir ve bu beceriler bireylerin günlük hayatta kendilerini harekete geçirme konusunda daha başarılı olmalarına katkıda bulunabilir. Buna karşılık, engelleme alt boyutunda ve ÇBKÖKÖ toplam puanında öğrenim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin kendilerini engelleme veya dürtü kontrolü gibi öz-kontrol becerilerinin öğrenim düzeyinden bağımsız bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan yapılan çalışmalar incelendiğinde Arslankoç vd. (2023) yapmış oldukları çalışmada öz-kontrol ile eğitim durumu arasında bir ilişkinin olmadığını gözlemlemişlerdir. Diğer yandan Beyazhançer ve Demir (2024) araştırmasında katılımcıların öz-kontrol becerilerinin sınıf değişkenine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Öğrenim düzeyi değişkenine göre katılımcıların spor müsabakası ruminasyon puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu bulgu, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası yaşadıkları ruminasyonun öğrenim düzeyinden etkilenmeyeceğini düşündürmektedir. Nitekim müsabaka ruminasyonunun öğrenim seviyesinden ziyade sporcuların deneyim düzeyleri, spor dalındaki rekabetin yoğunluğu ve müsabakadan başarı beklentisi gibi faktörlere daha fazla bağlı olabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde Cevahircioğlu vd. (2023) sporculara yönelik yapmış oldukları çalışmada bölüm değişkenine göre SMRÖ puanları arasında istatistiksel olarak farklılığın bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak öğrenim düzeyi değişkeninin aleksitimi, öz-kontrol ve ruminasyon gibi bazı psikolojik özellikler üzerinde etkilerinin olduğu görülmüştür. Özellikle, lise düzeyindeki bireylerin daha dışa dönük düşünme eğiliminde olduğu ve aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durum, daha düşük öğrenim düzeyindeki bireylerin düşünme süreçlerinde yüzeyselliğin daha yaygın olduğunu gösterebilir. Öte yandan, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerde başlatma becerisinin daha gelişmiş olduğu anlaşılmaktadır ve bu da yüksek öğrenim seviyesinin bireylerin öz-kontrol becerilerini güçlendirebileceğine işaret etmektedir. Bulgular doğrultusunda öğrenim düzeyinin bazı psikolojik özellikleri geliştirmede veya desteklemede önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Öyle ki eğitim, bireylerin duygusal farkındalık, düşünme yapısı ve kendini harekete geçirme gibi becerilerini destekleyerek kendilerini daha iyi tanımalarına ve yönetmelerine katkı sağlayabilir. Bu durum, eğitim süreçlerinde öz-farkındalık ve öz-yönetim becerilerinin desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin duygularını ifade etmede güçlük, duygularını tanımada güçlük ve dışa dönük düşünme alt boyut puanları ile toplam puan incelendiğinde, tüm alt boyutlardan alınan puanlar ile toplam puanın gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Çalışma bulgumuzla paralel olarak Sağlam (2016) tarafından yapılan çalışmada da gelir durumu değişkeni ile TAÖ alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtmiştir. Diğer yandan Aksoy ve Çoban'ın (2017) çalışmasında öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre aleksitimi puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu durum, sporcuların duygusal ifade ve tanıma becerilerinin veya dışa dönük düşünme eğilimlerinin gelir düzeyinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Sporculukta yer alan psikolojik yapıların, özellikle de duygusal farkındalık ve ifade becerilerinin, gelir düzeyinden çok kişisel veya çevresel faktörlerle şekillenebileceği düşünülmektedir.

Gelir düzeyi değişkenine göre Çok Boyutlu Kısa Öz-Kontrol Ölçeęi puanları değerlendirildiğinde başlatma ve engelleme alt boyutları ile toplam puanın anlamlı bir şekilde fark göstermediği belirlenmiştir. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren bir çalışmada da 15-30 yař arası orta gelire sahip olan bireylerin öğrenim durum değişkenlerine göre öz-kontrollerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Arslankoç vd., 2023). Bu sonuç, sporcuların öz-kontrol becerilerinin, gelir düzeyinden bağımsız olarak benzer seviyelerde olduğunu işaret etmektedir. Sporcuların öz-kontrol becerileri, sporda başarıya ulaşmak için geliştirilmiş olan genel zihinsel becerilerden biri olabilir ve bu durum da gelir düzeyinden bağımsız bir yapıya işaret ettiği dūřünülmektedir.

Spor Mūsabaka Ruminasyon Ölçeęi sonuçları incelendiğinde de gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, sporcuların mūsabaka sırasında ruminasyon (takıntılı dūřünce) düzeylerinin gelir düzeyine göre değişmediğini göstermektedir. Aynı şekilde Yılmaz (2023) da yapmış olduğu çalışmada gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığını tespit etmiştir. Bu doğrultuda ruminasyon düzeyinin sporculuk sūreci boyunca edinilen deneyimlerle veya bireysel psikolojik eğilimlerle şekillenebileceği ve gelir durumu gibi dışsal faktörlerden etkilenmeyeceği dūřünülmektedir.

Bu bulgular, çalıřma kapsamında ele alınan psikolojik özelliklerin genel olarak sporcuların gelir düzeyinden bağımsız olarak benzer düzeyde seyredebileceęine iřaret etmektedir. Sporcularda duygusal ifade, öz-kontrol ve ruminasyon gibi psikolojik deęişkenlerin geliřiminde ekonomik durumun etkisinin olmadıęı dūřünülmektedir. Bu nedenle psikolojik yapıların sporcunun gelir düzeyinden çok kiřisel, çevresel ve profesyonel geliřim sūrecinden daha fazla etkilendięi sūylenebilir.

Spor branşı değişkenine göre TAÖ'nin duygularını ifade etmede güçlük, duygularını tanımadaki güçlük ve dışa dūnük dūřünme alt boyutları ile toplam puan arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum Karate, Taekwondo ve Judo sporcularının aleksitimi düzeylerinin benzer seviyede olduğunu göstermektedir. Yapılan literatür taramasında araştırma bulgumuza benzer ve farklı çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Gözen vd. (2021) yapmış oldukları çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Lopes (2022) ise çalışmasında rekabet halindeki sporlarda aleksitiminin boř zaman sporlarına göre daha yüksek olduğunu ancak takım sporlarında, dövüş sporlarına kıyasla daha az aleksitimi gözlemlendiği belirtmiştir. Yine Lopes vd. (2019) dövüş sporları ile ilgilenen sporcuların, grup sporları ve bireysel sporlarla ilgilenen sporculara göre daha aleksitimik olduklarını açıklamışlardır.

ÇBKÖKÖ'nün başlatma ve engelleme alt boyutları ile toplam puanın spor branşı bazında farklılaşmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında araştırmamız bulgusundan farklı olarak Yılmaz (2017) tarafından lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan katılımcıların öz-kontrolleri üzerine yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin takım sporu, bireysel spor yapma ya da spor yapmama durumlarına göre öz-kontrol algılarında takım ve bireysel spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı farklılık oluşturduğunu belirtmiştir.

SMRÖ puanlarının da yine spor branşı bazında farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer olarak Cevahircioğlu vd. (2023) ile Yılmaz vd. (2024) yapmış oldukları çalışmalarda spor müsabakası ruminasyon puanlarının bireysel ve takım sporları açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Bu bulgu, çalışmamızda Karate, Taekwondo ve Judo gibi bireysel sporlar arasında SMRÖ puanlarının branşa göre anlamlı bir farklılık göstermemesiyle örtüşmektedir. Bu durum sporcuların yapmış oldukları spor branşından bağımsız olarak müsabaka sonrası ruminasyon seviyelerinde benzer bir eğilim gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmamızdaki bulgular her üç spor branşındaki sporcuların aleksitimi, öz-kontrol ve müsabaka ruminasyon eğilimlerinin benzer olduğunu göstermektedir. Bu sonuçların birkaç nedeninin olduğu düşünülmektedir. İlk olarak, Uzak Doğu sporları olarak kabul edilen Karate, Taekwondo ve Judo branşlarının her biri, sporcuların yüksek seviyede fiziksel ve zihinsel disipline sahip olmalarını gerektiren, köklü gelenekleri olan disiplinlerdir. Bu sporlar, yalnızca fiziksel becerileri değil, aynı zamanda duygusal denge, öz farkındalık ve zihinsel kontrol becerilerini de geliştirmeyi amaçlamaktadır. Dolayısıyla, sporcuların eğitim süreçlerinde duygularını kontrol etme, stresle başa çıkma ve ruminasyon gibi düşünceleri yönetme becerileri önemli bir yer tutar. Bu da farklı branşlardan gelen sporcuların duygusal durumlarında, öz-kontrol becerilerinde veya müsabaka sonrası düşünce tarzlarında benzer sonuçlar elde edilmesine yol açabilir. Diğer yandan spor branşlarının benzer psikolojik ve duygusal gereksinimlere sahip olabileceği ile ilgilidir. Uzak doğu sporlarının her biri, sporcuların kendini tanıma, sakin kalma, özgüven geliştirme ve öz-kontrol gibi psikolojik özelliklerini artırmayı hedefleyen teknikler içerir. Örneğin, Karate, Taekwondo ve Judo sporlarında meditasyon, nefes egzersizleri ve zihinsel hazırlık çalışmaları yaygındır. Bu tür egzersizler, sporcuların müsabaka öncesi veya sonrası yoğun duygularla başa çıkmalarına yardımcı olur ve genel bir duygusal denge sağlar. Dolayısıyla bu spor dallarına ait farklı teknikler uygulanıyor olsa bile, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal yönetim becerilerinin geliştirilmesi konusunda benzer etkilere yol açabilir. Bu durumun da TAÖ, ÇBKÖKÖ ve SMRÖ sonuçlarında branşlar arası anlamlı bir farklılık oluşmamasına neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, aleksitimi, öz-kontrol ve ruminasyon gibi psikolojik kavramların genel olarak bireyin kişilik özellikleri, çevresel

koşulları ve yaşam tecrübeleriyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, yalnızca spor branşına bağlı olarak farklılaşmayabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Karate, Taekwondo ve Judo gibi Uzak Doğu sporları, sadece sporcuların fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık ve duygusal kontrol gibi özelliklerini geliştirmeye odaklanan bütünsel yaklaşımlara sahiptir. Bu nedenle, sporcular arasında cinsiyet ya da spor branşı gibi demografik farklılıklardan ziyade bireysel özelliklerin sporcuların aleksitimi, öz-kontrol ve ruminasyon düzeyleri üzerinde belirleyici rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Milli sporcu olma durumu değişkenine göre TAÖ'nin dışa dönük düşünme alt boyut puanlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Milli sporcu olmayan katılımcıların dışa dönük düşünme puanlarının daha yüksek olduğu bulgusu, bu grubun dışsal uyaranlara daha fazla odaklandığını göstermektedir. Aleksitiminin bu alt boyutu, bireylerin duygusal durumlarını göz ardı ederek daha çok dışsal düşüncelere yönelmelerini ifade etmektedir. Milli sporcuların dışa dönük düşünme puanlarının daha düşük olması, bu grubun içsel farkındalık ve performans odaklı düşünce süreçlerini daha fazla geliştirmiş olabileceğini düşündürmektedir. Sporculuk kariyerlerinde sürekli olarak fiziksel ve zihinsel performansın değerlendirilmesi gerektiği için milli sporcuların kendi içsel süreçlerine daha fazla odaklandıkları ileri sürülebilir.

Milli sporcu olma durumuna göre duygularını ifade etmede güçlük, duygularını tanımda güçlük alt boyutları ve toplam TAÖ puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öte yandan sporculara yönelik Başoğlu (2024) tarafından yapılan çalışmada da milli sporcu olma durumlarına göre aleksitimi düzeylerinin karşılaştırılmasında tüm alt boyut puanlarında herhangi bir anlamlı farklılığın bulunmadığı ortaya konulmuştur. Araştırmamızda çıkan sonuç üzerine tek alt boyutun farklılaşması milli sporcu olma durumunun aleksitiminin genel düzeyine etkisinin sınırlı olduğunu, ancak belirli alt boyutlarda (dışa dönük düşünme) farklılık yaratabileceğini göstermektedir.

ÇBKÖKÖ bulguları, milli sporcu olma durumunun öz-kontrol becerileri üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir. Bulgular, başlatma alt boyutu ve toplam ÇBKÖKÖ puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığını, ancak engelleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Milli sporcuların engelleme puanlarının daha yüksek olması, dikkat dağınıcı unsurları ve istenmeyen davranışları kontrol etme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu durum, milli sporcuların disiplinli bir eğitim sürecine tabi tutulmaları ve odaklanma becerilerini geliştirmeleriyle açıklanabilir. Sporculuk, fiziksel performans kadar zihinsel dayanıklılık ve öz-kontrol gerektiren bir alan olduğundan, engelleme becerisinin yüksek olması, milli sporcuların müsabaka sırasında veya günlük yaşamlarında dışsal ve içsel uyaranları daha etkili bir şekilde yönetebildiklerini göstermektedir. Milli sporcu

olma durumu değişkeni sonucuna yönelik benzer şekilde Başoğlu (2024) yapmış olduğu çalışmasında da milli sporcuların milli sporcu olmayanlara göre duygusal zekâ durumu alt boyutu olan öz-kontrol değerlerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Jonker vd. (2010) milli sporcuların atletik antrenman seansları sırasında milli olmayan sporculara göre öz değerlendirme yapma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

SMRÖ puanları açısından milli sporcu olma durumuna göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, ruminasyon düzeyinin milli sporculuk düzeyine bağlı olmaksızın tüm katılımcılar arasında benzer olduğunu göstermektedir. Benzerlik olarak gösterilebilecek literatür taramasında Yılmaz vd. (2024) tarafından yapılan araştırmada amatör ve profesyonel sporcular arasında SMRÖ puanlarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu değişken üzerinden yapılan literatür taramasında konuya ilişkin araştırmaların sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Ruminasyon, bireyin performansını veya bir deneyimini zihinsel olarak tekrar değerlendirmesi olarak tanımlandığında, bu sürecin sporculuk düzeyinden bağımsız bir özellik olduğu söylenebilir. Bu sonuç hem milli sporcuların hem de diğer sporcuların müsabaka sonrası değerlendirme süreçlerini benzer şekilde yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bulguları, milli sporcu olmanın bireylerin bazı psikolojik ve davranışsal özelliklerinde etkili olduğunu göstermiştir. Milli sporcular, engelleme becerilerinde daha başarılı olup dışa dönük düşünme düzeylerinde daha düşük puan alırken, ruminasyon düzeylerinde herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Milli sporcuların müsabaka sırasında ve genel yaşamda öz-kontrol ve duygusal yönetim açısından avantajlı olabileceğini göstermektedir. Ancak, milli sporcu olmayan bireylerin dışa dönük düşünme düzeylerinin daha yüksek olması, bu grubun sosyal ve çevresel faktörlere daha fazla odaklandığını düşündürebilir. Milli sporcu olmanın bireylerin bazı duygusal ve davranışsal özelliklerinde farklılık yaratabileceği, ancak bu etkinin sınırlı ve alt boyutlara özgü olduğu görölmüştür. Bu durum, sporculuk düzeyinin bireylerin psikolojik özelliklerini şekillendirmede belirli bir role sahip olduğunu, ancak diğer çevresel ve bireysel faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Spor yaşı değişkenine göre TAÖ'nin duygularını ifade etmede güçlük ve duygularını tanımda güçlük alt boyut puanları ile toplam TAÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görölmüştür. Bu sonuç, spor yaşı değişkeninin bu boyutlarda belirgin bir etki yaratmadığını göstermektedir. Aleksitiminin bu boyutları bireylerin duygusal farkındalık ve ifade becerileriyle ilişkili olduğundan, spor yaşı değişkeni bu beceriler üzerinde doğrudan etkili olmayabilir. Buna duruma karşın, dışa dönük düşünme alt boyutunda anlamlı farklılık

gözlendi. Analizler, spor yaşı 1-4 yıl ile 5-7 yıl arasında olan sporcuların dışa dönük düşünme puanlarının, spor yaşı 8 yıl ve üzeri olan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, spor yaşı arttıkça bireylerin dışsal düşünceler yerine içsel süreçlere ve duygusal farkındalığa daha fazla odaklandığını göstermektedir. Daha uzun süre spor yapan bireyler, antrenman ve müsabaka süreçlerinde edindikleri tecrübe ile daha fazla içsel kontrol ve odaklanma becerisi geliştirebilir. Özellikle rekabet düzeyi arttıkça, dışsal uyaranlardan ziyade içsel süreçlerin önem kazandığı düşünülebilir. Alan yazına bakıldığında Başoğlu (2024) çalışmasında aleksitimi düzeyini deneyim süresine göre incelemiş ve diğer yıllara göre yapmış olduğu karşılaştırmada 1-5 yıl aralığında deneyimi olan katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla daha fazla duyguları tanıma zorluğu yaşadığını belirtmiştir. Yine Koç-Doğan ve Tapşın (2024) dövüş sporlarıyla ilgilenme yılına göre öz-kontrol ve öz-yönetim ölçeğinin, öz izleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varmışlardır. Bu bulguya göre 5 yıl ve üzeri dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin 1-4 yıl arası dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylere göre öz izleme puanları daha yüksektir.

ÇBKÖKÖ toplam puanları ile başlatma ve engelleme alt boyutlarında spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, öz-kontrol becerilerinin gelişiminde spor yaşı faktörünün sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Öz-kontrol, genellikle bireylerin kişisel özelliklerinden ve çevresel faktörlerden şekillenmektedir. Spor yaşı, disiplinli bir ortam yaratma ve bireylerin belirli davranışlarını kontrol etmelerine katkıda bulunabilir, ancak bu etkilerin daha çok kişisel faktörler ve çevre koşullarıyla birleştiğinde anlamlı hale geldiği düşünülmektedir.

SMRÖ sonuçları incelendiğinde, spor yaşı değişkenine göre katılımcıların puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmamıza paralel olarak spor yılına göre Cevahircioğlu vd. (2024) çalışmalarında spor müsabakası ruminasyon puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Benzer şekilde Yılmaz vd. (2024) spor müsabakası ve spor yaşı arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını dile getirmiştir. Öte yandan Yılmaz (2023) futbol oynayan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada araştırma grubunun spor müsabakası ruminasyon düzeylerinin spor yapma yılı değişkeni açısından istatistiksel olarak herhangi bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Çalışmanın bu bulgusu, müsabaka sonrası ruminasyon süreçlerinin sporculuk deneyiminden bağımsız olduğunu göstermektedir. Sporcular, spor yaşı veya tecrübe düzeyinden bağımsız olarak müsabaka sonrası performanslarını değerlendirme ve bu değerlendirme süreçlerine takılma eğiliminde olabilirler. Bu durum, ruminasyonun spor yaşından ziyade bireysel ve bilişsel eğilimlerle daha fazla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Bu sonuçlar, sporcuların aleksitimi, öz-kontrol ve ruminasyon eğilimlerinin spor yaşı ile yalnızca sınırlı bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Spor yaşı, bireyin tecrübesini artırsa da bu tecrübenin aleksitimi (duygusal farkındalık), öz-kontrol ve ruminasyon gibi psikolojik süreçlere etkisi, bireysel özellikler, eğitim ve çevresel faktörlerle birlikte ele alınmalıdır. Spor yaşının sporcuların psikolojik özellikleri üzerindeki etkisi sınırlı olmakla birlikte, bireysel ve çevresel faktörlerle birlikte değerlendirildiğinde anlamlı katkılar sağlayabilir. Bu nedenle, sporcuların bireysel farklılıklarını göz önünde bulunduran ve deneyim düzeylerini dikkate alan bütüncül yaklaşımların benimsenmesi önemlidir.

Yaş ile TAÖ toplam puanı ve dışa dönük düşünme alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgu, genç sporcuların (15-18 yaş grubu) dışa dönük düşünme düzeylerinin ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) toplam puanlarının, daha ileri yaş gruplarına (19-22 ve 23 yaş üzeri) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin yaşa bağlı olarak bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerinde meydana gelen değişikliklerle ilişkilendirilebilir. Dışa dönük düşünme, bireylerin olayları dışsal nedenlere bağlama eğilimlerini yansıtır. Bu eğilim, daha genç yaş gruplarında, soyut düşünme becerilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olması nedeniyle daha yüksek olabilir. 15-18 yaş grubundaki sporcular, bilişsel olgunluk düzeylerinin gelişim aşamasında olması nedeniyle olayları daha çok yüzeysel ve dışsal faktörlerle açıklamaya yatkın olabilirler. 15-18 yaş grubundaki sporcuların daha yüksek TAÖ puanlarına sahip olması, bu yaş grubundaki bireylerin duygusal farkındalık ve ifade etme becerilerinin gelişim sürecinde olduğunu gösterdiği düşünülmektedir. Daha ileri yaş gruplarında ise duygusal olgunlaşmanın ve bireysel farkındalığın arttığı düşünülmekte olup, bu durumun, sporcuların dışsal faktörlere bağlama eğilimlerini azaltarak, TAÖ puanlarının düşmesine neden olabileceği öngörülebilir.

Literatür taraması sonucunda yaşa bağlı olarak ilgili araştırmalar incelendiğinde Başoğlu (2024) yapmış olduğu araştırmada 18-22 yaş grubundaki katılımcıların, diğer yaş gruplarına kıyasla duyguları tanıma konusunda daha fazla zorluk yaşadığını belirtmiştir. Puente vd. (2013) ise yaş ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Özdemir vd. (2011) araştırmasında ise oryantring sporcuları üzerine yapmış oldukları çalışmada sporcuların aleksitimi düzeylerinin yaşa göre değişmediğini dile getirmişlerdir. Lyvers vd. (2021) çalışmalarında aleksitimi ile yaş arasında anlamlı bir analiz sonucuna ulaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Mattila (2006) ise aleksitiminin yaşla birlikte arttığını belirtmiştir.

Sporcuların yaşı ilerledikçe hem bilişsel hem de duygusal farkındalık ile olgunluk düzeylerinde yaşanabilecek değişikliklerin hem performansları hem de sosyal ilişkileri üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle genç sporcuların dışa dönük düşünme

düzeylerinin yüksek olması, antrenman süreçlerinde ve rekabet ortamlarında dışsal motivasyon unsurlarına daha çok odaklanmalarına neden olabilir. Bu durum, içsel motivasyonu geliştirecek stratejilerin genç sporcular için daha kritik olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, daha yüksek TAÖ puanları, genç sporcuların duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerini artırmaya yönelik psikolojik destek programlarına ihtiyaç duyabileceğini işaret etmektedir.

ÇBKÖKÖ'nden alınan toplam puan ve başlatma ile engelleme alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşmaması, öz-kontrolün yaşa özgü bir değişimden ziyade daha sabit ve sporcular arasında tutarlı bir özellik olduğuna işaret etmektedir. Bu sonuç, öz-kontrol becerilerinin, özellikle düzenli olarak sporla ilgilenen bireylerde, yaşamın erken dönemlerinden itibaren belirli bir düzeye eriştiğini ve yaşa bağlı olarak belirgin bir değişiklik göstermediğini düşündürmektedir. Sporcular genellikle öz-kontrol gerektiren bir ortamda çalıştıkları için, bu becerinin sporculuk deneyimi boyunca istikrarlı bir şekilde sürdürüldüğü ve yaş faktörünün öz-kontrol üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı bu çalışma özelinde söylenebilir. Sporcuların düzenli antrenman programları, disiplinli yaşam tarzı ve rekabetçi ortamı, bu becerilerin yaşa bağlı olmaksızın sabit bir seviyede tutulmasına katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Yaş ile SMRÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, müsabaka sonrası ruminasyonun bu araştırma da yaşa bağlı olmadığını göstermektedir. Araştırmaya paralel olarak Cevahircioğlu vd. (2024) yaş ile spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki farklılığı incelenmiş bu inceleme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmediğini tespit etmiştir. Yılmaz vd. (2024) tarafından yapılmış olan çalışmada ise bireylerin yaşları ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu katılımcıların yaşları arttıkça spor müsabakası ruminasyonlarının azaldığı belirlenmiştir. Ruminasyon genellikle bireylerin bilişsel süreçleri ve kişilik özellikleriyle ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle bu çalışmada yaşın ruminasyon üzerinde etkili olmaması, bu özelliğin daha kalıcı bireysel eğilimlerden kaynaklandığını düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları, yaşın bireylerin psikolojik özelliklerini etkileyebileceğini, ancak bu etkinin bazı değişkenler üzerinde olduğunu göstermektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte özellikle duygusal farkındalıkta ve dikkat dağınıcı unsurları engelleme becerisinde değişimler yaşanabilirken, diğer psikolojik süreçler üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Bu çalışmada, sporcuların aleksitimi düzeyi, öz-kontrol ve spor müsabakası ruminasyonu ile olan ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sporcuların duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerinin birbirleriyle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda da duygularını ifade etmede güçlük ile TAÖ puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu durum,

duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerin genellikle aleksitimi düzeylerinin yüksek olduğunu, yani duygusal farkındalık ve ifade becerilerinde ciddi yetersizlikler yaşadığını gösterebilir. Benzer şekilde, duygularını tanımada güçlük ile pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunması, bu iki alt boyutun birbirini tamamlayan özellikler olduğunu ortaya koymaktadır.

Duygularını ifade etmede güçlük ile engelleme ve ÇBKÖKÖ puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu duruma göre duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerin, öz-kontrol becerilerinde da zayıflık yaşadığı söylenebilir. Başlatma ile olan negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki ise, bu sporcuların yeni davranışlar başlatma veya hedefe yönelik eylemler gerçekleştirme becerilerinin de etkilenebileceğini düşündürmektedir. Duygularını ifade etmede güçlük ile dışa dönük düşünme ve SMRÖ puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer bir araştırma olarak Baysak vd. (2020) yapmış oldukları çalışmada ruminasyon ile TAÖ toplam puanı ve duygularını ifade etmede güçlük alt boyut puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunduğunu saptamışlardır. Bu bulgular, duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerin, genellikle olaylar üzerinde fazla düşünmeye eğilimli olduğunu ve zihinsel ruminasyon süreçlerine daha fazla dahil olabileceğini göstermektedir. Spor müsabakası bağlamında bu durum performans sonrası zihinsel yorgunluğa ve özgüven kaybına yol açabilir.

Duygularını tanımada güçlük ile TAÖ puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, duygularını tanımakta zorluk çeken bireylerin, genel olarak daha yüksek aleksitimi düzeyine sahip olduğunu ve bu durumun, duygusal farkındalık eksikliğinin bir yansıması olabileceğini gösterebilir. Duygularını tanımada güçlük ile dışa dönük düşünme ve SMRÖ puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Baysak vd. (2020) yapmış oldukları çalışmada ruminasyon ile TAÖ toplam puanı ve duygularını tanımada güçlük alt boyut puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunduğunu saptamıştır. Öte yandan Di Schiena vd. (2011) çalışmalarında aleksitimik bireylerde ruminasyon düzeylerinin arttığına dair bulgulara ulaşarak duyguları tanıma güçlüğü ile ruminasyon arasında bir ilişki olduğunu da belirtmişlerdir. Ayaz ve Dincer (2021) çalışmalarında ise ruminasyon ve aleksitimi arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum duygularını tanımakta zorlanan bireylerin, özellikle müsabaka sonrası zihinsel süreçlerde ruminasyona daha yatkın olabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan sporcuların performans değerlendirme süreçlerinde daha fazla zihinsel yorulma ve stres deneyimleyebileceğini düşündürmektedir.

Duygularını tanımada güçlük ile başlatma puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; engelleme ve ÇBKÖKÖ puanları arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çıkan sonuçlar duygularını tanımakta güçlük çeken bireylerin, özellikle öz-kontrol becerilerinde zayıflıklar yaşayabileceğini, engelleme ve başlatma stratejilerindeki bu zayıflık, sporcuların duygusal düzenlemeyi ve hedef odaklı eylemleri gerçekleştirmede zorlanmalarına yol açabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir.

Dışa dönük düşünme ile TAÖ arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca bakıldığında dışa dönük düşünme eğilimindeki artışın, aleksitimi seviyesinin yükselmesiyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bu durum, olaylar ve düşünceler üzerinde daha fazla odaklanan bireylerin, duygusal farkındalıklarının sınırlı olabileceğine ve duygularını tanımlamakta zorluk çekebileceğine işaret etmektedir. Dışa dönük düşünme ile başlatma, engelleme ve ÇBKÖKÖ puanları arasında negatif yönde ve düşük ile orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar, dışa dönük düşünmenin, öz-kontrol becerileri ile ters orantılı olduğunu göstermektedir. Özellikle engelleme ve genel öz-kontrol becerileri üzerindeki bu zayıflık, dışa dönük düşünme eğiliminin sporcuların eylemlerini düzenlemelerini zorlaştırabileceğini düşündürmektedir.

TAÖ ile başlatma, engelleme ve ÇBKÖKÖ puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmamıza paralellik gösteren bir çalışma olarak Graham vd. (2024) aleksitiminin öz-kontrolle negatif ilişkisinin olduğunu, daha yüksek aleksitimi puanlarına sahip atletlerin daha düşük öz-kontrolünün olduğunu belirtmişlerdir. Aleksitimi seviyesinin artması, başlatma ve engelleme gibi öz-kontrol bileşenlerinde düşüşe yol açmaktadır. Özellikle engelleme ve genel öz-kontrol üzerindeki orta düzeyde olumsuz etki, aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin hedeflerine ulaşmada daha fazla zorluk yaşadığını gösterebilir. Bununla birlikte, aleksitimi ile SMRÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunması, bu bireylerin ruminasyon eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Başlatma ile engelleme arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, başlatma becerisi yüksek olan bireylerin engelleme becerilerinin de genellikle daha iyi olduğunu göstermektedir. Özellikle başlatma ile ÇBKÖKÖ puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmesi, başlatma becerisinin genel öz-kontrol yetkinliğinin güçlü bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların başlatma becerisi ile SMRÖ puanları arasındaki pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki ise, başlatma becerisi yüksek olan bireylerin, ruminasyon yapma eğilimlerinin de kısmen etkilenebileceğini göstermektedir. Öte yandan engelleme ile ÇBKÖKÖ puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu güçlü ilişki, engelleme becerisinin genel öz-kontrol kapasitesinde belirgin bir

rol oynadığını göstermektedir. Engelleme, bireylerin dürtülerini kontrol etmelerine ve hedeflerine yönelik davranışlarını sürdürmelerine yardımcı olan temel bir bileşen olarak öne çıkabilir. Son olarak ÇBKÖKÖ ile SMRÖ puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki, genel öz-kontrol düzeyi yüksek olan bireylerin müsabaka sonrası zihinsel süreçleri yönetme becerilerinin de daha etkili olabileceğine işaret etmektedir.



Öneriler

1. Bu çalışmanın Uzak Doğu sporlarıyla ilgilenen farklı branşlarındaki sporcuların duygusal ve zihinsel özelliklerini anlamak açısından literatüre önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Gelecekte bu alanda yapılacak olan araştırmaların, diğer spor dallarıyla karşılaştırmalar yapılarak veya farklı kültürel ve demografik değişkenleri dikkate alarak bu bulguların daha geniş bir çerçevede ele alınması ilgili literatüre katkı sağlayabilir.
2. Sporcuların öz-kontrol becerilerini geliştirmek amacıyla disiplinler arası eğitim programları sunulabilir.
3. Spor yaşı daha düşük olan sporcuların dışa dönük düşünme düzeylerini azaltarak içsel farkındalıklarını artırmaya yönelik eğitim programları uygulanabilir.
4. Ruminasyon süreçlerini yönetmek için sporculara yönelik bilişsel davranışçı yaklaşımlar kullanılabilir ve stres yönetimi teknikleri öğretilir.
5. Öz-kontrol becerilerinin gelişimi için sporcuların yaş ve deneyim düzeylerinden bağımsız olarak bireysel eğitim ve destek programları düzenlenebilir.
6. Daha genç sporculara duygusal farkındalık ve içsel odaklanmayı artırıcı psikolojik eğitimler verilebilir.
7. Sporcuların performans sonrası zihinsel süreçlerini daha etkin yönetmelerine yardımcı olabilmelerini sağlamak amacıyla dikkatin dağılmasını önleyen ve odaklanmayı artıran eğitimler düzenlenebilir.
8. ÇBKÖKÖ üzerinde etkili olan tüm bileşenlere odaklanılarak sporcuların genel öz-kontrol kapasiteleri artırabilmek için özellikle, stres yönetimi ve bilişsel esneklik eğitimleri düzenlenebilir.
9. Daha düşük eğitim seviyesindeki bireylerin dışa dönük düşünme ve aleksitimi eğilimleri dikkate alınarak, duygusal farkındalık becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları tasarlanabilir. Bu programlar, özellikle lise ve altı eğitim seviyesindeki bireylerin duygusal durumlarını tanımlarına ve ifade etmelerine yardımcı olabilir.
10. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin duygusal farkındalık ve düşünce süreçlerinin geliştiği göz önüne alındığında, lise ve altı seviyede eğitim alan bireylerin bu becerilerini destekleyecek sosyal-duygusal öğrenme programları geliştirilebilir.
11. Sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası duygusal yönetim süreçlerini desteklemek için psikolojik hazırlık programları uygulanabilir.
12. Öz-kontrol, aleksitimi ve ruminasyon yönetimi eğitimlerinin uzun vadeli etkilerini değerlendirmek üzere boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir.

13. Kadın ve erkek sporcuların farklı psikolojik ihtiyaçlarının tespit edilmesi ve bu doğrultuda bireyselleştirilmiş programlar geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
14. Öz-kontrol üzerinde etkili olan faktörlerin branşa özgü olduğu göz önünde bulundurularak, farklı spor dallarıyla ilgilenen sporcular için özelleştirilmiş eğitim programları hazırlanabilir.
15. Sporcuların aleksitimi düzeylerini azaltmaya yönelik duygusal farkındalık eğitimleri düzenlenebilir. Özellikle bu eğitimlerin sporcuların duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme becerilerini geliştirmeye odaklanmasının eğitimin etkililiği açısından önem arz ettiği söylenebilir.



KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., & Metalsky, G. I. (1995). Hopelessness depression. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 113–134). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Aksoy, M., & Çoban, G. İ. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14(1), 45-51.
- Alpar, R. (2012). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik*. Detay Yayıncılık.
- Aras, M. A., & Tazegül, Ü. (2023). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin aleksitimik kişilik özellikleri ve narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Mardin il örneği). *SSD Journal*, 8(38), 80-86.
- Arriaza, R. (2009). Karate. In R. Kordi, N. Maffulli, R. R. Wroble & W.A. Wallace (Eds.), *Combat sports medicine* (pp. 287–297). Springer.
- Arslankoç, S., Doruk, Ç. S., & Koçak, O. (2023). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 467-495.
- Ayaz, E. Y., & Dincer, B. (2021). The relationship between sleep quality and HbA1c of patients with type 2 diabetes. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, (15), 446-455.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item toronto alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994). The twenty-item toronto alexithymia scale—II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 33-40.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Başoğlu, Ö. E. (2024). *Curling sporcularının karar verme sürecinde duygusal zekâ ve aleksitiminin rolü* (Tez No. 872129) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128.
- Baumeister, R. F., Sparks, E. A., Stillman, T. F., & Vohs, K. D. (2008). Free will in consumer behavior: Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, 18(1), 4-13.
- Baysak, S., Kılıç, F. A., Karagün, E., & Baysak, E. (2020). Relationship of alexithymia, rumination and coping style with psoriasis and their effects on the clinical features. *Türk Psikiyatri Dergisi* 31(4) 252-8.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. The Guilford Press.

- Belli, E., & Başoğlu, Ö. E. (2024). Curling sporcularının ruminasyon düzeyleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918-925.
- Beyazhançer, R., & Demir, B. (2024). Matematik öğretmen adaylarının kalibrasyon ve öz-kontrol becerilerinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 316-337.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1-19.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. baskı). Pegem Akademi.
- Cadot, Y., & Kano, J. (2013). *Du judo et de sa valeur éducative comme pédagogique: texte introduit, traduit et commenté par Yves Cadot*. Metatext.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Clark, D. M., & Teasdale, J. D. (1985). Constraints on the effects of mood on memory. *Journal of personality and social psychology*, 48(6), 1595.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425.
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 612850) [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çetintaş, Y. (2021). *Karate do mücadele sanatı*. Gökçe Ofset Matbaacılık.
- Degoutte, F., Jouanel, P., & Filaire, E. (2003). Energy demands during a judo match and recovery. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 245-249.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.
- Di Schiena, R., Luminet, O., & Philippot, P. (2011). Adaptive and maladaptive rumination in alexithymia and their relation with depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 50(1), 10-14.
- Durak-Batıgün, A., & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11, 105-114.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International journal of cognitive therapy*, 1(3), 192-205.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745.
- Eldek, M. (2022). *Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerde aleksitimi ve depresyon düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 722857) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Elkholy, H., Elhabiby, M., & Ibrahim, I. (2020). Rates of alexithymia and its association with smartphone addiction among a sample of university students in Egypt. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 304.
- Englert, C. (2016). The strength model of self-control in sport and exercise psychology. *Frontiers in psychology*, 7, 314.
- Erdoğan, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 642920) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- European Judo Union. (EJU). (2024). *Müsabaka görseli*, <https://www.eju.net/legends-descend-on-day-three/> Erişim Tarihi: 30.10.2024
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Hermawan, I., Nugroho, H., Jariono, G., & Nurulfa, R. (2021). Kicking ability for the eolgol yoep chagi taekwondo poomsae in terms of quality of physical condition, self-confidence, and comparison of leg muscle explosive power and core stability. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2337-2342.
- Funakoshi, G. (1981). *Karate-do: My way of life*. Kodansha International.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4(3), 291-310.
- Gençiri, C. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zekâ ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 642315) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 25 step by step a simple guide and reference*. Routledge.
- Ghiami Rad, A. (2014). *Karate'de iki farklı yan tekmenin üç boyutlu kinematik analizi*. (Tez No. 384490) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gosch, S., Puhlmann, L. M., Lauckner, M. E., Förster, K., Kanske, P., Wiesmann, C. G., & Preckel, K. (2024). An fMRI study on alexithymia and affective state recognition in the reading the mind in the eyes test. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 19(1).
- Gözen, İ., Yalçın, Y. G., Kivrak, A. O., & Demir, B. (2021). Analyzing the alexithymia scores of university students who do and do not do sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(3), 334-338.
- Graham, H. L., Boat, R., Cooper, S. B., & Kinrade, N. P. (2024). Alexithymia in athletic populations: Prevalence, and relationship with self-control and reinvestment. *Personality and Individual Differences*, 233.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y.M., Çitak, S., Evren C., Borckardt, J. & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the turkish version of the 20-item toronto alexithymia scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220
- Güler, C., & Güler, Ç., (2021) Judo. C. Güler (Ed.), *Spor Bilimlerinde Uygulamalı Dersler içinde* (ss. 1-664). Gazi Kitabevi.

- Güler, H. K. (2014). *Yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri* (Tez No. 385506) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Habersetzer, R. (2003). *Karate pratique: du débutant à la ceinture noire*. Editions Amphora.
- Hagger, M. S., Wood, C. W., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Self-regulation and self-control in exercise: The strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 62-86.
- Hamaideh, S. H. (2017). Alexithymia among Jordanian university students: Its prevalence and correlates with depression, anxiety, stress, and demographics. *Perspectives in psychiatric care*, 54(2).
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. (2008). Negative self-talk during sport performance: relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31(3).
- Hausner, T. (2000). *Leiter der medizinischen kommission des österreich karate bund*, medizinisches Handbuch, 78.
- Hoppe, K. D., & Bogen, J. E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomized patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28(4), 148-155.
- Iide, K., Imamura, H., Yoshimura, Y., Yamashita, A., Miyahara, K., Miyamoto, N., & Moriwaki, C. (2008). Physiological responses of simulated karate sparring matches in young men and boys. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 839-844.
- Imamura, H., Yoshimura, Y., Nishimura, S., & Nakazawa, A. T. (2002). Physiological responses during and following karate training in women. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(4), 431.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of sports sciences*, 28(8), 901-908.
- Kano, J. (1986). *Kodokan judo*. Kodansha International.
- Kano, J. (2005). *Mind over muscle: Writings from the founder of judo*. Kodansha International.
- Kano, M., Fukudo, S., Gyoba, J., Kamachi, M., Tagawa, M., Mochizuki, H., & Yanai, K. (2003). Specific brain processing of facial expressions in people with alexithymia: an H215O-PET study. *Brain*, 126(6), 1474-1484.
- Karafıl, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (21. baskı). Nobel.
- Kennedy, B., & Guo, E. (2005). *Chinese martial arts training manuals: A historical survey*. North Atlantic Books.
- Keskin, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma, aleksitimi ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 693489) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kılıç, M., & Arslan, A. (2018). Parçalanmış aileye mensup lise öğrencilerinin sosyalleşmesinde sporun etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 505-517.

- Kim, D. Y., Seo, B. D., & Choi, P. A. (2014). Influence of taekwondo as security martial arts training on anaerobic threshold, cardiorespiratory fitness, and blood lactate recovery. *Journal of physical therapy science*, 26(4), 471-474.
- Kim, S. H., Chung, K. H., & Lee, K. M. (1999). *Taekwondo kyorugi: Olympic style sparring*. Turtle Press.
- Koç, H., Şimşir Gökalep, Z., & Seki, T. (2023). The relationships between self-control and distress among emerging adults: a serial mediating roles of fear of missing out and social media addiction. *Emerging Adulthood*, 11(3), 626-638.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 35(1), 183-202.
- Koç-Doğan, N. E., & Tapşın, F. O. (2024). Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin öz kontrol ve öz yönetim durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 512-524.
- Krystal, H. J. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ., & Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Lesser I. M. (1981) A review of the alexithymia concept. *Psychosom Med*, 43(6):531-543.
- Lesser, I.M. (1985). Current concepts in psychiatry: Alexithymia. *The New England Journal Of Medicine*, 312, (11), 690-694.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of men & masculinity*, 10(3), 190.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS One*, 17(2).
- Lopes, C. J. P. (2022). *Sport de haut niveau, performance et gestion des facteurs émotionnels* (04094504) [Doctoral dissertation, Université de Lorraine]. HAL Theses.
- Lopes, C. P., Duclos, K., & Chenuel, B. (2019). Alexithymia and sports performance. *Motricidade*, 15, 236-236.
- Lumley, M. A., & Norman, S. (1996). Alexithymia and health care utilization. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), 197-202.
- Lystad, R. P., Graham, P. L., & Poulos, R. G. (2013). Exposure-adjusted incidence rates and severity of competition injuries in Australian amateur taekwondo athletes: a 2-year prospective study. *British journal of sports medicine*, 47(7), 441-446.
- Lystad, R. P., Pollard, H., & Graham, P. L. (2009). Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(6), 614-621.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 339.

- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2003). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression* (pp. 21-41). John Wiley & Sons.
- Lyvers, M., Sweetnam, T., & Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, rash impulsiveness, and reward sensitivity in relation to symptoms of exercise dependence in physically active young adults. *Australian Journal of Psychology*, 73(4), 475-485.
- Manfredi, P., & Gambarini, A. (2015). Exercise addiction and alexithymia. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 3(1), 61-70.
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2003). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 153-175.
- Mason, O., Tyson, M., Jones, C., & Potts, S. (2005). Alexithymia: its prevalence and correlates in a British undergraduate sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(1), 113-125.
- Matthews, G., & Wells, A. (2003). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 125-151.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, 61(5), 629-635.
- McGonigal, K. (2012). *Maximum Willpower*. Macmillan.
- Michel-Kröhler, A., Kryś, S., & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(1), 1-19.
- Michel-Kröhler, A., Kryś, S., & Berti, S. (2024). Rumination in the context of individual goal achievement. *Journal of Applied Sport and Exercise Psychology*.
- Nam, G., Lee, H., Lee, J. H., & Hur, J. W. (2020). Disguised emotion in alexithymia: subjective difficulties in emotion processing and increased empathic distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 698.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). Kısa öz-kontrol ölçeğinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351.
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(4), 199-206.
- Nemiah, J. C., Freyberger, H., & Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: A view of the psychosomatic process. In O. W. Hill (Eds.), *Modern trends in psychosomatic medicine* (pp. 430-439). Butterworths.
- Nilsen, F. A., Bang, H., & Røysamb, E. (2024). Personality traits and self-control: The moderating role of neuroticism. *Plos one*, 19(8).
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The multidimensional self-control scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 32(11), 1057–1074.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.

- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of abnormal psychology, 102*(1), 20.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on psychological science, 3*(5), 400–424.
- Özdemir, N., Güreş, A., & Güreş, Ş. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atabesbd, 13*(3), 27-34.
- Özdiñ, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 77-84.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment, 1-20*.
- Piepiora, P. A., Migasiewicz, J., & Witkowski, K. (2016). The traditional karate training and sports fight systems of kumite. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, 4*(18), 62-67.
- Proença-Lopes, C., Allado, E., Poussel, M., Essadek, A., Hamroun, A., & Chenuel, B. (2022). Alexithymia and athletic performance: Beneficial or deleterious, both sides of the medal? a systematic review. *Healthcare, 10*(3), 511.
- Puente, C. P., Velasco Furlong, L., Ecija Gallardo, C., Cigaran Mendez, M., & McKenney, K. (2013). Anxiety, depression and alexithymia in fibromyalgia: are there any differences according to age?. *Journal of Women & Aging, 25*(4), 305-320.
- Rinaldi, R., Radian, V., Rossignol, M., Arachchige, K. G. K., & Lefebvre, L. (2017). Thinking about one's feelings: Association between alexithymia and cognitive styles in a nonclinical population. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 205*(10), 812-815.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and research, 27*, 275-291.
- Rose, A. J., Schwartz-Mette, R. A., Glick, G. C., Smith, R. L., & Luebke, A. M. (2014). An observational study of co-rumination in adolescent friendships. *Developmental psychology, 50*(9), 2199.
- Sagar, R., Talwar, S., Desai, G., & Chaturvedi, S. K. (2021). Relationship between alexithymia and depression: A narrative review. *Indian journal of psychiatry, 63*(2), 127-133.
- Sağlam, E. (2016). *Evlilik uyumunu etkileyen faktörler: Bağlanma stilleri ve aleksitimik özellikler* (Tez No. 443164) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics, 22*(26), 255-262.
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *The psychiatric clinics of North America, 11*(3), 287-292.
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of 'alexithymia': Observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics, 28*(4), 47-57.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review, 29*(2), 116-128.

- Solakumur, A., & Ünlü, Y. (2023). Ruminasyonun sporcuların hedef yönelimleri üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin rolü. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 1227-1248.
- Son, B., Cho, Y. J., Jeong, H. S., & Lee, S. Y. (2020). Injuries in Korean elite taekwondo athletes: A prospective study. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 5143.
- Soni, P., Bhargava, T., & Rajput, U. (2018). Gender differences in alexithymia. *International Journal of Indian Psychology*, 6(2), 131-138.
- Şener, Ö., & Köseoğlu, S. A. (2020). Aleksitimi belirtileri olan üniversite öğrencilerinin duygu ifadeleri ve spontanlıkları üzerine psikodramanın etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 318-327.
- Takano, K., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2011). Ruminative and reflective forms of self-focus: Their relationships with interpersonal skills and emotional reactivity under interpersonal stress. *Personality and individual Differences*, 51(4), 515-520.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Taylor G. J., Bagby R. M., & Parker J. D. (1991) Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- Taylor G. J., Bagby R. M., & Parker J. D. (1997). Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness. *Cambridge University Press*, 1-378.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1988). Measurement of alexithymia: Recommendations for clinical practice and future research. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 351-366.
- Tel, M. (2008). Bir spor dalı olarak taekwondo. *Sport Sciences*, 3(4), 194-202.
- Tepeli-Temiz, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü (Tez No. 480390) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tingaz, E. O., & Güvendi, B. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde aleksitimi ve sakatlık. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 24-30.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 27(14), 1509-1517.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Pepping, G. J., & Visscher, C. (2012). Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 43(4), 312.
- Türkiye Judo Federasyonu. (TJF). (2024). *Judonun tarihçesi*, <https://judo.org.tr/tarihcesi> Erişim Tarihi: 20.08.2024
- Türkiye Taekwondo Federasyonu. (TTF). (2024). *Taekwondo ve Tarihçe*, https://turkiyetaekwondofed.gov.tr/?page_id=397 Erişim Tarihi: 05.08.2024
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.
- Wänke, M., & Schmid, J. (1996), Rumination: when all else fails. In R. S. Wyer (Eds.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (pp. 177-187). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206.
- Watson, J. B. (1994). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 101(2), 248-253.
- Wells, A., & Capobianco, L. (2017). Rumination. In V. Zeigler-Hill, T. Shackelford, (Eds.) *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4527-4532). Cham: Springer International Publishing.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour research and therapy*, 34(11-12), 881-888.
- Wikipedia (2024). *Karate*. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Karate>. Erişim Tarihi: 15.07.2024
- Wikipedia (2024). *Tekvando*. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Tekvando>. Erişim Tarihi: 29.07.2024
- World Karate Federation. (WKF). (2024). *Müsabaka Görseli*, <https://www.wkf.net/photo-gallery> Erişim Tarihi: 30.10.2024
- World Taekwondo Federation. (WTF). (2024). *Taekwondo Müsabaka Görseli*, https://www.worldtaekwondo.org/wtnews/mm_view.html?nid=141913&sc=ph Erişim Tarihi: 31.10.2024
- World Taekwondo Federation. (WTF). (2024). *Taekwondo*, <https://www.worldtaekwondo.org/about-wt/about.html> Erişim Tarihi: 05.08.2024
- Yavaş, Ö. (2017). *Doğa ve macera rekreasyonu katılımcılarının baskın beyin alanları, aleksitimi ve risk alma davranış ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşılar, R., Camcıoğlu, T. H., & Sevinç, E. (2016). Depresif, anksiyete, somatoform ve psikotik bozukluklarda aleksitimi: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Journal of Psychiatric Nursing* 7(2), 75–81.
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin öz kontrol ve öz yönetim düzeyleri* (Tez No. 477050) [Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, T. (2023). Amatör küme liglerinde futbol oynayan bireylerin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 269.
- Zekioğlu, A., Türkmen, M., Tatar, A., & Göral, M. (2014). Spor yapan kişilerin aleksitimi ve duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 12(4), 121-128.
- Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses. *Contemporary Educational Psychology*, 11, 1-25.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *Self-regulation: Theory, research, and applications/Academic*.

Zimmerman, B. J. (2006). Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 186, 705-722.



EKLER

Ek.1. Ölçek Kullanım İzinleri

Re: Turkce TAS-20 Olcegi Kullanım Izni

Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 🔗



Samet Kose

Alıcı: ben ▼

27 Mar 2023 12:19 (2 gün önce)

☆ ↶ ⋮

Merhaba Sevgili Burak Ahmet,

Elbette, çalışmanızda Türkçe TAS-20 ölçeğini kullanmanız beni sevindirir. TAS-20 ölçeğini, validation çalışması makalesini ve Türk toplumu normatif değerleri tablosunu ekte gönderiyorum.

İctenlikle,
Samet Kose

Samet Kose, MD, PhD
Assoc. Prof. of Psychiatry and Neuroscience

Ölçek Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 🔗

B

Burak Ahmet AKBULUT

Alıcı

14 Mart Sal 23:14

☆ ↶ ⋮

Zeynep Hocam merhaba, İzininiz olursa uyarlamış olduğunuz "Çok Boyutlu Kısa Öz-Kontrol Ölçeği"nizi yapacağımız çalışmada veri toplama aracı olarak kullanmak istiyorum. Uygun görürseniz ölçeğin orijinal halini de göndermenizden mutluluk duyarım.

Z

Zeynep Şimşir Gökalp

Alıcı: ben ▼

15 Mart Çar 10:01

☆ ↶ ⋮

Merhaba Hocam,

Ölçeğe ilişkin bilgiler ektedir.

Selamlar,
Zeynep

Burak Ahmet AKBULUT
xxx

14 Mar 2023 Sal, 23:14 tarihinde şunu yazdı:

Ölçek Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 🔗

B

Burak Ahmet AKBULUT

14 Mart Sal 23:19

☆

Ahmet Hocam merhaba, İzininiz olursa uyarlamış olduğunuz "Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği"nizi yapacağımız çalışmada veri toplama aracı olarak kullanma...

a

Alıcı: ben ▼

14 Mart Sal 23:50

☆ ↶ ⋮

merhaba Spor müsabakası ruminasyon ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. ölçeğin orijinali veri toplama aracı bölümünde kimin geliştirdiği mevcuttur. makalesine ulaşabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Android için myMail uygulamasından gönderildi

Salı, 14 Mart 2023, 11:18PM +03:00 gönderen: Burak Ahmet AKBULUT

Ek.2. Anket Uygulama İzni



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sayı : E-55713576-604.02-6225504
Konu : Araştırma İzni-Burak Ahmet AKBULUT

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü'nün 02.10.2023 tarih ve 2300310945 sayılı yazısı.

İlgi yazı ile başvurusu yapılan "Uzak Doğu Spor Branşlarında Lisanslı Sporcuların Müsabaka Ruminasyonları Aleksitimi Düzeyleri ve Öz-Kontrolleri Arasındaki ilişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma izni talebi, Genel Müdürlüğümüz tarafından değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili federasyonlarda (Judo, Karate, Taekwondo) yürütülmesi uygun bulunmuş olup, adı geçen kişiye bahsi geçen konu ile ilgili gerekli kolaylığın sağlanması hususunda;

Bilgilerini ve gereğini arz/rica ederim.

Murat KOCAKAYA
Genel Müdür Yardımcısı V.

Dağıtım:

Gereği:
TÜRKİYE JUDO FEDERASYONU
BAŞKANLIĞINA
TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU
BAŞKANLIĞINA
TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
BAŞKANLIĞINA

Bilgi:
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 983DA959-5B92-4DE4-B03A-722FD13C5BCC Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13 Altındağ / Ankara Bilgi için: Ebru ÇİTİR
Telefon No: 444 0 472 Faks No: (312) 596 70 48 Spor Uzmanı
İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Telefon No:(312) 596 73 07
KEP Adresi : genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr



Ek.3. Anket Formu – Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Değerli Katılımcılar;

Bu anket, müsabaka ruminasyonunuzu, aleksitimi düzeyinizi ve öz-kontrolünüzü belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları, yalnızca bu amaçla kullanılacak olup, kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. İstenilen bilgileri içtenlikle cevaplamanız, araştırmanın sağlıklı sonuç vermesi açısından oldukça önemlidir. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Burak Ahmet AKBULUT

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız:
3. Öğrenim Düzeyiniz: ☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
4. Gelir Düzeyiniz: ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
5. Hangi spor branşı ile ilgileniyorsunuz? ☐ Karate ☐ Taekwondo ☐ Judo
6. Milli sporcu musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır
7. Spor Yaşınız: ☐ 1-4 Yıl ☐ 5-7 Yıl ☐ 8 Yıl ve Üzeri

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3	Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyumlar oluyor.	1	2	3	4	5
4	Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5	Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6	Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7	Bedenimdeki duyumlar çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8	Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10	İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11	İnsanlar hakkında hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12	İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14	Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16	Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18	Sessizlik anlarında bile, kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20	Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

Ek.4. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (SMRÖ)

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (SMRÖ)		Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Müسابakaya ilişkin başarısız durumlarla ilgili anılarımı sık sık yeniden değerlendiririm.	1	2	3	4	5
2	Müسابakaya ilişkin tam olarak baş edemediğim sorunları sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Müسابakadaki olumsuz deneyimlerden sonra, genellikle bu konu üzerinde tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4	5
4	Müسابakaya ilişkin yaşadığım sorunlarla ilgili aynı düşünceler tekrar tekrar aklımdan geçer.	1	2	3	4	5
5	Müسابakaya ilişkin sorunları düşünmeden duramam.	1	2	3	4	5
6	Müسابakaya ilişkin sorunlarla ilgili düşünceler, benim isteğim dışında aklıma gelir.	1	2	3	4	5

Ek.5. Çok Boyutlu Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (ÇBKÖKÖ)

Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği (ÇBKÖKÖ)		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Bir işe/göreve başlarken zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
2	Her gün uzun vadeli hedeflerime odaklanırım.	1	2	3	4	5
3	Bir işe/göreve odaklanmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
4	Kendimi çıkmazda hissettiğimde, duruma başka bir perspektiften bakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5	İşlerimi o kadar uzun süre erteliyorum ki, iyi oluşum (mutluluğum) veya verimliliğim gereksiz yere zarar görüyor.	1	2	3	4	5
6	Hedeflerime ulaşmak için ne yapmam gerektiğini biliyorum.	1	2	3	4	5
7	Dürtülerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5
8	Üzgün olduğumda olumlu bir şey düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

Ek.6. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2300134565
Konu : Etik Kurul Kararı

26.04.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 25.04.2023 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2300134107 sayılı, 2023/4 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 46: Doktora öğrencisi Burak Ahmet AKBULUT'un "Uzak doğu spor branşlarında lisanslı spor yapan bireylerin müsabaka rüminasyonları, aleksitimi düzeyleri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy çokluğu ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:

Gereği:

Sayın Doç.Dr. Emre BELLİ
Burak Ahmet AKBULUT

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 9cce070d-6196-44dc-9f93-40d315f62593
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Emrum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ad: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

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

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



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	: Burak Ahmet AKBULUT
Ünvanı	: Gençlik ve Spor Bakanlığı / Antrenör
Eğitim Bilgileri	
Lise	: Bilişim Teknolojileri/Atatürk Anadolu Teknik ve Meslek Lisesi, 2009
Lisans	: Spor Yöneticiliği / Atatürk Üniversitesi, 2015
Yüksek Lisans	: Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı/ Giresun Üniversitesi, 2020
Doktora	: Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı/Atatürk Üniversitesi, 2024