



**BOKSÖRLERİN MENTAL DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK UYUMSUZLUK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Ahmet DURSUNOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2023

(Her hakkı saklıdır.)

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

**BOKSÖRLERİN MENTAL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK
UYUMSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

(Examination of the Relationship Between Boxers' Mental Endurance Levels and
Psychological Maladjustment Levels in terms of Different Variables)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet DURSUNOĞLU

Danışman: Prof. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI

Erzurum
Ağustos, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Ahmet DURSUNOĞLU tarafından hazırlanan “Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri İle Psikolojik Uyumsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışması 25/08/ 2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Halil İbrahim CEYLAN

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Prof. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Cenk BİRİNCİ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

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

.... /... / 2023

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri İle Psikolojik Uyumsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

25 / 08 / 2023

Aslı ıslak imzalıdır

Ahmet DURSUNOĞLU

☐ 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

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen hocam, Sayın Prof. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI'ya en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarım sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen bu zorlu süreç boyunca beni büyük bir sabırla destekleyen, her daim yanımda olan kıymetli aileme teşekkür ederim.

Ahmet DURSUNOĞLU



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOKSÖRLERİN MENTAL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK UYUMSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ahmet DURSUNOĞLU

Ağustos 2023, 80 Sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı Türkiye Boks Federasyonunda lisanslı Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorisinde mücadele eden boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulmasıdır.

Yöntem: Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye Boks Federasyonunda lisanslı Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorisinde mücadele eden 334 erkek ve 84 kadın sporcu olmak üzere toplam 418 sporcu oluşturmaktadır. Kullanılan anketin birinci bölümünde demografik bilgilerden oluşan 10 soru, ikinci bölümünde ise Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMD) son bölümde Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği (DASS) Ölçeğinden oluşmaktadır. Verilerin analizinde SPSS 25,00 paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken öncelikle betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık, çarpıklık ve Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testleri ile değerlendirilmiş verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0.05$) Verilerin analizinde Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Sonuçlar $p<0.05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılım gösteren sporcuların mental dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesinde Güven ve Kontrol boyutlarında genelde istatistiksel olarak anlamlılık görülmüştür. ($p<0.05$) Yine sporcuların DASS-21 analiz sonuçlarında Anksiyete ve Depresyon boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. ($p<0.05$)

Sonuç: Boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerinde Güven” boyutu ile “Anksiyete”, “Depresyon” ve “Stres” boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcut olduğu görülmüştür. Yani sporcular kendilerini ne kadar fazla güvende hissedерlerse o kadar fazla olumsuzluk durumları oluşturan psikolojik hissiyatlardan uzaklaşırlar sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boks, Mental Dayanıklılık, Psikolojik Uyumsuzluk

ABSTRACT

MASTER THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BOXERS' MENTAL ENDURANCE LEVELS AND PSYCHOLOGICAL MALADJUSTMENT LEVELS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Ahmet DURSUNOĞLU

August 2023, 80 Pages

Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between the mental resilience levels and psychological maladjustment levels of boxers competing in the licensed categories of Youth, Juniors, and Seniors within the Turkey Boxing Federation, from various perspectives, and to provide recommendations based on the findings.

Method: This study is a quantitative research conducted in the form of a correlational survey. The sample of the study consists of a total of 418 athletes, including 334 male and 84 female athletes, who compete in the licensed categories of Youth, Juniors, and Seniors within the Turkey Boxing Federation. The questionnaire used in the study comprises two sections. The first section includes 10 questions related to demographic information, while the second section consists of the Sports Mental Toughness Scale (SMTS) followed by the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS). The data were analyzed using the SPSS 25.00 software package. In the data analysis, descriptive statistics were initially employed. While analysing the data, firstly descriptive statistics were used. Whether the data showed normal distribution was evaluated by kurtosis, skewness, Kolmogorov-Smirnov and Shapiro Wilk tests and it was determined that the data did not show normal distribution. ($p < 0.05$) The Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test, and Spearman's rank-order correlation coefficient were used for data analysis. The results were evaluated based on a significance level of $p < 0.05$.

Findings: When examining the mental resilience of the participating athletes based on various variables, statistically significant results were generally observed in the dimensions of Confidence and Control. ($p < 0.05$) Similarly, statistically significant results were obtained in the analysis of athletes' DASS-21 scores, particularly in the dimensions of Anxiety and Depression. ($p < 0.05$)

Result: The results indicate that there is a negative significant relationship between the dimension of "Confidence" and the levels of "Anxiety," "Depression," and "Stress" when examining the relationships between the boxers' mental resilience levels and their levels of anxiety, depression, and stress. In other words, the more confident athletes feel, the more they distance themselves from psychological feelings that lead to adverse situations.

Keywords: Boxing, Mental Endurance, Psychological Dissonance

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
Terim ve Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM	5
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	5
Sporun Tanımı.....	5
Bireysel sporlar	5
Eğitim Kavramı.....	5
Beden Eğitimi	6
Beden Eğitimi ve Sporun Tarihi Gelişimi.....	6
Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları	8
Fiziksel faydaları.....	8
Psikolojik faydaları.	9
Zihinsel faydaları.	9
Sosyal faydaları.....	10
Ekonomik faydaları.....	10
Boks	10

Boksun dünyadaki tarihi gelişimi.....	11
Boksun Türkiye’deki tarihi gelişimi.	13
Spor Psikolojisi	15
Zihinsel (Mental) Antrenman Kavramı.....	15
Mental dayanıklılık.	17
Mental Dayanıklılık ve Performans İlişkisi	18
Depresyon	19
Sporda depresyon.	20
Anksiyete	21
Stres.....	22
Stres yönetimi.	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	24
Yöntem	24
Araştırma Yöntemi.....	24
Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Veri Kaynakları.....	24
Veri Toplama Teknikleri/Araçları.....	25
İzinler	26
Verilerin Analizi.....	26
Araştırmacı Rolü	27
Geçerlik ve Güvenirlik.....	27
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	28
Bulgular	28
BEŞİNCİ BÖLÜM	46
Tartışma ve Sonuç	46
Öneriler	54
KAYNAKÇA	55
EKLER	61
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	61
EK-2. Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği (DASS)	62
EK-3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ).....	63
EK-4. Etik Kurul Kararı.....	64
EK-5. Ölçek İzin Yazısı	65
EK-6. Ölçek İzin Yazısı	66
EK-7. Anket İzni	67
ÖZGEÇMİŞ.....	68

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Örneklemin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı</i>	24
Tablo 2. <i>Normallik Testi Sonuçları</i>	27
Tablo 3. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	28
Tablo 4. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	29
Tablo 5. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	30
Tablo 6. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	30
Tablo 7. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Milli Sporcu Olup Olmama Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	31
Tablo 8. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Sporcu Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	32
Tablo 9. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Haftalık Spor Günü Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	33
Tablo 10. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Haftalık Spor Saati Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	34
Tablo 11. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Mental Antrenman Yapma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	35
Tablo 12. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	36
Tablo 13. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	37
Tablo 14. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	38
Tablo 15. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	38
Tablo 16. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	39

Tablo 17. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Eğitim Düzeyi</i>	
<i>Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....</i>	40
Tablo 18. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Milli Sporcu Olup</i>	
<i>Olmama Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	40
Tablo 19. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Sporcu Yaşı Değişkenine</i>	
<i>Göre Farklılaşma Durumu.....</i>	41
Tablo 20. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Haftalık Spor Günü</i>	
<i>Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu</i>	42
Tablo 21. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Haftalık Spor Saati</i>	
<i>Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....</i>	42
Tablo 22. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Mental Antrenman Yapma</i>	
<i>Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....</i>	43
Tablo 23. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma</i>	
<i>Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....</i>	43
Tablo 24. <i>Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Gelir Durumu</i>	
<i>Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....</i>	44
Tablo 25. <i>Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri İle Anksiyete, Depresyon ve Stres</i>	
<i>Düzeyleri Arasındaki İlişki.....</i>	45

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

DASS	: Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği
SMDÖ	: Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
p	: Anlamlılık Düzeyi
ss	: Standart Sapma

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resilire” kökünden türemiştir (Masten AS vd., 2008). Psikolojik Sağlamlık, kişinin zor durumlara dayanabilme, üstesinden gelebilme ve bu şartlar sonucunda çabuk toparlanabilme yeteneği şeklinde tanımlanabilir. Zihinsel dayanıklılık, rahatsızlığı bastırma, dikkat dağıtıcı unsurları engelleme ve baskı altında dengede kalma yeteneğidir. Ramirez psikolojik sağlamlığı şu şekilde tanımlamıştır; ‘’ Hastalıktan, depresyondan, değişikliklerden veya kötü durumlardan hızla kurtulma yeteneği; Kendi kendine iyileşme, bir yaralanma veya zorlanmadan sonra kişinin eski haline kolayca dönmesi’’ (Ramirez, 2007).

Başarılı bir performans için stresli olaylarla başa çıkmak temel bir gerekliliktir. Psikolojik olarak dayanıklı olmak, kişinin sınırlarını tanıması ve onları kabul etmesi, zorlukların ötesine iyimser bir bakış açısına sahip olması anlamına gelir (Galli & Gonzalez, 2015; Fletcher & Sarkar, 2016).

Mental dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcular duygusal anlamda rahat, sakin ve güçlü kalabilmelerini sağlayan çeşitli özelliklere sahiptirler. Bu sporcular kriz anında pozitif enerji akışını yükseltebilmekte ve karşılaştıkları problemlerle başa çıkacakları doğru yaklaşımları sergileyebilmektedirler (Loehr, 1982; Jones, 2002). Bu bağlamda mental dayanıklılık, yüksek performansa ulaşabilmek için gerekli olan psikolojik özelliklerin en önemlisi olarak kabul edilmektedir (Bull vd., 2005; Cox, 2012). Mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcular, rekabeti seven, motivasyonlarını yüksek tutan, özgüveni yüksek kişilik özellikleri gösterirler. Aynı zamanda bu sporcular stres anında konsantrasyonunu koruyabilen, aşamalı olarak zorlaşan durumlara uyum sağlayabilen; başarısızlık anında bile özgüvenlerini kaybetmeyen kişilik özellikleri sergilerler (Crust & Clough, 2011). Goldberg (1992), düşük mental dayanıklılık düzeyine sahip sporcuların performans anında zihinsel açıdan zayıf ve kontrolsüz olacaklarını belirtmiştir. Mental dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcular müsabaka esnasında karşılaşılabilecekleri problemler nedeniyle fiziksel anlamda zorluklar yaşayabilirler. Bu bağlamda mental dayanıklılık düzeyi, sporcuları birbirinden ayıran unsurlardan biri olarak ele alınabilir (Biçer, 2018).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Türkiye Boks Federasyonunda lisanslı Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorisinde mücadele eden boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulmasıdır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Araştırma korelasyon analizi yaparak mental dayanıklılık ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiyi gözlemleyerek literatürdeki bu alanda bulunan eksikliği tamamlamış olacaktır. Literatürde bu korelasyona ve bu modele yönelik bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın temel motivasyon kaynağı olarak, Türkiye’de boksörlerin mental dayanıklılık ve psikolojik uyumsuzluk parametrelerine yönelik bu yönde bir araştırma/inceleme noktasında sınırlı sayıda araştırma yapılmış olması ve olası değişkenler ile olan ilişkisinin henüz yeteri düzeyde ele alınmamış olması gösterilebilir. Mental dayanıklılık ve psikolojik uyumsuzluk, boksörler için vazgeçilmez öneme sahip bir gerçektir ve bu alanda yapılan çalışmalar tüm bilim çevreleri tarafından ilgiyle takip edilmektedir. Bu çalışmanın, ileride psikolojik uyumsuzluk ve mental dayanıklılık düzeyinin öneminin artmasına ve yetenek seçiminde zihinsel testlerin kullanımına öncü olabileceği düşünülmektedir. Elde edilen verilerden yüksek lisans tezi, bildiri (sözel-poster) ve iyi bir dergide tam metin makale yapılacak ve bilgiler bilim dünyası ile paylaşılacaktır.

Problem Cümlesi: Türkiye Boks Federasyonunda lisanslı Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorisinde mücadele eden sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından bir fark var mıdır?

Alt Problemler:

1. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Boksörlerin medeni durumlarına göre mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Boksörlerin eğitim düzeylerine göre mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Milli sporcu olma durumuna göre boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Boksörlerin spor yaşlarına göre mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Haftalık spor günü değişkenine göre boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Haftalık spor saati değişkenine göre boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin mental antrenman yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin psikolojik destek alma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Türkiye Boks Federasyonunda lisanslı Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorisinde mücadele eden boksörler ile sınırlı tutulmuştur.
2. Bu çalışmada edinilen sonuçlar, sporculara uygulanan anketlerden elde edilen verilerle sınırlı tutulmuştur.
3. Bu araştırmanın konusuyla ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlı tutulmuştur.
4. Öngörülemeyen maliyetler ve yeterli zamana sahip olunamaması.

Varsayımlar

1. Tercih edilen örneklem grubunun evrenin temsil edilmesinde yeterli olduğu, bu çalışmaya katılım sağlayan sporcuları, (mental dayanıklılık düzeyi ile psikolojik uyumsuzluk düzeyi) ölçekleri kendi isteği ile hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın içtenlikle ve doğru bir şekilde işaretlemelerin yapıldığı varsayılmıştır.
2. Bu çalışmada uygulanan yöntemin çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Çalışmada kullanılan ölçeklerin bu çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan sporcuların çalışmanın önemini ve ciddiyetini anlayacak şekilde davrandıkları varsayılmıştır.

5. Araştırmaya katılan sporcuların araştırmada yapılan açıklamalara uygun cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Spor: İnsan ruhunda var olan mücadele ve başarıma azminin, çeşitli güçlükleri sistemli ve adil terimlere oturtarak fiziki bir rekabete dönüşmesidir (Çeki, 1986).

Boks: Yumruk, vücut ve ayak hareketleri ile baş hareketlerinin birleşiminden oluşan, el-göz koordinasyonunun ve gücün daha da önem kazandığı bir dövüş sanatıdır.

Spor Psikolojisi: Spor psikolojisi, hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda sporcuların psikolojik özelliklerini değerlendirerek performanslarının nasıl en üst düzeye çıkarılacağı ile ilgilenir (Azboy vd., 2012).

Mental (Zihinsel) Antrenman: Zihinsel antrenman, zihnin motor becerilerini şekillendirmek olarak değerlendirilir. Sporecu, zihinsel görselleştirme ve gözlem yoluyla bir beceri üzerinde kafa yorar ve uygular. Bu, zihinsel durumu tüm duyularla, görme, koklama, duyma, dokunma, tatma ve kinestetik olarak deneyimlemeyi içerir (Schling, 1995).

Depresyon: Depresyon, derin bir üzüntü halindeki bireyin düşünce, konuşma ve hareketlerinde yavaşlama, durgunluk, değersizlik, halsizlik, isteksizlik, karamsarlık, duygu ve düşüncelerinde yavaşlama, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri gösterdiği bir sendromdur (Öztürk, 2008).

Anksiyete: Yunanca "angh" kelimesi kasılma veya gerginlik anlamına gelirken, bu kelimeye dayanan kaygı kavramı, belirsiz ve korkunç bir durumu ifade eden Almanca "anst" kelimesinden ödünç alınan, sürekli bir kaygı durumu veya düzenli düşük düzeyli kaygıyı ifade eder (İlgaz, 2015).

Stres: Selye (1956), stresi inceleyen öncü bilim adamlarından biridir ve stresi “vücudun herhangi bir spesifik olmayan talebine vücudun verdiği tepki” olarak tanımlar (Johnstone, 1989).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Sporun Tanımı

Karşı tarafı yenmek, güç kazanmak gibi kişinin bilinçaltındaki duygularını tatmin etmeye yönelik, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, sosyal, bütünleşme ve rekabete dayalı ruhsal, bedensel ve zihinsel faaliyetler bütünüdür (Şahin, 2002).

Spor, bireyin zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal alanlarında sosyalleşmesini ve gelişimini sağlayan sosyal aktivite alanıdır. Spora yönelen kişilerin en önemli sebeplerinden biri iyi görünmek, fiziksel olarak iyi görünmek ve bu durumdan mutlu olmaktır. Spor, insanların hem ruhsal hem de ruhsal gelişimini teşvik eder ve maneviyatta özgüven duygusu yaratır ve spor, insanları psikolojik olarak hayata hazırlayan en etkili faaliyet şeklidir. Bu bakımdan spor, insanların psikososyal, sosyal ve bireysel dengesine katkı sağlamaktadır (Yalçın, 2009).

Bireysel sporlar

1980'li yıllardan itibaren çekiciliğini koruyan sporlar arasında yer alan Uzak Doğu sporları ve savunma sporları da günümüze kadar araştırmacıların cazibesini korumuş sporlardır. Bu sporlar, çoğu yetişkin veya çocuğun kendini savunma, beden ve zihin uyumu, fiziksel durum, zihinsel disiplin ve kazanç amacıyla yaptığı aktivitelerdir. Bu sporlarda aerobik ve anaerobik kuvvet, teknik ve taktik antrenmanların yanı sıra vücut yağ yüzdesi, çeviklik, hız, dayanıklılık, koordinasyon ve el becerisi gibi fizyolojik ve fiziksel unsurlar başarıyı temel olarak etkiler. Ancak, bu spor alanında yapılan çalışmalarda, sporcuların fizyolojik özellikleri yeterince dikkate alınmamıştır. Boks, bir beceri oyunu ve bir savunma sanatı olarak nitelendirilebilir. Başarılı olmak için boksun, diğer sanatlarda olduğu gibi, vurmamak ve vurmak gibi temel bir felsefesi vardır. Buna rağmen, bir boksörün fiziksel performansı, sadece çok az spor dalında sporcular tarafından istenmektedir (Savaş & Uğraş, 2004).

Eğitim Kavramı

Eğitimin ne olduğu noktasında genel geçer bir tanımlama yapılması oldukça zordur. Eğitimle ilgili bugüne değin yapılan birçok tanımlama eğitimin ne olduğuyla yakından alakalıdır. Farklı tanımlamalar ile eğitime yapı ve görevsel anlamda stratejik bir yaklaşım ve bu eğitim sistemine belirli bazı fonksiyonlar yüklendiği söylenebilir (Keskin, 2015). “Eğitim

en genel anlamda, insanları belirli amaçlara göre yetiştirme süreci şeklinde tanımlanabilir. Eğitim belirli amaçlar için önceden hazırlanmış programlar çerçevesinde gerçekleştirilir. Eğitim sürecinin çeşitli aşamalarda hazırlandığını, uygulandığını, sürekli izlendiğini ve değerlendirildiğini söylemek mümkündür (MEB, 1997).” Başka bir ifadeyle; eğitim, sosyal yapının bozulmaması adına hem bireyi hem de toplumu istendik yaşam tarzına ulaştırmayı ve bunun devamı için aktarım sağlamayı amaçlayan bunu da planlı biçimde yapan değişim sürecidir (Yetim, 2000). Eğitim; çocuğu birey haline getirme, yurttaş yapma sanatı olmanın yanında hem bedene hem de ruha becerikli olduğu alanı oluşturmak şeklinde tanımlanabilir (Özmen, 1999).

Bir ülkenin gelişmişlik ve gelişmişlik düzeyinin en önemli belirleyicilerinden biri olan eğitim; Kendisini, insanların kendi yaşamları boyunca bilgi, hedef, tutum ve davranışlarındaki kasıtlı değişim olarak ifade eder (Demirel & Kaya, 2018).

Beden Eğitimi

Beden eğitimi, bireyin fiziksel aktivitenin fiziksel, zihinsel ve davranışsal alanlarında gelişimini etkileyen bir süreçtir. Beden eğitimi karmaşık bir kavram olduğundan, psikolojiyi, fizyolojiyi ve zihin ve bedenin diğer alanlarını kapsar, beden ve zihnin ve bir bütün olarak insan mekanizmasının entegrasyonunu ortaya çıkarır. Beden eğitimi, bireyin iş ve aktivite potansiyeline ve tepkilere karşı direncine bağlı olarak bireyin davranışını değiştirmeye yönelik önemli bir adım olarak ifade edilebilir (Tekin vd., 2009).

“Beden eğitiminde beden ve ruh sağlığı önemlidir ve bunun yanında sağlıklı bir kişilik algısı sağlamak da beden eğitimi ile mümkün olabilir. Bir diğer ifadeyle beden eğitimi insanın fiziksel ve psikolojik sağlığının iyileştirilmesi, iyi bir karakter geliştirilmesi, manevi yönden kendini mutlu ve iyi hissetmesi, toplumsal olarak benimsenmiş millî değerlere bağlı yetiştirilmesi ile alakalı olan etkili bir eğitim faaliyeti şeklinde tanımlanabilir (MEB, 2000).”

Beden Eğitimi ve Sporun Tarihi Gelişimi

İnsanın kendine özgü bir eylem birimi olan fiziksel egzersizler, tarih boyunca tüm farklı doğalarda, kültürlerde, hikayelerde ve sosyal koşullarda gelişmiş ve yayılmıştır. Bu alıştırmaların eğitim fikrine dahil edilmesi ve bu bağlamda teorik temellerin oluşturulması, bu toplumların ekonomik koşulları, siyasal sistemleri ve her şeyden önce toplumların insani anlayışı ile ilişkilidir (Orhun, 1991).

Bilindiği gibi hareket ve fiziksel yeterliliğin çocuk ve ergenlerin genel eğitiminde önemli bir araç olarak görülmesi ve bir sisteme dönüşmesi tarihin derinliklerine kadar uzanmaktadır. Tarih boyunca en bilinçli ve açık olguyu antik Yunan uygarlığında görüyoruz.

Günümüz Batı uygarlığının mihenk taşlarından biri olan Antik Yunan uygarlığında, yüksek düşünce, felsefe ve sanatsal faaliyetlerin yanı sıra, insanın genel eğitiminde yeri ve değeri olan "jimnastik" kavramının ifade ettiği fiziksel faaliyetler, günümüz modern beden ve spor kültürünün başlangıcını oluşturmaktadır. Eski Yunan fıkırinde ve Faideia eğitimi idealinde güzel ve iyi insanlar yaratmak için bir araç olarak kabul edilen jimnastik, bu güne kadar anlamını ve içeriğini her zaman değiştirmiştir. “Beden kültürü insanlığın maddi ve manevi kültürünün bir parçası olarak, giyimkuşam, vücut bakımı ve dinlenme etkinliklerinden başlayarak, insanın özgür istenciyle yaptığı amacı serbest oyun eylemleriyle, planlı programlı yaptığı her türlü vücut egzersizleriyle dans, ifade ve eğlence biçimleriyle eylemlerini kapsar” (Grössing, 1993).

Osmanlı dönemi boyunca, Türkler ve Osmanlılar savaş amacıyla yapılan sporu örgütlemişlerdir. Bu sporlar, orta dönemlerde dinsel tekke ve vakıflar bünyesinde yer almıştır. Daha sonrasında ise Tanzimat batıcılığıyla birlikte spor, genel eğitim düzeninin bir parçası olmuş ve laikleşmiştir. Bu süreçte spor alanında yeni arayışlar başlamıştır (Bilir, 1987).

Türkler, Orta Asya'da aletli veya araçsız savaş öncesi eğitime ağırlık verdiler ve planlı çalışmalar yaptılar. Bu arada gençlerin binicilik, güreş, okçuluk, cirit atma, avcılık, koşu ve rafting gibi sporlarda eğitilmeleri önem kazanmıştı. Osmanlı'da atlı ve oklu meydanlar ile savaş kulübeleri düzenlenmiş, yeniçeriler bu bölgelerde eğitilerek savaşa hazırlanmıştır. Osmanlılar ata binme, ok ve mızrak atma konusunda ustaydılar. Osmanlılar döneminde zaman içinde gelişen bir toplum yardımlaşması niteliği taşıyan "Tulumbacılık" örgütünün hazırlık faaliyetleri beden eğitimi olarak da değerlendirilebilir. Ülkemizde bugünkü anlamıyla beden eğitimi Tanzimat'tan sonra başlamıştır. Almanya, Yeni Çağ'da beden eğitimi sistemize eden ilk ülkeydi. Alman beden eğitimi sistemi, daha çok aletlerle, büyük ölçüde aletlerin kullanımına dayanıyordu. On dokuzuncu yüzyılın başlarında, Pehr Hanrik Ling ve oğlu Hjalmar İsveç jimnastiğini kurdu. İkinci Dünya Savaşı'na kadar, Avrupa ülkeleri özellikle askeri alanda İsveç jimnastiğinden yararlandı. Ayrıca 19. yüzyılın başlarında, Danimarka ve İngiltere'de beden eğitimi yöntemleri geliştirildi ve programların oluşturulmasıyla çeşitli başarılar elde edildi (Gülüm, 2008).

Selim Sırrı Tarcan, Türk beden eğitimi ve spor tarihinde önemli bir yere sahiptir. Meşrutiyet'in ilanından sonra "Osmanlı Milli Olimpiyat Cemiyeti"ni kurarak önemli bir adım atmıştır. Aynı zamanda, kız okullarında beden eğitimi spor derslerinin görülmesi için çaba sarfetmiştir. Tarihimizde önemli bir isim olan Tarcan, Türkiye'de ilk idman bayramını 1916 yılında düzenlemiştir (Çapan, 1999).

1924 yılında yürürlüğe giren Tevhid-i Tedrisat (Öğretmenler Sendikası Kanunu) ile tüm eğitim kurumları Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlanmış ve müfredat tamamen değiştirilmiştir. Gelenlere göre, eğitim programlarındaki değişikliklerin özü laiklik, Batı'ya ve pozitif bilimlere dönüş ve ulusal birlikti (Arslan, 2023).

Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları

Amerika Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin bireylere edindireceği ana becerileri şu şekilde listelemiştir (Karadağ, 2012):

1. *Fiziksel aktiviteye etkin katılım gösteren birey, bazı sporları uygulamak için lazım olan kabiliyetleri kazanır,*
2. *Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, sağlıklı bedene sahip olma duygusunu edinir,*
3. *Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, bir spora özgü olan veya olmayan psikomotor becerileri geliştirir,*
4. *Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, belirli aralıklarla yapılan sporun önemini kavrar ve şahsi beden sağlığına katkıda bulunmayı öğrenir,*
5. *Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, insan bedenine zarar veren alışkanlıklardan kaçınır,*
6. *Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, kendine güvenmeyi öğrenir,*
7. *Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, fiziksel aktivite ve sporların ana özelliklerini ve göze hoş görünen taraflarını kavrar,*
8. *Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, bireysel becerilerine katkı sağlar.*

Fiziksel faydaları.

Sporun bilinen en eski özelliği fiziksel gelişimdir. Eski zamanlarda, insanın hayatta kalmak için ilkel fiziksel aktivitelerinin genellikle onu güçlü tutmayı amaçladığı bilinmektedir. Hareketsiz bir topluma geçişten ve boş zamanların ortaya çıkmasından sonra, insanlar fiziksel aktivitenin fiziksel ve biyolojik faydalarını fark ettiler. Dünden bugüne insanlar sporun yarar ve faydalarının farkına varmış ve spor aktivitelerine yönelmişlerdir. “Spor yapan kişilerde meydana gelen bazı fizyolojik değişimlerinden bazılarını maddeler halinde söyle sıralayabiliriz:

- Bireylerin daha enerjik bir yapıya sahip olmasını sağlar.
- Fizyolojik ve psikolojik yorgunluklara karşı vücut direncini artırır.
- Obeziteyi önler.
- Vücutta kılcal damar sayısı artar.

- Kalp krizi geçirme riskini azaltır.
- Kalbin pompaladığı kan miktarı artar ve kalbi besleyen kroner damarlar genişler (İnal, 2003).”

Psikolojik faydaları.

Bireyin duygularını ifade etmek için bedenini kullanması beden eğitimi ve sportif davranışlarla mümkündür. Spor ve spor ortamındaki etkileşim, duyguları kontrol etmek ve serbest bırakmak için uygun fırsatlar sunar. İradeyi güçlendirir ve zekayı geliştirir. Telaflı edici bir mekanizma olarak kompleksleri olan kişilerin tedavisine katkıda bulunur. Kişiliği olumlu yönde geliştirir, dövüş gücünü ve dayanıklılığı artırır. Kendinizi ifade etme ve neler başarabileceğinizi kanıtlama fırsatı sunar. Sporun bireyin psikolojik gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra sporun türü ve içerdiği bazı psikolojik özellikler (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) ve bireyin duygusal durumu farklı şekillerdedir (Salar vd., 2012).

Örneğin takım sporlarıyla ilgilenen kişiler ile bireysel sporlarla ilgilenen kişilerin psikolojik ve duygusal özellikleri yaptıkları sporun içeriğine göre farklılık gösterebilmektedir. Bireysel spor ise irade geliştirme, kendini aşma, kendiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi bireysel nitelikleri geliştirir (Salar vd., 2012).

Zihinsel faydaları.

Bilimsel düşüncenin artık sadece zihinsel bir süreçten ibaret olmadığı ve bütün beden aktif olarak rol aldığı bir süreç olduğu kabul edilmektedir. Beden eğitiminin öğrencilerin zihin gelişimine ilişkin katkısı ise tartışmadan uzaktır. Fiziksel aktiviteler yoluyla insan sağlıklı hayat sürmenin esaslarını ve hareketin hayata kattığı değeri keşfetmektedir (Aracı, 2001).

Beden eğitimi öğrenme ve akademik başarıya pozitif katkı sunmakta olup kişiye muhakeme yeteneği, iç disiplin, hedefe yönelik sistemli çalışma ve onu gerçekleştirmek için motivasyon sağlamaktadır (Colchico vd., 2000; Sibley & Etnier, 2003). Beceriler, öğrenme yoluyla geliştirilmekte olup birey hareket ederken birçok yeni zihinsel beceriyi de beraberinde öğrenmektedir. Öğrenim; düşünme, algılama ve mantıksal çıkarım süreçlerden sonra ortaya çıkmaktadır. Beceriye dayalı bir öğrenimin gerçekleşmesi beyin ile kas gruplarının koordine olabilmesi yoluyla elde edilebilir. Bunun için de kişisel gayret ve çaba ile beraber zihinsel anlamda zinde olmak şarttır (Demirci, 2008).

Sosyal faydaları.

İnsanların beden ve ruh sağlığının iyileştirilmesi ve irade güçlerinin güçlenmesi, beden eğitimi ve sporun temel amaçlarından biridir. Aynı zamanda, sosyal ve ekonomik kalkınma süreçlerinin temel unsurları arasında da yer alır (Erkal, 1992). Spor ve beden eğitimi, toplumun fiziksel ve zihinsel sağlığının geliştirilmesine katkı sağlar, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırır, işbirliği ve takım ruhu gibi önemli sosyal becerilerin kazanılmasına yardımcı olur. Ayrıca, spor endüstrisi ve spor etkinlikleri ekonomik açıdan büyük bir potansiyele sahip olup, ekonomik kalkınmaya katkı sağlayabilir ve istihdam yaratıcı bir sektördür. Bu nedenle, spor ve beden eğitimi toplumun refahını artırmada ve kalkınma süreçlerine katkı sağlamada önemli bir rol oynamaktadır (Kılıcıgil, 1998).

Beden eğitimi ve spor, kişilik ve karakter gelişimine olumlu katkılar sağlar. Spor alanlarında gözlemlenen güçlü bağlar, takım ruhu ve grup etkileşimi gibi nitelikler, kişilerin sosyal becerilerini geliştirir ve kişiliklerinin oluşumuna katkıda bulunur. Sporda takım arkadaşlarına ve rakiplere uyum sağlamak, toplumsal barışın sağlanmasında önemli bir rol oynar. Birlikte çalışma, işbirliği yapma ve rekabet etme becerileri, sporcuların günlük hayatta ve toplum içinde başarılı olmalarına yardımcı olur. Bu nedenle, beden eğitimi ve sporun kişilik karakter gelişimine pozitif bir etkisi vardır ve bireylerin sosyal uyum ve toplumsal barışa katkıda bulunmasına yardımcı olur (İnal, 2003).

Ekonomik faydaları.

Spor faaliyetlerine rakip olarak katılan tüm insanların, katıldıkları spor endüstrisinin gereği olarak kullanacakları araç, gereç ve malzemelere ihtiyaç duymaları kaçınılmazdır. Bu malzemelerin üretiminde yer alan tüm kuruluşların bu sektörde rol oynaması ve ekonomik açıdan karlı olması sporun ekonomik katkısının açık bir göstergesidir. Seyahatin turizm sektörünün hareketlenmesine ve bu hareketlilik sonucunda finansal harcamalara yol açması sporun ekonomiye katkısını bir başka şekilde göstermektedir (İnal, 2003).

Boks

Dünyanın en eski sporlarından biri olan boks, belirli kurallar içinde ve hakem gözetiminde iki sporcunun birbirlerine fiziksel ve psikolojik üstünlük sağlamak için yumruk yemeden yumruk vurabilme, içinde çabukluk, kuvvet, dayanıklılık, patlayıcılık, reaksiyon, beceri, esneklik gibi motorik özelliklerin yanı sıra zekanın ön plana çıktığı bir dövüş sanatıdır. Üst ekstremitenin yoğun olarak kullanıldığı; spora özgü özel eldivenler kullanılarak, rakibe yumruk atmak ve rakipten gelecek yumruktan kendini korumak üzerine kurulmuş bir dövüş sanatıdır. Bu dövüş sanatı üzerine eğitim almış, gerekli fiziksel koşulları sağlayan ve belli

kurallar çerçevesinde boks yapan kişiye ‘‘boksör’’, müsabakaların gerçekleştirildiği etrafı 3 ya da 4 sıra ip ile çevrilmiş alana ise ‘‘ring’’ adı verilmektedir (Memmedov, 2014; Drury et al., 2017; Göz İştin, 2020).

Yüksek fiziksel kapasite ve fizyolojik özelliklerin yanı sıra; yetenek ve zeka boksun en önemli komponentlerinden olup, başarılı bir müsabaka için gerekli bileşenlerdendir (Özdil, 2016; Tatlıcı, 2017; Çemç, 2018).

Boksun dünyadaki tarihi gelişimi.

Dünyada boksun ilk kalıntıları 4-5 bin yıl önce Girit'te "Hachit-Triado" adı verilen bir vazoda bulunmuştur. Bu vazoda, boksun ana biçimleri, dövüş şekli, karşılıklı temas ve hatta nakavt gözlenir. Karakterlerdeki karşılaşmaların eldivensiz gerçekleşmesi de dikkat çekicidir (Batmaz & Kılınçoğlu 2017). M.Ö. 3000 Sümer dönemine ve M.Ö. 2000 Mısır dönemine ait eserlerde yumruklarıyla çarpışan insan figürlerini görüyoruz. O yılların oyunları, kamusal arena denilen yerlerde büyük meydanlarda oynanırdı. Kazananlar bu döneme ait değerli eşyalarla ödüllendirildi (Akbulut 2018).

Kendini koruma ve saldırı için ellerin ve kolların kullanılması, boksun ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Boksun gelişiminin iki aşaması vardır. Birinci seviye; Babillilerin ve Truvalıların zamanına rastlar ve ikinci seviye Yunanlıların ve Romalıların zamanına rastlar. Daha önceki dönemlere ait eserler için yapılan kazılar sırasında, figürler ve insan figürleri nesneler üzerinde savaşıırken bulunmuştur. Kural ve şart koşulsuz olarak uygulanan boksta, o sırada yere düşen rakibine vurmak, güreş benzeri hareketler yapmak, parmağını göze sokmak, boğazı sıkmak, belden aşağısını vurmak için özgür olarak kabul edilmiştir (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

Popüler Yunan şairi Homeros'un İlyada adlı eseri, bir boks maçı hakkında ayrıntılı bilgi içeren ilk belgedir. İlyada'da, Miken savaşçıların boks maçları da dahil olmak üzere yarışmalara katıldığı görülmüş ve kazanan savaşçılar organize törenlerle ödüllendirilmiştir (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017). Homeros'un eserinde Pandow'un oğlu Epelos ile Mekiste Han'ın oğlu Eurial, Apollon için yapılan yarışmalarda kalçalarına kemer bağlayarak ve ellerine deriden yapılmış kemerleri sararak birbirlerine karşı yarışmışlardır. Eurial ödüllendirildi ve savaşı kazandığı için bir kupa aldı (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

Aynı uygarlıkta Theseus (Tesus) ilk düzenli boks maçlarını düzenledi. Theseus'un kurallarına göre, iki kişi karşılıklı oturur ve birbirlerini döverlerdi. Maç, katılımcılardan biri diğerini öldürene kadar devam etti (Akbulut, 2018). Boksun antik Roma'daki gladyatör dövüşlerinde önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Bu dönem M.Ö. on yüzyılda başlamış ve

MS bir yüzyıla kadar sürmüştür. Gladyatörlerin giydiği eldivenlere üç çivi verildi (Akbulut, 2018).

Modern zamanlarda, eldivensiz ilk ödüllü boks maçı 1681'de Londra'da gerçekleşti. 1719'da Jomes Fegg Londra'da bir boks maçı düzenledi ve başlangıçta bir ring oluşturdu. Günümüz boks prensiplerinden tamamen farklı kurallarla oynanan boks müsabakalarında yazılı kurallar bulunmamakla birlikte, ağırlık ve tur arasında bir ayırım yapılmamaktadır. Ancak boks kelimesi ilk olarak bu müsabakalarda kullanılmıştır (Akbulut, 2018). Jack Broughton, toplantılarda kayıpları önlemek için 1743'te adını taşıyan kuralları belirledi. Broughton'un Kuralları, boks tarihinde yazılan ilk kurallardı. Broughton Kuralları sporcuları korumak için tasarlanmıştır. Boksta, bir boksör yumruk yedikten sonra otuz saniye içinde karşılaşmaya devam edemezse mağlup sayılır. Ayrıca, boks müsabakalarında yere düşen boksörü yumruklamak ve belden aşağı vurmak yasaktır. Broughton, boksa getirdiği bu kurallarla sınırlı kalmamış; aynı zamanda boks karşılaşmalarında ilk kez kullanılacak olan fulardan yapılan eldiveni de ortaya koymuştur (Akbulut, 2018). 18. yüzyılda boks sporunun evrimi, boks kulüplerinin kurulması, boksun medya ilgisini çekmesi ve boksun kurallarının iyileştirilmesi gibi yeniliklerle devam etmiştir.

İlk boks dergisi William Futell tarafından düzenlendi. Boks maçlarını kontrol altında tutmak için tarihteki ilk boks kulübü 1814 yılında Amerika Birleşik Devletleri tarafından da kabul edilen London Prize Ring adı altında kuruldu. Bu kulüp sayesinde 1838 yılında yüzüğün kuralları yazılmış ve 1853 yılında yeniden düzenlenmiştir (Yalçın 2017). Bu kurallar dikkate alınarak, iplerle çevrili 7,3 metre karelik bir halka oluşturuldu. Boksörlerden biri yumruktan sonra yere düştüğünde, otuz saniye içinde kalkmazsa kaybeden olarak kabul edildi. Boksörün rakibini ısırması, rakibini yönlendirmesi, kalçasından vurması yasaktır ve bu tür eylemler gayrimeşru kabul edilir (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017). Boks, 19. yüzyılın sonunda konser dövüşleri haline geldiğinde meşruiyetini kaybetti. Boks bazı Avrupa ülkelerinde yasaklanırken, hükümet baskısı nedeniyle Amerika'da gizli bir spor haline geldi. Etkinliklerin düzenlendiği yerler yasadışı hale geldi. Çatışmaların sonucuna karşı çıkanlar savaştı ve isyan etti. Eldivensiz yapılan bu dövüşlerde tüm olumsuzluklara rağmen önemli sporcular yetiştirildi (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017). 20. yüzyılın sonlarına doğru teknolojinin hızlı gelişimi, dünyanın birçok yerinde boksun devam eden arayışına ve evrenselleşmesine katkıda bulundu. Teknoloji, insanlara radyo ve televizyon önünde yarışmaları izleme ve dinleme yeteneği verdi. Medyanın rekabete yatkınlığı, boksun evrenselleşmesinde ve bir endüstriye dönüşmesinde en önemli faktördür. Televizyonların hanelerde kullanılmaya başlanması, yarışmaların geniş bir takipçi kitlesine ulaşmasını sağladı. 1975 yılında 20. yüzyılın en iyi boksörü olarak kabul edilen

Muhammed Ali ve "Demir Mike" lakaplı Mike Tyson, zamanlarının rakipleriyle karşı karşıya gelmişler ve boks müsabakaları gece yarısı gerçekleşmesine rağmen radyo ve televizyonda daha önce hiç görülmemiş bir izleyici kitlesi tarafından izlenmişlerdir (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

Ayrıca 20. yüzyılın sonlarında, Uluslararası Boks Birliği'nin Norveç, Amerika ve Kanada'da savaşmak isteyen kadınlardan dava açmasından sonra kadınlar için yeni kurallar açıklandı. Norveç Boks Federasyonu, baskı nedeniyle kadınların boks maçlarında yarışmasına izin vermek zorunda kaldı. 1993 yılında Kanada, Amerika ve Norveç boks federasyonları, Tunus'taki toplantıda AIBA'nın (Uluslararası Amatör Boks Birliği) tartışılmasını istedi ve kadınların boks müsabakalarına katılabilmesini talep etti. Toplantıda bu öneri olumlu karşılandı ve kadın sporculara yarışma hakkı verildi (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

Boksun Türkiye'deki tarihi gelişimi.

Türklerin savaşçı bir millet olmaları, boksa olan ilgileri beklenen bir durumdur. Türk boks, mücadeleci gücün vazgeçilmez bir unsuru olarak öne çıkar. Bu nedenle, Türkler diğer dövüş sporlarına gösterdikleri ilgi gibi boksa da büyük bir yatkınlık gösterirler (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

Osmanlı ordusunda Yeniçeri askerlerine boks öğretildiği ve bu eğitimde ilginç yöntemlerin kullanıldığı XVI. yüzyılın büyük yazarlarından Sudi'nin "Hediyet-ül İrfan Fimahr-ul Gülistan" adlı eserinde belirtilmiştir. Keçeden yapılan duvarlara yumrukla vurarak talim yaptıkları ve duvar içinde hazırlanan oyuklara istiflenmiş çamur dolu yumruk çalışmaları gerçekleştirdikleri görülmüştür (Yalçın, 2017). Osmanlı İmparatorluğu, sporu sadece bir savaş eğitimi olarak değil, bilimle kaynaştırarak geliştirilmesine önem veren bir yaklaşım sergilemiştir. Bu nedenle, sporun teknik çalışmaları ve spora destek bilgilerin öğretilmesi için okullar açmıştır. Ayrıca, Osmanlı saraylarında spor yerlerinin inşa edilmesi ve sporcuların sarayda korunması da sporun ne kadar değerli olduğunu gösteren argümanlardan biridir. Şehzade Cengiz'in boksla ilgilendiğini gösteren resimler de sporun Osmanlı İmparatorluğu için önemini vurgular (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

1911 yılında İtilaf Devletleri'nden İstanbul'a gelen sporcuların teşhir dövüşleriyle Türkiye'de boks gelişmeye başladı. O dönemde ağırlıklı olarak Amerikan ve Fransız deniz subayları Taksim Meydanı çevresinde kendi aralarında yarışmalar düzenliyordu. İlk resmi boks maçı 1920'de yabancılar arasında gerçekleşti. İlerleyen yıllarda İstanbul'da Galatasaray ve Fenerbahçe kulüplerinde boks faaliyetlerine başlanmıştır. Bu yarışmalar büyük popülerlik kazandı ve geniş bir izleyici kitlesi tarafından izlendi. Zamanla sokaklarda ringler kurulmuş,

Ermeni, Yunan ve Türk boksörler arasında boks maçları yapılmıştır (Cemç, 2018). İstanbul beden eğitimi, kulüpler arası boks maçlarına da resmi olarak izin verdi. Bu gelişmeler sonucunda Türkiye'nin ilk boks kulübü 1920 yılında Fransız Boks Federasyonu'nun desteğiyle Adil Akşayan tarafından İstanbul'da kurulmuştur. Bu kulübü boksun da içinde bulunduğu Fenerbahçe, Galatasaray ve Kurtuluş gibi kulüpler takip etti (Yalçın, 2017).

Kulüpler arasındaki ilk resmi boks maçı 1920 yılında Taksim Stadyumu'nda yapıldı. O yıllarda bu kulüplerde birçok boksör yetiştirildi. Bu boksörlerin yurt dışındaki boks organizasyonlarına katılmaları Türk boksunun dünyaya açılmasını sağlamıştır. O yıllarda Türk boksunu yurt dışında temsil eden ilk sporcu Sabri Mahir'dir (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017). 1924 yılında TBF (Türkiye Boks Federasyonu) kuruldu ve 1927 yılında AIBA'ya katılma başvurusu kabul edildi. Bu eylemler milli boks takımının oluşmasına yol açmış ve ilk milli boks takımı mücadelesi 1928 yılında Moskova'da SSCB'ye (Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği) karşı yapılmış, daha sonra Bakü'de Azerbaycan ile milli takım müsabakası yapılmıştır (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

1960'lı yıllar Türk boksunun uluslararası arenadaki en parlak yıllarıydı. İlk şampiyona 1960 yılında İstanbul'da yapıldı. Toplamda, 1960 ve 1970 yılları arasında uluslararası yarışmalarda 17 madalya kazanıldı. 1960 yılından sonra Türk boksörler Balkanlar ve Avrupa'daki boks müsabakalarında başarılı sonuçlar elde etmeye başladı. Özellikle Cemal Kamacı, profesyonel müsabakalarda Türkiye'nin ilk Avrupa Şampiyonası'nı kazandı. Türkiye Kulüpler Boks Şampiyonası 1965 yılından sonra düzenlenmiştir (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

Sinan Şamil Sam, 1992 yılında Gençler Dünya Şampiyonası'nı, 1993 yılında Avrupa Şampiyonası'nı, 1995 yılında Dünya Yardımcılığı Şampiyonası'nı ve 1999 yılında Büyükler Boks'ta Dünya Amatör Boks Şampiyonası'nı kazanan ilk Türk sporcudur. Kadınlara boks yapmasına izin verilen ve dünyanın bir mahkeme kararından sonra başlayan ilk Türk kadın boksör, "Demir Leydi" olarak ünlenen Fikriye Selen oldu. Türkiye'nin ilk kadın milli boks takımı, 1997 yılında Akropolis turnuvasına katılan Hülya Şahin, Fikriye Selen, Hürü Kale ve Mehtap Bakış adlı dört sporcudan oluşuyordu. Bu etkinlik sonucunda üç gümüş madalya ve bir bronz madalya kazandı (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

Osmanlı'nın erken dönemlerinde Türkiye'de uygulanmaya başlanan boks, kulüpçülük, profesyonelleşme ve zamanla uluslararası alanda herkesin ağzında giderek daha fazla yer edinmeye başlamıştır. Türk boksörler birçok organizasyondan mezun olmuştur. Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de boks hala insanların ilgisini çeken ve ilgiyle takip eden bir spordur (Batmaz & Kılınçoğlu, 2017).

Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, spor eğitiminin etkinliğini artırmayı, öğrenme sürecini hızlandırmayı ve zihinsel performans engellerini kaldırmayı amaçlayan bir spor bilimi dalıdır. Dünyanın dört bir yanındaki birçok insan, medeniyetin her seviyesinde, hem sporcu hem de izleyici olarak sporla ilgileniyor. Spor psikolojisi, bu evrensel faaliyet alanının birçok sorunuyla ilgilenir ve sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkıda bulunmak amacıyla ürettiği deneysel ve teorik sonuçları, özellikle eğitimcilerin hizmetine sunar. Spor psikolojisinin ortaya çıkışı 19. yüzyılın sonlarında gösterilmesine rağmen, Platon ve Aristoteles gibi birçok yazar kökenlerini antik çağlara taşır (Koruç, 1992).

Spor psikolojisinin temel sorunu, hareket davranışı ve atletik eylemi de içeren sistem içindeki tüm faaliyetlerdir. Bir yandan, spor psikolojisi özel bir eylem bilimidir. Sportif eylemlerin en belirgin özelliği, edinimi (başarı-performans) amaçlamalarıdır. Bu nedenle, spor psikolojisi sadece sportif faaliyetlerin hareket ve eylem yasalarına uygunluğunu değil, aynı zamanda psikolojik koşulların sportif başarının teşvikine olan etkisini ve katkısını da inceler. Bir yandan, bu yaklaşım, tüm beden eğitimi ile ilişkili faaliyetlerin psikolojik olarak doğru ve ilkel olduğu anlamına gelir. Bu açıklamalar ışığında spor psikolojisinin görevleri iki kısma ayrılmaktadır. Bunlar:

Teorik görevi: Spor aktivitesini psikolojik bir bakış açısıyla analiz ederek, genel yasaları ortaya çıkarmaya çalışıyoruz. Spor pedagojisi alanında öğrenme araştırmalarında bilgi edinme, özel yasalara göre geliştirilmiştir.

Spor psikolojisinin pratik görevleri: Spora uygunluk koşullarının belirlenmesi ve bireysel sporların psikofizyolojik ve psikolojik özelliklerinin ortaya çıkarılması. Optimal bir bireysel performans seviyesinin gerçekleştirilmesi ve geliştirilmesi; Optimal başarı için manevi koşulların tezahürüdür. Sporcu ile kişisel çevresi arasındaki zihinsel uyum koşullarının belirlenmesi ve grup içinde optimal düzeyde bir grup birliği ve uyumunun geliştirilmesidir (Rakuvalvy, 1980).

Zihinsel (Mental) Antrenman Kavramı

Zihinsel eğitim, yarışma veya antrenmanda oluşabilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı yapılacak hareketler uygulanmadan hareketin planlı ve yoğun bir şekilde görselleştirilmesidir. Vücut, tüm keyfi hareketlerinde beynin emirlerine itaat etmelidir. Bu olaylara zihinsel olarak hazırlanmak ve bu hazırlıkta gerçek rekabet içinde gerçekleşecek olaylarla yüzleşmekten ibarettir. Böylece sporcu kendi gücünü ve değerini fark eder (Koruç, 1990).

İdeal performans için gerekli zihinsel ve psikolojik aktörler şunlardır: olumlu ve gerçekçi olmak, motive etmek ve yönlendirmek, amaçlı olmak, odaklanmak ve konsantre olmak, özgüven ve sorumluluk sahibi olmak, kendine güvenen, istekli ve hazır olmak (Biçer, 2008). Diğer bir tanım ise zihinsel eğitimidir; Yeni bir hareketin becerisini öğrenme veya zaten bilinen bir hareketi, herhangi bir gerçek pratik olmadan, planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek mükemmelleştirme süreci olarak gerçekleşir. Bu açıklamaya göre zihindeki görselleştirme sürecine bağlı olarak hareketin üç farklı boyutu olduğu belirtilmektedir. Bunlar subvokal sözel eğitim, gizli algısal eğitim ve kendi kendini hayal eden ideomotor eğitimidir.

İnsan vücudu duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün oluşturur. Sporda, sporcunun zihinsel ve duygusal durumunun performansı ile yakından bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, istenen performansa ulaşmak için, sporcuların bir bütün olarak bedenlerine, duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına adalet sağlamaya istekli olmaları önemlidir (Konter, 2006b). Başaran ve ark. çalışmalarında koçların sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine değil, aynı zamanda psikolojik becerilerin geliştirilmesine ve kazanılmasına yönelik programlara da önem vermeleri gerektiğini vurgulamışlardır (Başaran vd., 2009).

Zihinsel eğitim, bazı araştırmacılar tarafından "pratik yapmadan hareketin yoğun bir şekilde görselleştirilmesi" olarak tanımlanmıştır (Hecker ve Kaczor 1988). Zihinsel eğitim, daha önce deneyimlenmiş bir hareketi belirli bir hedefe doğru geliştirme veya fiziksel eylem olmadan zihinle yeni bir hareket öğrenme sürecinde gerçekleştirilen önleyici çalışma olarak ifade edilir. spor psikologları; Zihinsel hazırlık ve zihinsel eğitimin zihinsel bir uygulama olarak düşünülmesi gerektiğini açıkladılar. Zihinsel hazırlık; performansı artırmaya yönelik zihinsel hazırlık olarak tanımlanan, performanstan önce farklı stratejilerin uygulandığı zihinsel uygulama; Kendini zihinsel yeteneklerin ve kafadaki görüntülerin görsel bir görselleştirilmesi şeklinde ifade eder (Konter, 1999a).

Zihinsel eğitim genellikle hayal gücü ile eş anlamlı olarak kullanılsa da, aslında farklı bir kavramdır (Cashmore, 2008). Zihinsel eğitim, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, hayal gücü, hedef belirleme, özgüven, olumlu düşünme, duygu ve düşüncelerin kontrolü gibi psikolojik becerilerin kazanılması ve geliştirilmesine yönelik sistematik ve programlı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. yüksek performans elde etmek (Neff, 2006). Sözlü eğitimde, sporcu kendi kendine konuşur ve bir hareketin nasıl gerçekleştirileceği konusunda talimatlar verir. Hareketin kelimelerle ifade edilebilmesi, sözlü eğitim için bir ön koşuldur. Gizli algı eğitiminde sporcu, istediği hareketi gerçekleştirirken rol model aldığı bir sporcuyu izlediğini zanneder. Kendi kendine yaratıcı antrenman, sporcunun bir hareketi nasıl gerçekleştirdiğini görselleştirmesidir (İkizler, 2000).

Kazanmanız gerektiğinde güç ve hız akla gelir. Güçlü bir sporcu söz konusu olduğunda, spora daha uygun bir fiziksel yapının yanı sıra dayanıklılık ve deneyime sahip bir sporcudur. Ancak, gücün tek başına başarılı olmak için yeterli olmadığını bilmek çok önemlidir. Bir yarışmanın sonucunu birçok farklı faktör belirler. Rakibe karşı kişisel bir beceri, oyun sırasındaki fiziksel durum ve hatta biraz şans, oyunun sonucunu doğrudan etkileyen faktörlerdir. Ancak göz ardı edilmemesi gereken en önemli noktalardan biri sporcunun zihinsel dayanıklılığıdır (Özerkan, 2005).

Mental dayanıklılık.

Spor psikolojisinde zaman zaman ‘yılmazlık’ ve ‘kararlılık’ kavramları yerine kullanılan mental dayanıklılık, genellikle doruk performans ile ilişkilendirilmiştir (Moran, 2004). Sporcuların mevcut durumunu diğer özellikleri ile birlikte değerlendirmek amacıyla kullanılan mental dayanıklılık kavramı ile ilgili alan yazında birçok tanım mevcuttur. Jacelon ‘a (1997) göre mental dayanıklılık, kişilerin yaşantısı içinde var olan stresin olumsuz etkilerini azaltan, aynı zamanda uyumluluğu destekleyen kişilik özelliğidir. Diğer bir tanıma göre ise mental dayanıklılık, kaderini kontrol etmede sarsılmaz bir inanca sahip olma hissidir (Clough, Earle & Sewell, 2002). İnsanoğlu, çeşitli olumsuzluklarla karşılaştıkları durumlarda ilk başlarda olumsuz duygulara sahip olmakla birlikte, hayatlarını değiştirebilecek olan bu durumlara zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedir. Bu uyumun sağlanmasında birey tarafından gösterilen çaba ile birlikte mental dayanıklılık, önemli bir etkidir (Luthar, Cichetti & Becker, 2000). Mental dayanıklılık, sporcuların yarışma veya antrenman esnasında zihinsel olarak daha üstün performans sergilemelerini sağlayan önemli bir psikolojik güçtür. Bu durum, sporcuların göreve odaklanma, özgüven sahibi olma ve baskı altında kontrolü sağlama gibi konularda başarılı olmalarına yardımcı olur ve bu başarıyı sürdürebilmelerini sağlar (Jones vd., 2007).

Mental dayanıklılığı yüksek olan bireyler, bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve sosyal yönleriyle günlük etkinliklere ve bireysel işlere daha fazla bağlanma yeteneğine sahiptir. Ayrıca, yaşamlarını daha iyi bir şekilde denetim altında tutabilirler ve beklenmedik değişiklikleri gelişimleri için bir fırsat olarak değerlendirebilirler (Clough vd., 2002). Mental dayanıklılığı düşük olan bireylerde, günlük yaşam içerisinde karşılaşılan değişikliklere karşı direnç ve uzaklaşma eğilimi gözlemlenir. Ayrıca, dışsal kontrol odaklılığına yönelme eğilimi daha belirgindir (Klag & Bradley, 2004). Luszki (1982) çalışmasında, fiziksel anlamda iyi olma, beceri, tecrübe ve mental dayanıklılık gibi unsurların iş birliğinin yüksek performansa ulaşmada etkili olduğundan bahsetmiştir. Bu faktörlerin birlikte çalışması, sporcuların daha yüksek performans seviyelerine ulaşmalarına katkı sağlar. Fiziksel formun iyi olması, gereken

becerilere sahip olma, tecrübe kazanma ve zihinsel dayanıklılığın güçlendirilmesi, sporcuların başarılarını artıran önemli unsurlardır.

Mental Dayanıklılık ve Performans İlişkisi

Mental dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcular duygusal anlamda rahat, sakin ve güçlü kalabilmelerini sağlayan çeşitli özelliklere sahiptirler. Bu sporcular kriz anında pozitif enerji akışını yükseltebilmekte ve karşılaştıkları problemlerle başa çıkacakları doğru yaklaşımları sergileyebilmektedirler (Loehr, 1982; Jones 2002). Bu bağlamda mental dayanıklılık, yüksek performansa ulaşabilmek için gerekli olan psikolojik özelliklerin en önemlisi olarak kabul edilmektedir (Bull vd., 2005; Cox, 2012). Mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcular, rekabeti seven, motivasyonlarını yüksek tutan, özgüveni yüksek kişilik özellikleri gösterirler. Aynı zamanda bu sporcular stres anında konsantrasyonunu koruyabilen, aşamalı olarak zorlaşan durumlara uyum sağlayabilen; başarısızlık anında bile özgüvenlerini kaybetmeyen kişilik özellikleri sergilerler (Crust & Clough, 2011). Goldberg (1992), mental dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcuların performans anında zihinsel anlamda güçsüz ve kontrolsüz olacağını ifade etmiştir. Mental dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcular müsabaka esnasında karşılaşılabilecekleri problemler nedeniyle fiziksel anlamda zorluklar yaşayabilirler. Bu bağlamda mental dayanıklılık düzeyi, sporcuları birbirinden ayıran unsurlardan biri olarak ele alınabilir (Biçer, 2018).

Özellikle elit düzeydeki sporcuların teknik ve taktik becerileri yanında mental becerileri de iyi düzeydedir. Bu sporcuların mental becerilerinin yüksek düzeyde olması başarılarına etki eden önemli faktörlerdendir (Gucciardi & Gordon, 2009). Mental dayanıklılığı yüksek olan sporcular kendilerini hem fiziksel hem de psikolojik anlamda her zaman hazır hissettiklerinden dolayı, bu sporcuların kazanma ihtimalleri nispeten daha fazladır (Konter, 1999a).

Müsabaka anında kararlılık ve kazanmaya olan inanç, bir sporcunun başarıya ulaşmasında önemli etkenler arasındadır. Sporcu, müsabaka sırasında kendisine olan güvenini ve başarıya olan inancını koruyarak daha iyi performans sergileme eğilimindedir. Bu bağlamda, mental dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, zorlu durumlar karşısında daha fazla mücadele edebilme ve başarı için daha etkin bir şekilde çalışabilme becerisiyle ilişkilidir. Mental dayanıklılık, sporcuların stresli ve zorlu koşullarda dikkatlerini odaklayabilme, motivasyonlarını sürdürebilme, olumsuz duyguları yönetebilme ve kendilerine olan güvenlerini koruyabilme yeteneği anlamına gelir. Bu beceriler, sporcuların müsabaka anında baskı altında kalmasına rağmen performanslarını sürdürmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Mental dayanıklılığın yüksek olması, sporcuların olumsuz durumlarla başa çıkma ve kendilerini daha iyi motive etme yeteneğini artırır, bu da onların başarı şansını artırır (Sheard, 2013;

Kaiseler, Polman & Nicholls, 2009). “Mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların bazı özellikleri şu şekildedir:

- *Hedefe ulaşma yolunda sarsılmaz bir inanca sahiptirler.*
- *Başarmak için sahip oldukları kararlılık neticesinde düşük performans sergilediklerinde bile kendilerini hemen toparlayabilirler.*
- *Kendini rakiplerinden daha iyi yapan eşsiz özellik ve yeteneklere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir öz inanca sahiptirler.*
- *Başarmaya dair doyumsuz bir istekle dolu olma ve içselleşmiş güdülere sahiptirler.*
- *Yarışmaya özgü dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış kalabilirler.*
- *Beklenmedik durumlar karşısında psikolojik kontrolü sağlayabilirler.*
- *Antrenman veya müsabaka esnasında, muhtemel stres altında oluşabilecek fiziksel ve duygusal acılara rağmen mücadelelerini sürdürerek bu durumun üstesinden gelebilirler.*
- *Yarışma kaygısının önüne geçilemez olduğunu bilirler ve bu durumla başa çıkabilirler.*
- *Diğer sporcuların performans düzeylerinden etkilenmezler.*
- *Müsabaka veya yarışmanın oluşturduğu baskıdan zevk alırlar.*
- *Günlük yaşamlarında dikkatlerini dağıtabilecek etmenlere rağmen odaklanma sorunu yaşamazlar.*
- *Gerekli hallerde spor odağını açıp kapatabilirler (Jones vd., 2007).”*

Depresyon

Genel olarak, birkaç hafta süren bir üzüntü hali yaşamak, bedeni, düşünceyi ve ruh halini olumsuz yönde etkileyen bir bozukluk olarak tanımlanır (Johnson & Indvik, 1997; Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü, 2007) ve son yıllarda oldukça yaygın bir ruhsal bozukluktur. Depresyon 1990 yılında dünyada en sık görülen dördüncü bozukluk iken, 2020 yılında dünyada en sık görülen ikinci bozukluk olması beklenmektedir (Soft & Boz, 2013). Çalışanlar arasında en sık görülen üçüncü hastalıktır (%9,1) (Kılıç vd., 2016).

“Genel olarak depresyonun belirtileri (Brenitz, 1993; Johnson & Indvik, 1997; Hackett, 2001; Chima, 2005; Alexander, 2015);

- *Düşünmede zorluk yaşama,*
- *Konsantrasyon eksikliği,*
- *Hafıza güçlükleri,*
- *Sürekli üzüntü, endişe ve kendini boşlukta hissetme hali,*
- *Olaylara sinirli tepki verme,*

- *Başkalarını suçlama eğilimi,*
- *İştahta artma ya da azalma,*
- *Kendini değersiz hissetme,*
- *Genellikle hoşlanılan şeylerden hoşlanmama ve ilgilenmeme,*
- *İntihar etme düşünesi,*
- *Sigara tüketiminin artması,*
- *Koroner kalp rahatsızlıkları,*
- *Motivasyon kaybı olarak sıralanabilir.”*

Sporda depresyon.

Fiziksel aktivitenin depresyonun hem önlenmesinde hem de akut tedavisinde olumlu etkisi, nörofizyolojik düzeyde serotonin, dopamin ve noradrenalin gibi maddelerin salınımını artırmasından ve aynı zamanda stres hormonu kortizolünde azalmaya yol açmasından kaynaklanır (Duclos vd., 2003). Egzersizin depresif hastalar üzerinde olumlu etkilerini gösteren bir çalışmada, egzersizden 24 saat sonra idrarda kortizon atılımının azaldığı ve ruh halindeki iyileşmenin görüldüğü belirtilmiştir (Nabkasorn vd., 2005).

Fiziksel aktivite ile şiddetlenen solunum yollarındaki değişiklikler de vücut üzerinde stresli ve rahatlatıcı bir etkiye sahip olabilir. Spor sırasında kaslara artan kan akışı ve kardiyovasküler sistem üzerindeki stresin artması, bir sonraki dinlenme döneminde gerginliğin azalmasına neden olur. Bilimsel araştırmalar, dayanıklılık egzersizinin ihtiyaç duyulan antidepresan miktarını azaltmaya veya hatta değiştirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite genellikle psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir (Pasco ve ark., 2010). Spor yapmanın iyimserlik ilişkisiyle bağlantılı olduğunu ve aktif spor yapanların yapmayanlar konusunda iyimser olduklarını görüyoruz (Kavussanu & McAuley, 1995). Spor etkinliğinin depresyon üzerindeki etkilerinden bazıları;

- “Çoğu insan sadece egzersiz sırasında kafasını temizler ve olumsuz düşünceleri bırakabilir. Bu nedenle spor, saplantılı düşünme ve olumsuz düşünce spirallerinden uzaklaşma imkanı sunar. Ayrıca, spor sırasında bir gruba katılmak ve birlikte antrenman yapmak faydalı olabilir.”
- “Egzersiz aynı zamanda kişinin kendine olan değerini de artırabilir. Depresyondan muzdarip insanlar, bir canlılık bozukluğundan, yani kendi vücutlarının algılanan canlılığı ve enerjisinde bir bozukluktan muzdariptir. Fiziksel aktiviteye devam etmek hem beden farkındalığını hem de kişinin kendi bedenine ve öz değerine olan güvenini geliştirir. Düzenli egzersiz sizi sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve

zihinsel olarak uzun vadede zinde tutar. Fiziksel egzersiz, zihinsel yeteneklerin, örneğin eleştirel düşünme, iyi muhakeme ve yeni öğrenme sürdürülür.”

- “Spor ve diğer fiziksel aktiviteler, uyku kalitesinin önemli ölçüde artmasını sağlar. Düzenli egzersiz yapan kişiler daha iyi ve daha derin bir uykuya sahip olurlar ve spor yapmayanlara göre daha hızlı ve daha kolay uykuya dalabilirler. İyi uyku kalitesine sahip olanlar, daha olumlu bir ruh hali, daha iyi günlük yapı ve sürüşten yararlanır.”

Anksiyete

"Kaygı," Türkçe'de "endişe" ve İngilizcede "anxiety" olarak ifade edilmektedir. Ancak kaygı, yalnızca tasa ve kuşku ile sınırlı olmayıp aynı zamanda farklı bir olgudur. Bu bağlamda, kaygı bazen korku ile karıştırılmasına rağmen, korku belirli nedenlere dayanırken, kaygı nedeni bilinmeyen korkudan kaynaklanır (Karabulut Yücel, 2003).

Anksiyete (endişe), bireyin istenmeyen bir durumla karşılaştığında algıladığı tehlike, gerilim ve korku hali olarak tanımlanabilir ve genellikle sinirli bir davranış ile sonuçlanır. Barlow'a (2000) göre, anksiyete genellikle gelecek ile ilgili endişelerden kaynaklanırken, depresyon ise genellikle geçmiş deneyimlerden kaynaklanır. Yapılan çalışmalara göre, anksiyete yaşayanların depresyona yakalanma olasılığı bulunmaktadır (Wetherell, Gatz & Pedersen, 2001; Mineka, Watson & Clark, 1998; Brown, Chorpita & Barlow, 1998). Wetherell vd'nin (2001) çalışmasına göre anksiyete önemli oranda depresyon sebep olmaktadır.

“Genel olarak anksiyetenin belirtileri olarak (Rosen & Schulkin, 1998; Gu, Huang & Luo, 2010);

- *Konsantrasyon eksikliği,*
- *Nöral süreçlerdeki değişim (örneğin, amigdala ve hipokampus gibi)*
- *Uyku düzensizliği,*
- *Kötü düşüncelere takılma,*
- *Tedirginlik yaşama,*
- *Stresle baş etme ve problem çözme becerisinin zayıflığı,*
- *Duygusal istikrarsızlık,*
- *Kötümserlik,*
- *Duygusal ya da fiziksel olarak suiistimal edilme,*
- *Travma yaşama,*
- *Kültürel normlar,*
- *Tehdit algılama,*
- *Yakın çevre gibi etkenler sayılabilir.”*

Stres

Bireysel ve toplumsal düzeyde giderek gündem haline gelen stresi, en basit tanımıyla sürekli hissedilen psikolojik bir gerilim olarak tanımlamak mümkündür. Lazarus (1966), stresin, bireyin refahına yönelik talepler ve tehditler karşısında yeterince başarılı olamayacağını hissettiğinde ortaya çıktığını belirtirken, Raymond (2000), stresin bireylerin belirli durumlarla başa çıkamayacaklarından korktuklarında ortaya çıktığını belirtmiştir. Selye (1936), stresin vücudun fiziksel, zihinsel ve duygusal adaptasyon gerektiren değişikliklere verdiği tepki olduğunu belirtir. tanımlardan kaynaklanan ortaklıklar; Baskı, beklenti veya tehdidin neden olduğu, bireyin savaşıma yeteneğinden veya en azından kendi yeterliliğinin algılanmasından olumsuz etkilenen kişisel bir deneyimdir. “Genel olarak stresin belirtileri şunlardır (Işıkhan, 2004);

- *Suçluluk hissetme,*
- *Hüzün,*
- *Asabiyet,*
- *Uyku düzeninde değişme,*
- *İştah ve kiloda değişim,*
- *Karar verirken konsantrasyon eksikliği,*
- *Olumsuz düşünceler,*
- *Dikkat eksiliği,*
- *Huzursuzluk,*
- *Diğer çalışanlar ile çatışma yaşama,*
- *İletişimin zayıflaması ”*

Selye, stresi vücudun vücudu etkileyen herhangi bir uyarana karşı gerçekleştirdiği genel bir davranış olarak tanımlar. Vücuda etki eden her şey bir stres uyaranını sembolize eder. Genel davranış, basınç uyaranı ile vücudun onunla başa çıkma yeteneği arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanır. Vücudun stres uyaranlarına uyum sağlama yeteneğini etkileyen farklı koşullar farklı streslere neden olur. Stres uyarcıları çevresel ve sosyal faktörlerden etkilenir. Organizmanın başa çıkma yeteneği, doğuştan gelen potansiyeli, biyolojik yapısı, aldığı eğitim ve kendini içinde bulduğu sosyal çevreden de etkilenir (Selye, 1976).

Stres yönetimi.

Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak için durumu değiştirmek veya duruma cevap vermek, stres yönetimi olarak adlandırılır. Bireylerin kendi uyguladığı bazı stratejiler, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar. Bu stratejilerin ortak noktası, kişisel alışkanlıkların

ve fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrolünü öngörmeleridir. Bu şekilde, stres reaksiyonlarının vücutta başlamasını önlemeye yönelik tedbirler alınır. Vücut hareketleri, nefes egzersizleri, meditasyon, biofeedback, gevşeme teknikleri, beslenme ve diyet, sosyal destek, sosyal, kültürel ve sportif aktivitelere katılım, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir (Pehlivan, 1995a).

Erdoğan (1999), ise etkili zaman yönetimi, gevşeme uygulamaları, pozitif hayal kurma, hareket ve beden hareketleri, davranışsal öz kontrol, iletişim, meditasyon, yemek kontrolü ve masaj, bireysel kendini keşfetme ve dışa dönüklüğü stresle başa çıkmada bireysel stratejiler olarak önermektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Bu çalışmanın verilerinin toplanması 2023 yılı Türkiye Boks Federasyonunda lisanslı yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisindeki yarışan sporcular üzerinde yapılmıştır. Bir araştırmaya dâhil edilen katılımcıların, araştırmaya konu olan olay ya da olguya ilişkin görüşlerinin alındığı tarama modelinde araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya ve mevcut durum var olduğu şekliyle betimlenmeye çalışılmıştır. Tarama modeline uygun bir çalışma gerçekleştirilebilmesi için araştırmanın evreninin temsil eder bir örneklem grubunun var olması; verilerin bir veri toplama aracı vasıtası ile sistematik bir şekilde toplanması ve elde edilen verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi gerekmektedir (De Vaus, 1991).

Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Veri Kaynakları

Araştırmanın örneklemi Türkiye Boks Federasyonunda lisanslı Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorisinde mücadele eden 334 erkek ve 84 kadın sporcu olmak üzere toplam 418 sporcu oluşturmaktadır. Örneklem araştırma kullanılan demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Örneklem Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	334	79.9
	Kadın	84	20.1
	Toplam	418	100.0
Yaş	16-20 Yaş	200	47.84
	21-25 Yaş	168	40.19
	26-30 Yaş	36	8.61
	31 Yaş ve Üzeri	14	3.34
Medeni Durum	Bekar	390	93.3
	Evli	28	6.7
Eğitim Düzeyi	Ön Lisans	82	19.6
	Lisans	228	54.5
	Lisansüstü	108	25.8
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	130	31.1
	Hayır	288	68.9

Tablo 1. (devamı)

Sporcu Yaşı	1-5 Yıl	176	42.1
	6-10 Yıl	152	36.4
	11-15 Yıl	56	13.4
	16 ve Üzeri Yıl	34	8.1
Haftalık Spor Günü	3	54	12.9
	4 ve Üzeri	364	87.1
Haftalık Spor Saati	1-5 saat	162	38.8
	6 saat ve Üzeri	256	61.2
Mental Antrenman Yapma Durumu	Evet	250	59.8
	Hayır	168	40.2
Psikolojik Destek Alma Durumu	Evet	70	16.7
	Hayır	348	83.3
Gelir Durumu	0-1000 TL	188	45.0
	1001-3000 TL	68	16.3
	3001-5000 TL	56	13.4
	5001 TL ve Üzeri	106	25.4

Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Kullanılmış olan anketin birinci bölümünde demografik bilgilerden oluşan 10 soru, ikinci bölümünde ise Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMD) ardından DASS Ölçeğinden oluşmaktadır.

Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği (DASS): “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını değerlendirmek için Lovibond & Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve daha sonra Brown ve ark. tarafından 21 maddeye yenilenen dört puanlık bir likert tipi (asla, nadiren, sık sık ve her zaman) değerlendirme aracıdır. (1997). Bu ölçek Yılmaz ve ark. tarafından Türkçe ‘ye uyarlanmıştır. (2017). Ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin veriler ($\chi^2 / SD = 2.84$; REMSEA = 0.051, RMR = 0.036, CFI = 0.98), 21 maddeden oluşan üç faktörlü yapının iyi bir uyum seviyesine sahip olduğunu ve iç tutarlılık katsayısının Cronbach Alpha = 0.79 yeterli olduğunu göstermiştir (Örnek sorular: “geçerli bir sebep olmamasına rağmen korktum ve panik yapacağım ve yüzümde yumurta olacağı için endişelendim.”). Ölçekten elde edilebilecek puanlar 21 ila 84 arasında değişir ve yüksek puanlar depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının yüksek seviyelerini gösterir.”

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ): “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (STMÖ), Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Confidence (Güven), Constancy (Devamlılık), Control (Kontrol) olarak 3 alt boyuttan oluşur. Türkçeye uyarlama çalışması, Pehlivan tarafından (2014b) yapılmıştır. Sheard ve ark. (2009) geliştirilen ölçek 14 madde iken, Pehlivan (2014b) tarafından uyarlanan ölçek, toplam 13 maddeden oluşmuştur. Ölçek geliştirme çalışmasında, madde analizi sonucunda “Madde 1” maddesine ait olan toplam kolerasyonun anlamlı olmaması ve aynı maddenin faktör analizi değerinin faktör ile negatif

faktör yüküne sahip olmaması nedeniyle “Madde 1” ölçekten çıkarılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile uyum indekslerinin tümünün “iyi uyum” düzeyinde olduğu, tüm maddeler için t değerlerinin 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu ve modelin iyi uyum verdiği bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0.72 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin kullanımı, yapılması planlanan bu çalışma için uygun yaş aralığına sahiptir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: Güven: Sporcu bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için kendi yetenek ve becerilerine inanması, aynı zamanda rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünmesi durumudur. Özellikle bu beceri sporda mücadele gerektiren zor durumlarda önemlidir. Kontrol: Sporcuların baskı altında kaldığında veya beklenmedik durumlar karşısına çıktığında soğukkanlılığını koruması, kontrollü ve rahat davranmasını içermektedir. Devamlılık: Sporunun daha önceden belirlenen hedef doğrultusunda sorumluluk alması, dikkatini toplayabilmesi ve mücadeleye devam etmesini içermektedir (Sheard vd., 2009).”

İzinler

Yapılacak olan çalışma etik kurul onayı ve Türkiye Boks Federasyonundan gereken izinler alındıktan sonra taahhünameye bağlı kalınarak, Boks sporcularına yüz yüze uygulanmıştır. Bireylere anket içerisindeki soruları dikkatlice okumaları ve sorulara kendilerine uygun olanı işaretlemeleri söylenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25,00 paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken öncelikle betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık çarpıklık katsayıları ve Kolmogorov-Smirnov testine göre değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. İkili değişkenler için Kruskal Wallis Testi, ikiden fazla değişkenler içinse Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Normallik testlerine ilişkin sonuçlar Tablo 2’de yer almaktadır. Tablo 2 incelendiğinde ölçeklerin alt boyutları ve toplam puanların normallik testlerinde p değerinin .05’ten küçük olduğu ve normallik varsayımlarını karşılamadığı görülmektedir. Ayrıca analizlerde her bir değişken ile alt boyut ve genel toplam puanlarına ilişkin normallik analizleri de yapılmış olup varsayımın karşılanmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Normallik Testi Sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p
Güven	.129	418	.000	.935	418	.000
Bağılılık	.249	418	.000	.908	418	.000
Kontrol	.150	418	.000	.942	418	.000
Toplam	.130	418	.000	.957	418	.000
Anksiyete	.135	418	.000	.920	418	.000
Depresyon	.162	418	.000	.924	418	.000
Stres	.119	418	.000	.948	418	.000

Verilerin analizinde Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Sonuçlar $p<.05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir. Yalnızca Kruskal Wallis testi analizi sonucunda anlamlı farklılık çıkan durumlarda Bonferroni düzeltmesi ile yeni anlamlılık değerine göre analiz sonuçları yorumlanmıştır. Bu durumda bazı analiz sonuçlarında yapılan 3 farklı ikili karşılaştırmada yeni önem düzeyi $0,05/3=0.016$, 6 farklı ikili karşılaştırmada yeni önem düzeyi $0,05/6=0.008$ olarak dikkate alınmıştır.

Araştırmacı Rolü

Çalışmada araştırmacı anketlerin sporculara uygulanmadan önce ön bilgilendirme yaparak aktif rol almıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Çalışmaya sadece boks sporcuları katılmıştır. Anketler bireylere uygulanmadan önce ön bilgilendirme yapıp, anket soruları verilmiştir. Bireylerin kopya çekmelerini önlemek için anketin homojen ortamlarda uygulanması, dikkatlerinin dağılmamasının ve anket sorularına odaklanmalarının sağlanması gibi önlemlerin alınmasına dikkat edilmiştir. Bu durum anket çalışmasının geçerliliğini ve güvenilirliğini olumlu yönde etkileyebilir. Kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri veri toplama teknikleri/araçları bölümünde bahsedilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Güven	Erkek	334	213.43	71285.00	12716.00	-1.335	.182
	Kadın	84	193.88	16286.00			
Bağlılık	Erkek	334	216.49	72307.00	11694.00	-2.453	.014
	Kadın	84	181.71	15264.00			
Kontrol	Erkek	334	209.20	69873.00	13928.00	-.102	.919
	Kadın	84	210.69	17698.00			
Toplam	Erkek	334	214.81	71745.00	12256.00	-1.797	.072
	Kadın	84	188.40	15826.00			

“Tablo 3 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre alt boyutlardan güven ve kontrol alt boyutunda ve genel toplamda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{Güven}=12716.00$, $z=-1.335$, $p>.05$; $U_{Kontrol}=13298.00$, $z=-.102$, $p>.05$; $U_{Toplam}=12256.00$, $z=-1.797$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağlılık alt boyutunda ise sıra ortalamalar incelendiğinde erkek boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Bağlılık}=11694.00$, $z=-2.453$, $p<.05$].”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.”

Tablo 4. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Sporcu Yaşı	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Güven	1. 16-20 Yaş	200	191,71	3	10.772	.013	2>1
	2. 21-25 Yaş	168	227,69				
	3. 26-30 Yaş	36	204,00				
	4. 31 Yaş ve Üzeri	14	259,50				
Bağlılık	1. 16-20 Yaş	200	220,71	3	10.638	.014	1>3
	2. 21-25 Yaş	168	203,49				
	3. 26-30 Yaş	36	159,61				
	4. 31 Yaş ve Üzeri	14	249,79				
Kontrol	1. 16-20 Yaş	200	234,38	3	20.546	.000	1>2
	2. 21-25 Yaş	168	195,51				
	3. 26-30 Yaş	36	153,94				1>3
	4. 31 Yaş ve Üzeri	14	164,79				
Toplam	1. 16-20 Yaş	200	219,24	3	10.526	.015	1>3
	2. 21-25 Yaş	168	210,24				
	3. 26-30 Yaş	36	148,83				2>3
	4. 31 Yaş ve Üzeri	14	217,50				

“Tablo 4 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve grupların sıra ortalamaları arasında bütün alt boyutlarda ve genel toplamda anlamlı farklılık olduğu anlaşılmaktadır [$\chi^2_{\text{Güven}}(3)=10.772$, $p<.05$; $\chi^2_{\text{Bağlılık}}(3)=10.638$, $p<.05$; $\chi^2_{\text{Kontrol}}(3)=20.546$, $p<.05$; $\chi^2_{\text{Toplam}}(3)=10.526$, $p<.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda güven alt boyutunda 21-25 yaş arası sporcular ile 16-20 yaş arası sporcular arasında 21-25 yaş arası sporcular lehine; bağlılık alt boyutunda 16-20 yaş arası sporcular ile 26-30 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine; kontrol alt boyutunda ise 16-20 yaş arası sporcular ile 21-25 yaş arası sporcular ve 26-30 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş sporcular lehine; genel toplamda ise 16-20 yaş arası sporcular ile 21-25 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine; 21-25 yaş arası sporcular ile 26-30 yaş arası sporcular ve 21-25 yaş arası sporcular arasında 21-25 yaş arası sporcular lehine anlamlı fark bulunmuştur. Kontrol alt boyutu negatif puanlandığı için düşük sıra ortalamasına sahip gruplar lehine anlamlı farklılık görülmektedir.”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.”

Tablo 5. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Medeni Durum	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Güven	Bekar	390	209.12	81557.00	5312.00	-.241	.809
	Evli	28	214.79	6014.00			
Bağlılık	Bekar	390	210.96	82275.00	4890.00	-.960	.337
	Evli	28	189.14	5296.00			
Kontrol	Bekar	390	214.83	83783.00	3382.00	-3.388	.001
	Evli	28	135.29	3788.00			
Toplam	Bekar	390	213.33	83197.00	3968.00	-2.426	.015
	Evli	28	156.21	4374.00			

“Tablo 5 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre alt boyutlardan güven ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{Güven}=5312.00$, $z=-.241$, $p>.05$; $U_{Bağlılık}=4890.00$, $z=-.960$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre kontrol alt boyutunda ve genel toplamda sıra ortalamalar incelendiğinde erkek boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Kontrol}=3382.00$, $z=-3.388$, $p<.05$; $U_{Toplam}=3968.00$, $z=-2.426$, $p<.05$]. Kontrol alt boyutu negatif puanlandığı için evli boksörlerin mental olarak daha kontrollü oldukları söylenebilir.”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 6’te sunulmuştur.”

Tablo 6. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Güven	1. Ön Lisans	82	215.48	2	1.643	.440	
	2. Lisans	228	213.35				
	3. Lisansüstü	108	196.83				
Bağlılık	1. Ön Lisans	82	235.40	2	6.295	.043	1 > 3
	2. Lisans	228	208.00				
	3. Lisansüstü	108	193.00				
Kontrol	1. Ön Lisans	82	213.35	2	.553	.758	
	2. Lisans	228	205.54				
	3. Lisansüstü	108	214.93				
Toplam	1. Ön Lisans	82	223.26	2	1.601	.449	
	2. Lisans	228	208.48				
	3. Lisansüstü	108	201.20				

“Tablo 6 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve

grupların sıra ortalamaları arasında “Bağlılık” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu anlaşılrken [$\chi^2_{\text{Bağlılık}}(2)=6.295$, $p<.05$], “Güven” ve “Kontrol” alt boyutlarında ve genel toplamda ise anlamlı farklılık olmadığı anlaşılmaktadır [$\chi^2_{\text{Güven}}(2)=1.643$, $p>.05$; $\chi^2_{\text{Kontrol}}(2)=.553$, $p>.05$; $\chi^2_{\text{Toplam}}(2)=1.601$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda bağlılık alt boyutunda ön lisans eğitim düzeyine sahip olanlar ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlar arasında ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların lehine olduğu anlaşılmaktadır.”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin milli sporcu olup olmama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 7’te sunulmuştur.”

Tablo 7. Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Milli Sporcu Olup Olmama Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Alt Boyutlar ve Toplam	Milli Sporcu Olma	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Güven	Evet	130	244.70	31811.00	14144.00	-4.031	.000
	Hayır	288	193.61	55760.00			
Bağlılık	Evet	130	210.56	27373.00	18582.00	-.126	.900
	Hayır	288	209.02	60198.00			
Kontrol	Evet	130	179.87	23383.00	14868.00	-3.392	.001
	Hayır	288	222.88	64188.00			
Toplam	Evet	130	212.45	27619.00	18336.00	-.337	.736
	Hayır	288	208.17	59952.00			

“Tablo 7 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin milli sporcu olup olmama değişkenine göre alt boyutlardan “Bağlılık” alt boyutunda ve genel toplamda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{\text{Bağlılık}}=18582.00$, $z=-.126$, $p>.05$; $U_{\text{Toplam}}=18336.00$, $z=-.337$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin milli sporcu olup olmama değişkenine göre “Güven” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde milli sporcu olan boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{\text{Güven}}=14144.00$, $z=-4.031$, $p<.05$]. “Kontrol” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde ise milli sporcu olmayan boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{\text{Kontrol}}=14868.00$, $z=-3.392$, $p<.05$]. Kontrol alt boyutu negatif puanlandığı için milli sporcu olan boksörlerin mental olarak daha kontrollü oldukları söylenebilir.”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 8’da sunulmuştur.”

Tablo 8. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Sporcu Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Sporcu Yaşı	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Güven	1. 1-5 Yıl	176	183.45	3	21.337	.000	3 > 1 4 > 1
	2. 6-10 Yıl	152	212.88				
	3. 11-15 Yıl	56	251.25				
	4. 16 ve Üzeri Yıl	34	260.44				
Bağlılık	1. 1-5 Yıl	176	212.40	3	4.321	.229	
	2. 6-10 Yıl	152	203.50				
	3. 11-15 Yıl	56	232.25				
	4. 16 ve Üzeri Yıl	34	183.85				
Kontrol	1. 1-5 Yıl	176	236.08	3	25.224	.000	4 > 1, 2
	2. 6-10 Yıl	152	203.74				
	3. 11-15 Yıl	56	189.46				
	4. 16 ve Üzeri Yıl	34	130.68				
Toplam	1. 1-5 Yıl	176	211.67	3	3.741	.291	
	2. 6-10 Yıl	152	202.74				
	3. 11-15 Yıl	56	233.46				
	4. 16 ve Üzeri Yıl	34	189.03				

“Tablo 8 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve grupların sıra ortalamaları arasında “Güven” ve “Kontrol” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu anlaşılrken [$\chi^2_{\text{Güven}}(3)=21.337$, $p<.05$; $\chi^2_{\text{Kontrol}}(3)=25.224$, $p<.05$], “Bağlılık” alt boyutunda ve genel toplamda ise anlamlı farklılık olmadığı anlaşılmaktadır [$\chi^2_{\text{Bağlılık}}(3)=4.321$, $p>.05$; $\chi^2_{\text{Toplam}}(3)=3.741$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda güven alt boyutunda 11-15 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 1-5 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 11-15 yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine; 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 1-5 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu sıra ortalamaları incelendiğinde görülmektedir. Kontrol alt boyutunda 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 1-5 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine; 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 6-10 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu sıra ortalamaları incelendiğinde görülmektedir. Kontrol alt boyutu negatif puanlandığı için düşük sıra ortalamasına sahip gruplar lehine anlamlı farklılık görülmektedir.”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor günü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 9’de sunulmuştur.”

Tablo 9. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Haftalık Spor Günü Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Haftalık Spor Günü	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Güven	3	54	236.57	12775.00	8366.00	-1.777	.075
	4 ve Üzeri	364	205.48	74796.00			
Bağlılık	3	54	248.17	13401.00	7740.00	-2.621	.009
	4 ve Üzeri	364	203.76	74170.00			
Kontrol	3	54	235.80	12733.00	8408.00	-1.726	.084
	4 ve Üzeri	364	205.60	74838.00			
Toplam	3	54	254.83	13761.00	7380.00	-2.966	.003
	4 ve Üzeri	364	202.77	73810.00			

“Tablo 9 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor günü değişkenine göre alt boyutlardan “Güven” ve “Kontrol” alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{Güven}=8366.00$, $z=-1.777$, $p>.05$; $U_{Kontrol}=8408.00$, $z=-1.726$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor günü değişkenine göre “Bağlılık” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde haftada 3 gün spor yapan boksörler ile haftada 4 ve üzeri gün spor yapan boksörler arasında haftada 3 gün spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Bağlılık}=7740.00$, $z=-2.621$, $p<.05$], Genel toplamda sıra ortalamalar incelendiğinde de haftada 3 gün spor yapan boksörler ile haftada 4 ve üzeri gün spor yapan boksörler arasında haftada 3 gün spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Toplam}=7380.00$, $z=-2.966$, $p<.05$].”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor saati değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.”

Tablo 10. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Haftalık Spor Saati Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Haftalık Spor Saati	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Güven	1-5 saat	162	209.62	33959.00	20716.00	-.017	.987
	6 saat ve Üzeri	256	209.42	53612.00			
Bağlılık	1-5 saat	162	241.45	39115.00	15560.00	-4.474	.000
	6 saat ve Üzeri	256	189.28	48456.00			
Kontrol	1-5 saat	162	226.45	36685.00	17990.00	-2.298	.022
	6 saat ve Üzeri	256	198.77	50886.00			
Toplam	1-5 saat	162	233.02	37749.00	16926.00	-3.178	.001
	6 saat ve Üzeri	256	194.62	49822.00			

“Tablo 10 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor saati değişkenine göre alt boyutlardan “Güven” boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{Güven}=20716.00$, $z=-.017$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor saati değişkenine göre “Bağlılık” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde haftada 1-5 saat spor yapan boksörler ile haftada 6 ve üzeri saat spor yapan boksörler arasında haftada 1-5 saat spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Bağlılık}=15560.00$, $z=-4.474$, $p<.05$]. “Kontrol” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde haftada 1-5 saat spor yapan boksörler ile haftada 6 ve üzeri saat spor yapan boksörler arasında haftada 6 saat ve üzeri spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Kontrol}=17990.00$, $z=-2.298$, $p<.05$]. Genel toplamda sıra ortalamalar incelendiğinde de haftada 1-5 saat spor yapan boksörler ile haftada 6 saat ve üzeri spor yapan boksörler arasında haftada 1-5 saat spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Toplam}=16926.00$, $z=-3.178$, $p<.05$].”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin mental antrenman yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.”

Tablo 11. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Mental Antrenman Yapma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Mental Antrenman Yapma Durumu	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Güven	Evet	250	234.24	58559.00	14816.00	-5.143	.000
	Hayır	168	172.69	29012.00			
Bağlılık	Evet	250	214.47	53617.00	19758.00	-1.067	.286
	Hayır	168	202.11	33954.00			
Kontrol	Evet	250	198.60	49651.00	18276.00	-2.265	.024
	Hayır	168	225.71	37920.00			
Toplam	Evet	250	219.61	54903.00	18472.00	-2.096	.036
	Hayır	168	194.45	32668.00			

“Tablo 11 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin mental antrenman yapma değişkenine göre alt boyutlardan “Bağlılık” alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{Bağlılık}=19758.00$, $z=-1.067$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin mental antrenman yapma değişkenine göre “Güven” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde mental antrenman yapan boksörler ile mental antrenman yapmayan boksörler arasında mental antrenman yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Güven}=14816.00$, $z=-5.143$, $p<.05$]. “Kontrol” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde mental antrenman yapan boksörler ile mental antrenman yapmayan boksörler arasında mental antrenman yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Kontrol}=18276.00$, $z=-2.265$, $p<.05$]. Genel toplamda sıra ortalamalar incelendiğinde de mental antrenman yapan boksörler ile mental antrenman yapmayan boksörler arasında mental antrenman yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Toplam}=18472.00$, $z=-2.096$, $p<.05$].”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin psikolojik destek alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.”

Tablo 12. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Psikolojik Destek Alma Durumu	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Güven	Evet	70	244,70	17129,00	9716.00	-2.691	.007
	Hayır	348	202,42	70442,00			
Bağlılık	Evet	70	215,61	15093,00	11752.00	-.483	.629
	Hayır	348	208,27	72478,00			
Kontrol	Evet	70	182,64	12785,00	10300.00	-2.053	.040
	Hayır	348	214,90	74786,00			
Toplam	Evet	70	217,04	15193,00	11652.00	-.575	.565
	Hayır	348	207,98	72378,00			

“Tablo 12 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin psikolojik destek alma değişkenine göre alt boyutlardan “Bağlılık” alt boyutunda ve genel toplamda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{Bağlılık}=11752.00$, $z=-.483$, $p>.05$; $U_{Toplam}=11652.00$, $z=-.575$, $p>.05$]. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin psikolojik destek alma değişkenine göre “Güven” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde psikolojik destek alan boksörler ile psikolojik destek almayan boksörler arasında psikolojik destek alma boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Güven}=9716.00$, $z=-2.691$, $p<.05$]. “Kontrol” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde psikolojik destek alan boksörler ile psikolojik destek almayan boksörler arasında psikolojik destek alan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{Kontrol}=10300.00$, $z=-2.053$, $p<.05$].”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.”

Tablo 13. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar ve Toplam	Gelir Durumu	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Güven	1. 0-1000 TL	188	188.83	3	10.578	.014	
	2. 1001-3000 TL	68	220.62				
	3. 3001-5000 TL	56	234.71				
	4. 5001 TL ve Üzeri	106	225.71				
Bağlılık	1. 0-1000 TL	188	214.37	3	13.127	.004	3>4
	2. 1001-3000 TL	68	208.68				
	3. 3001-5000 TL	56	248.50				
	4. 5001 TL ve Üzeri	106	180.78				
Kontrol	1. 0-1000 TL	188	220.35	3	9.197	.027	4>1
	2. 1001-3000 TL	68	215.79				
	3. 3001-5000 TL	56	222.86				
	4. 5001 TL ve Üzeri	106	179.16				
Toplam	1. 0-1000 TL	188	202.26	3	14.458	.002	3>1,4
	2. 1001-3000 TL	68	228.26				
	3. 3001-5000 TL	56	255.32				
	4. 5001 TL ve Üzeri	106	186.10				

“Tablo 13 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve tüm alt boyutlarda ve genel toplamda anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak ikili karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi formülü ile yeni anlamlılık düzeyi .008 olarak hesaplanmıştır. İkili karşılaştırmalarda bu yeni anlamlılık düzeyine göre sonuçlar yorumlanmıştır. “Bağlılık” alt boyutunda gruplar arasındaki anlamlı farklılık için yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 3001-5000 TL gelire sahip boksörler ile 5001 TL ve üzeri gelire sahip boksörler arasında 3001-5000 TL gelire sahip olan boksörler lehine anlamlı farklılık vardır [$\chi^2_{Bağlılık(3)} = 13.127, p < .05$]. “Kontrol” alt boyutunda gruplar arasındaki anlamlı farklılık için yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 5001 TL ve üzeri gelire sahip boksörler ile 0-1000 TL gelire sahip boksörler ile arasında 5001 TL ve üzeri gelire sahip olan boksörler lehine anlamlı farklılık vardır [$\chi^2_{Kontrol(3)} = 9.197, p < .05$]. Genel toplamda gruplar arasındaki anlamlı farklılık için yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 3001-5000 TL gelire sahip boksörler ile 5001 TL ve üzeri gelire sahip boksörler arasında 3001-5000 TL gelire sahip olan boksörler lehine; 3001-5000 TL gelire sahip boksörler ile 0-1000 TL gelire sahip boksörler arasında 3001-5000 TL gelire sahip olan boksörler lehine anlamlı farklılık vardır [$\chi^2_{Toplam(3)} = 14.458, p < .05$].”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 14’de sunulmuştur.”

Tablo 14. Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Anksiyete	Erkek	334	200.35	66917.00	10972.00	-3.108	.002
	Kadın	84	245.88	20654.00			
Depresyon	Erkek	334	202.97	67793.00	11848.00	-2.217	.027
	Kadın	84	235.45	19778.00			
Stres	Erkek	334	216.52	72317.00	11684.00	-2.381	.017
	Kadın	84	181.60	15254.00			

“Tablo 14 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre ölçeğin tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir [$U_{\text{Anksiyete}}=10972.00$, $z=-3.108$, $p<.05$; $U_{\text{Depresyon}}=11848.00$, $z=-2.217$, $p<.05$; $U_{\text{Stres}}=11684.00$, $z=-2.381$, $p<.05$]. Boksörlerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamaları incelendiğinde kadın boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu bulgu kadın boksörlerin daha fazla anksiyete ve depresyon yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir. Boksörlerin stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamaları incelendiğinde erkek boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu bulgu erkek boksörlerin daha fazla stres düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.”

Tablo 15. Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Alt Boyutlar	Sporcu Yaşı	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Anksiyete	1. 16-20 Yaş	200	226,92	3	16.389	.001	1>4 2>4
	2. 21-25 Yaş	168	201,71				
	3. 26-30 Yaş	36	189,39				
	4. 31 Yaş ve Üzeri	14	105,79				
Depresyon	1. 16-20 Yaş	200	223,76	3	6.750	.080	
	2. 21-25 Yaş	168	195,27				
	3. 26-30 Yaş	36	188,33				
	4. 31 Yaş ve Üzeri	14	230,93				
Stres	1. 16-20 Yaş	200	236,77	3	20.410	.000	1>2 1>3
	2. 21-25 Yaş	168	186,35				
	3. 26-30 Yaş	36	170,83				
	4. 31 Yaş ve Üzeri	14	197,21				

“Tablo 15 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin yaş

değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve grupların sıra ortalamaları arasında anksiyete ve stres alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu anlaşılmaktadır [$\chi^2_{\text{Anksiyete (3)}}=16.389$, $p<.05$; $\chi^2_{\text{Stres (3)}}=20.410$, $p<.05$]. Boksörlerin anksiyete ve stres düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda anksiyete alt boyutunda 16-20 yaş arası sporcular ile 31 ve üzeri yaşa sahip sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine, 21-25 yaş arası sporcular ile 31 ve üzeri yaşa sahip sporcular arasında 21-25 yaş arası sporcular lehine anlamlı farklılık vardır. Bu sonuç 16-20 yaş arası sporcular ile 21-25 yaş arası sporcuların 31 ve üzeri yaşa sahip sporculardan daha fazla depresyona sahip olduklarını göstermektedir. Stres alt boyutunda ise 16-20 yaş arası sporcular ile 21-25 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine, 16-20 yaş arası sporcular ile 26-30 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine anlamlı farklılık vardır. Bu sonuç 16-20 yaş arası sporcular, 21-25 ve 26-30 yaş arası sporculardan daha yüksek stres düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.”

Tablo 16. *Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Anksiyete	Bekar	390	213.19	83143.00	4022.00	-2.344	.019
	Evli	28	158.14	4428.00			
Depresyon	Bekar	390	209.94	81875.00	5290.00	-.277	.782
	Evli	28	203.43	5696.00			
Stres	Bekar	390	212.17	82747.00	4418.00	-1.696	.090
	Evli	28	172.29	4824.00			

“Tablo 16 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre alt boyutlardan depresyon ve stres alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{\text{Depresyon}}=5290.00$, $z=-.277$, $p>.05$; $U_{\text{Stres}}=4418.00$, $z=-1.696$, $p>.05$]. Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anksiyete alt boyutunda sıra ortalamaları incelendiğinde bekar boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$U_{\text{Anksiyete}}=4022.00$, $z=-2.344$, $p<.05$]. Bu bulgu bekar boksörlerin daha fazla anksiyete yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir.”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 17’de sunulmuştur.”

Tablo 17. Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Anksiyete	1. Ön Lisans	82	204.33	2	1.019	.601	
	2. Lisans	228	206.66				
	3. Lisansüstü	108	219.43				
Depresyon	1. Ön Lisans	82	179.09	2	8.153	.017	3> 1
	2. Lisans	228	211.22				
	3. Lisansüstü	108	228.96				
Stres	1. Ön Lisans	82	186.72	2	3.677	.159	
	2. Lisans	228	215.53				
	3. Lisansüstü	108	214.07				

“Tablo 17 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve grupların sıra ortalamaları arasında “Depresyon” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu anlaşılrken [$\chi^2_{\text{Depresyon (2)}}=8.153$ p<.05], “Anksiyete” ve “Stres” alt boyutlarında ise anlamlı farklılık olmadığı anlaşılmaktadır [$\chi^2_{\text{Anksiyete (2)}}=1.019$, p>.05; $\chi^2_{\text{Stres (2)}}=3.677$, p>.05]. Boksörlerin depresyon düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlar ile ön lisans eğitim düzeyine sahip olanlar arasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan boksörlerin daha fazla depresyon düzeyine sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir.”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin milli sporcu olup olmama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.”

Tablo 18. Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Milli Sporcu Olup Olmama Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Alt Boyutlar	Milli Sporcu Olma	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Anksiyete	Evet	130	194.75	25317.00	16802.00	-1.689	.091
	Hayır	288	216.16	62254.00			
Depresyon	Evet	130	212.90	27677.00	18278.00	-.389	.697
	Hayır	288	207.97	59894.00			
Stres	Evet	130	222.78	28961.00	16994.00	-1.518	.129
	Hayır	288	203.51	58610.00			

“Tablo 18 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin milli sporcu olup olmama değişkenine göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{\text{Anksiyete}}=16802.00$, $z=-1.689$, p> .05; $U_{\text{Depresyon}}=18278.00$, $z=-.389$, p>.05; $U_{\text{Stres}}=16994.00$,

$z=-1.518, p>.05]$.”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 19’da sunulmuştur.”

Tablo 19. *Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Sporcu Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar	Sporcu Yaşı	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Anksiyete	1. 1-5 Yıl	176	229.85	3	22.644	.000	1,2> 4
	2. 6-10 Yıl	152	212.20				
	3. 11-15 Yıl	56	187.64				
	4. 16 ve Üzeri Yıl	34	128.09				
Depresyon	1. 1-5 Yıl	176	213.75	3	8.033	.045	1,2> 4
	2. 6-10 Yıl	152	218.86				
	3. 11-15 Yıl	56	203.18				
	4. 16 ve Üzeri Yıl	34	156.09				
Stres	1. 1-5 Yıl	176	217.97	3	18.420	.000	1,2> 4
	2. 6-10 Yıl	152	222.17				
	3. 11-15 Yıl	56	197.43				
	4. 16 ve Üzeri Yıl	34	128.91				

“Tablo 19 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve grupların sıra ortalamaları arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu anlaşılmaktadır [$\chi^2_{\text{Anksiyete (3)}}=22.644, p<.05$; $\chi^2_{\text{Depresyon (3)}}=8.033, p<.05$; $\chi^2_{\text{Stres (3)}}=18.420, p<.05$]. Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda tüm alt boyutlarda 1-5 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 1-5 yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine; 6-10 yıl yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 6-10 yıl yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu sıra ortalamaları incelendiğinde görülmektedir. Bu bulgu 1-5 yıl sporcu yaşına sahip olanların 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlardan daha fazla anksiyete, depresyon ve stres düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca 6-10 yıl sporcu yaşına sahip olanların 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlardan daha fazla anksiyete, depresyon ve stres düzeyine sahip olduklarını da göstermektedir.”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin haftalık spor günü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 20’de sunulmuştur.”

Tablo 20. *Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Haftalık Spor Günü Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar	Haftalık Spor Günü	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Anksiyet	3	54	208.69	11269.00	9784.00	-.053	.957
	4 ve Üzeri	364	209.62	76302.00			
Depresyon	3	54	181.39	9795.00	8310.00	-1.844	.065
	4 ve Üzeri	364	213.67	77776.00			
Stres	3	54	188.54	10181.00	8696.00	-1.374	.170
	4 ve Üzeri	364	212.61	77390.00			

“Tablo 20 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin haftalık spor günü değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{\text{Anksiyete}}=9784.00$, $z=-.053$, $p>.05$; $U_{\text{Depresyon}}=8310.00$, $z=-1.844$, $p>.05$; $U_{\text{Stres}}=8696.00$, $z=-1.374$, $p>.05$].”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin haftalık spor saati değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 21’de sunulmuştur.”

Tablo 21. *Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Haftalık Spor Saati Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar	Haftalık Spor Saati	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Anksiyet	1-5 saat	54	211.48	34259.00	20416.00	-.268	.789
	6 saat ve Üzeri	364	208.25	53312.00			
Depresyon	1-5 saat	54	204.87	33189.00	19986.00	-.627	.530
	6 saat ve Üzeri	364	212.43	54382.00			
Stres	1-5 saat	54	211.81	34313.00	20362.00	-.312	.755
	6 saat ve Üzeri	364	208.04	53258.00			

“Tablo 21 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin haftalık spor saati değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{\text{Anksiyete}}=20416.00$, $z=-.268$, $p>.05$; $U_{\text{Depresyon}}=19986.00$, $z=-.627$, $p>.05$; $U_{\text{Stres}}=20362.00$, $z=-.312$, $p>.05$].”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin mental antrenman yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 22’de sunulmuştur.”

Tablo 22. *Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Mental Antrenman Yapma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar	Mental Antrenman Yapma Durumu	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Anksiyete	Evet	250	198.29	49573.00	18198.00	-2.329	.020
	Hayır	168	226.18	37998.00			
Depresyon	Evet	250	200.00	50001.00	18626.00	-1.973	.048
	Hayır	168	223.63	37570.00			
Stres	Evet	250	203.30	50825.00	19450.00	-1.287	.198
	Hayır	168	218.73	36746.00			

“Tablo 22 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin mental antrenman yapma değişkenine göre “Stres” alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{\text{Stres}}=19450.00$, $z=-1.287$, $p>.05$]. Anksiyete ve depresyon alt boyutlarında ise sıra ortalamalar incelendiğinde mental antrenman yapan boksörlerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu ve bu sonucunda anlamlı olduğu görülmektedir [$U_{\text{Anksiyete}}=18198.00$, $z=-2.329$, $p<.05$; $U_{\text{Depresyon}}=18626.00$, $z=-1.973$, $p<.05$].”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin psikolojik destek alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 23’de sunulmuştur.”

Tablo 23. *Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar	Psikolojik Destek Alma Durumu	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Anksiyete	Evet	70	185.27	12969.00	10484.00	-1.851	.064
	Hayır	348	214.37	74602.00			
Depresyon	Evet	70	168.64	11805.00	9320.00	-3.121	.002
	Hayır	348	217.72	75766.00			
Stres	Evet	250	185.79	13005.00	10520.00	-1.810	.070
	Hayır	168	214.27	74566.00			

“Tablo 23 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin psikolojik destek alma değişkenine göre “Anksiyete” ve “Stres” alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir [$U_{\text{Anksiyete}}=10484.00$, $z=-1.851$, $p>.05$; $U_{\text{Stres}}=10520.00$, $z=-1.810$, $p>.05$]. Depresyon alt boyutunda ise sıra ortalamalar incelendiğinde psikolojik destek alan boksörlerin depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu ve bu sonucunda anlamlı olduğu görülmektedir [$U_{\text{Depresyon}}=9320.00$, $z=-3.121$, $p<.05$].”

“Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre

farklılaşp farklılaşmadığı verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 24’te sunulmuştur.”

Tablo 24. *Boksörlerin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu*

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Anksiyete	1. 0-1000 TL	188	223.73	3	11.495	.009	1>4
	2. 1001-3000 TL	68	229.21				
	3. 3001-5000 TL	56	188.89				
	4. 5001 TL ve Üzeri	106	182.50				
Depresyon	1. 0-1000 TL	188	227.14	3	8.471	.037	1>4
	2. 1001-3000 TL	68	206.74				
	3. 3001-5000 TL	56	195.71				
	4. 5001 TL ve Üzeri	106	187.27				
Stres	1. 0-1000 TL	188	214.33	3	7.490	.058	
	2. 1001-3000 TL	68	232.35				
	3. 3001-5000 TL	56	213.29				
	4. 5001 TL ve Üzeri	106	184.27				

“Tablo 24 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve “Anksiyete” ve “Depresyon” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak ikili karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi formülü ile yeni anlamlılık düzeyi .008 olarak hesaplanmıştır. İkili karşılaştırmalarda bu yeni anlamlılık düzeyine göre sonuçlar yorumlanmıştır. “Anksiyete” ve “Depresyon” alt boyutlarında gruplar arasındaki anlamlı farklılık için yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 0-1000 TL gelire sahip boksörler ile 5001 TL ve üzeri gelire sahip boksörler arasında 0-1000 TL gelire sahip olan boksörler lehine anlamlı farklılık vardır [$\chi^2_{\text{Anksiyete}(3)} = 11.495$, $p < .05$; $\chi^2_{\text{Depresyon}(3)} = 8.471$, $p < .05$]. Bu bulgu boksörlerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin gelir düştükçe arttığını göstermektedir.”

“Boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığına yönelik Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve test sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 25’te verilmiştir.”

Tablo 25. *Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri İle Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6
1 Güven	1					
2 Bağlılık	.184**	1				
3 Kontrol	-.253**	.342**	1			
4 Anksiyete	-.392**	-.033	.383**	1		
5 Depresyon	-.301**	.033	.384**	.620**	1	
6 Stres	-.392**	.088	.441**	.571**	.651**	1

** p<0.01

“Tablo 25 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin “Güven” boyutu ile “Bağlılık” boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.184$). “Güven” boyutu ile “Kontrol” boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=-.253$). “Güven” boyutu ile “Anksiyete” boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.392$). “Güven” boyutu ile “Depresyon” boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=-.301$). “Güven” boyutu ile “Stres” boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=-.392$). “Bağlılık” boyutu ile “Kontrol” boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.342$). “Kontrol” boyutu ile “Anksiyete” arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.383$). “Kontrol” boyutu ile “Depresyon” arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.384$). “Kontrol” boyutu ile “Stres” arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.441$). “Anksiyete” boyutu ile “Depresyon” arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.620$). “Anksiyete” boyutu ile “Stres” arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.571$). “Depresyon” boyutu ile “Stres” arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.651$).”

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada Türkiye Boks Federasyonunda lisanslı Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorisinde mücadele eden boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, milli sporcu olma durumu, spor yaşı, haftalık spor günü, haftalık spor saati, mental antrenman yapma durumu, psikolojik destek alma durumu, gelir durumu) açısından incelenmesi yapılmıştır.

Çalışmaya katılanların demografik özelliklerine bakıldığında; Tablo 1’de gösterilen cinsiyet değişkenine göre 84 kadın ve 334 erkek olmak üzere toplam 418 sporcu olduğu görülmektedir. Bu sebeple spor branşının ruhu gereği çalışmaya daha çok erkek sporcuların daha fazla olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine bakıldığında ise yaş 16-20 yaş arası 200 kişi, 21-25 yaş arası 168 kişi, 26-30 yaş arası 36 kişi ve 31 yaş ve üzeri 14 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların çoğunluğunun 16- 25 yaş arası sporcular olduğu görülmüştür. Medeni durumlarına bakıldığında ise bekar katılımcı 390 kişi ve evli katılımcı 28 kişidir. Çalışmaya katılan katılımcıların çoğunluğunun bekar olduğu görülmüştür. Eğitim düzeylerine bakıldığında ise ön lisans 82 kişi, lisans 228 kişi ve lisansüstü 108 kişidir. Çalışmaya katılan sporcuların çoğunluğunun lisans mezunu olduğu görülmüştür. Milli sporcu olma durumuna bakıldığında katılımcılardan 130 kişinin milli ve 288 kişinin ise milli olmadığı görülmüştür. Sporcu yaşına bakıldığında ise 1-5 yıl 176 kişi, 6-10 yıl 152 kişi, 11-15 yıl 56 kişi ve 16 ve üzeri yıl 34 kişi olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılanlarının çoğunun 1-10 yıl sporcu geçmişisene sahip olan sporcular olduğu görülmüştür. Haftalık spor gününe bakıldığında ise haftada 3 gün spor yapan sporcuların sayısı 54, haftalık 4 gün ve üzeri 364 olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan sporcuların çoğunluğunun haftada 4 gün ve üzeri olduğu görülmüştür. Haftalık spor saatine bakıldığında çalışmaya katılan sporcuların haftada 1-5 saat arası spor yapanların 162 kişi ve 6 saat ve üzeri 256 kişi olduğu görülmüştür. Mental antrenman yapma durumuna bakıldığında ise çalışmaya katılan sporcuların antrenmanlarında mental antrenman olduğunu söyleyen 250 kişi ve antrenmanlarında mental antrenman olmadığını söyleyen 168 kişi olduğu görülmüştür. Psikolojik destek alma durumuna bakıldığında çalışmaya katılan sporcuların psikolojik destek aldıklarını beyan edenlerin 70 kişi ve almadıklarını beyan edenlerin ise hayır 348 kişi olduğu görülmüştür. Ülkemizdeki spor branşlarında en büyük eksikliğin sporculara uzman

psikiyatristler tarafından psikolojik destek verilmemesidir. Alanyazın incelendiğinde ise buna benzer sonuçlar olduğu ve spor branşlarına bakışın hala amatörce olduğu kanısı oluşmuştur. Gelir durumuna bakıldığında ise 0-1000 TL 188 kişi, 1001-3000 TL 68 kişi, 3001-5000 TL 56 kişi ve 5001 TL ve üzeri 106 kişidir.

Mental Antrenman Dayanıklılık Düzeylerinin Analiz Sonuçları ve Değerlendirilmesi

Literatür taraması yapıldığında Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (STMÖ), Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin Confidence (Güven), Constancy (Devamlılık), Control (Kontrol) olarak 3 alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Sheard ve ark. (2009) geliştirilen ve Pehlivan tarafından (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve toplam 13 maddeden oluşan ölçek çalışmada kullanılmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre alt boyutlardan güven ve kontrol alt boyutunda ve genel toplamda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağlılık alt boyutunda ise sıra ortalamalar incelendiğinde erkek boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kayhan ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada bireysel spor ve takım sporu dallarıyla ilgilenen kadın ve erkek sporcular arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuç birbiriyle örtüşmektedir. Şahinler ve Beşler (2021) tarafından yapılan farklı bir çalışmada cinsiyet değişkeninde erkek sporcuların kadın sporculara oranla zihinsel dayanıklılık alt puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmiştir. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuç birbiriyle örtüşmemektedir.

Tablo 4 incelendiğinde grupların sıra ortalamaları arasında bütün alt boyutlarda ve genel toplamda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda güven alt boyutunda 21-25 yaş arası sporcular ile 16-20 yaş arası sporcular arasında 21-25 yaş arası sporcular lehine; bağlılık alt boyutunda 16-20 yaş arası sporcular ile 26-30 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine; kontrol alt boyutunda ise 16-20 yaş arası sporcular ile 21-25 yaş arası sporcular ve 26-30 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş sporcular lehine; genel toplamda ise 16-20 yaş arası sporcular ile 21-25 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine; 21-25 yaş arası sporcular ile 26-30 yaş arası sporcular ve 21-25 yaş arası sporcular arasında 21-25 yaş arası sporcular lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu negatif puanlandığı için düşük sıra ortalamasına sahip gruplar lehine anlamlı farklılık olduğu söylenebilir. Kayhan ve ark.

(2018) tarafından yapılan “Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi.” çalışmada bireysel spor ve takım sporu dallarıyla ilgilenen sporcuların yaş değişkenleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuç birbirine örtüşmemektedir. Yapılan alan yazın taramasında, Nicholls ve ark. (2011) tarafından yapılan “Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes.” araştırmada yaşın artmasıyla birlikte mental dayanıklılığında arttığı belirtmiştir. Ancak yaptığımız çalışmada ise yaş ilerledikçe mental dayanıklılığın azaldığı görülmüştür.

Tablo 5 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre alt boyutlardan güven ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre kontrol alt boyutunda ve genel toplamda sıra ortalamalar incelendiğinde erkek boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu negatif puanlandığı için evli boksörlerin mental olarak daha kontrollü oldukları söylenebilir.

Tablo 6 incelendiğinde grupların sıra ortalamaları arasında “Bağlılık” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu anlaşılrken, “Güven” ve “Kontrol” alt boyutlarında ve genel toplamda ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda bağlılık alt boyutunda ön lisans eğitim düzeyine sahip olanlar ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlar arasında ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Süleymaoğlları (2022) yapmış olduğu “Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi.” çalışmada araştırmaya katılan sporcuların öğrenim düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuçların birbirine örtüşmektedir.

Tablo 7 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin milli sporcu olup olmama değişkenine göre alt boyutlardan “Bağlılık” alt boyutunda ve genel toplamda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin milli sporcu olup olmama değişkenine göre “Güven” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde milli sporcu olan boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. “Kontrol” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde ise milli sporcu olmayan boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu negatif puanlandığı için milli sporcu olan boksörlerin mental olarak daha kontrollü oldukları söylenebilir. Süleymaoğlları (2022) yapmış olduğu “Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin farklı

değişkenler açısından incelenmesi.” çalışmada araştırmaya katılan sporcuların millilik durumları ile mental dayanıklılık düzeylerinin *Güven* alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuçların birbirine örtüşmektedir. Cepheci (2022) yapmış olduğu “Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi.” çalışmada araştırmaya katılan sporcuların millilik durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olmadığı bulunmuştur. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuçların birbirine örtüşmektedir.

Tablo 8 incelendiğinde grupların sıra ortalamaları arasında “Güven” ve “Kontrol” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu anlaşılrken “Bağlılık” alt boyutunda ve genel toplamda ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda güven alt boyutunda 11-15 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 1-5 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 11-15 yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine; 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 1-5 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu sıra ortalamaları incelendiğinde görülmektedir. Kontrol alt boyutunda 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 1-5 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine; 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 6-10 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu sıra ortalamaları incelendiğinde görülmektedir. Kontrol alt boyutu negatif puanlandığı için düşük sıra ortalamasına sahip gruplar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kayhan ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada bireysel spor ve takım sporu dallarıyla ilgilenen sporcuların spor yaşı değişkenleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuç birbiriyle örtüşmektedir. Connaughton ve arkadaşları (2008) yapmış oldukları araştırmada da antrenman yaşı fazla sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık durumunun olduğu görülmüştür.

Tablo 9 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor günü değişkenine göre alt boyutlardan “Güven” ve “Kontrol” alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor günü değişkenine göre “Bağlılık” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde haftada 3 gün spor yapan boksörler ile haftada 4 ve üzeri gün spor yapan boksörler arasında haftada 3 gün spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Genel toplamda sıra ortalamalar incelendiğinde de haftada 3 gün spor yapan boksörler ile haftada 4 ve üzeri gün

spor yapan boksörler arasında haftada 3 gün spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erbaş, (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada katılımcıların haftalık antrenman sayısı durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuç birbiriyle örtüşmemektedir.

Tablo 10 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor saati değişkenine göre alt boyutlardan “Güven” boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin haftalık spor saati değişkenine göre “Bağlılık” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde haftada 1-5 saat spor yapan boksörler ile haftada 6 ve üzeri saat spor yapan boksörler arasında haftada 1-5 saat spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. “Kontrol” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde haftada 1-5 saat spor yapan boksörler ile haftada 6 ve üzeri saat spor yapan boksörler arasında haftada 6 saat ve üzeri spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Genel toplamda sıra ortalamalar incelendiğinde de haftada 1-5 saat spor yapan boksörler ile haftada 6 saat ve üzeri spor yapan boksörler arasında haftada 1-5 saat spor yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Cepheci (2022) yapmış olduğu “Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi.” çalışmada araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman sayısı durumlarına göre Güven ve Kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğunu ancak Bağlılık alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olmadığını bulmuştur. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuçların birbirine örtüşmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin mental antrenman yapma değişkenine göre alt boyutlardan “Bağlılık” alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin mental antrenman yapma değişkenine göre “Güven” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde mental antrenman yapan boksörler ile mental antrenman yapmayan boksörler arasında mental antrenman yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. “Kontrol” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde mental antrenman yapan boksörler ile mental antrenman yapmayan boksörler arasında mental antrenman yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Genel toplamda sıra ortalamalar incelendiğinde de mental antrenman yapan boksörler ile mental antrenman yapmayan boksörler arasında mental antrenman yapan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde sporcular veya bireyler üzerine mental antrenman alma durumu üzerine bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Tablo 12 incelendiğinde boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin psikolojik destek

alma değişkenine göre alt boyutlardan “Bağlılık” alt boyutunda ve genel toplamda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Boksörlerin mental dayanıklılık düzeylerinin psikolojik destek alma değişkenine göre “Güven” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde psikolojik destek alan boksörler ile psikolojik destek almayan boksörler arasında psikolojik destek alma boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. “Kontrol” alt boyutunda sıra ortalamalar incelendiğinde psikolojik destek alan boksörler ile psikolojik destek almayan boksörler arasında psikolojik destek alan boksörler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde sporcular veya bireyler üzerine psikolojik destek alınması durumu üzerine bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Tablo 13 incelendiğinde tüm alt boyutlarda ve genel toplamda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak ikili karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi formülü ile yeni anlamlılık düzeyi .008 olarak hesaplanmıştır. İkili karşılaştırmalarda bu yeni anlamlılık düzeyine göre sonuçlar yorumlanmıştır. “Bağlılık” alt boyutunda gruplar arasındaki anlamlı farklılık için yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 3001-5000 TL gelire sahip boksörler ile 5001 TL ve üzeri gelire sahip boksörler arasında 3001-5000 TL gelire sahip olan boksörler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. “Kontrol” alt boyutunda gruplar arasındaki anlamlı farklılık için yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 5001 TL ve üzeri gelire sahip boksörler ile 0-1000 TL gelire sahip boksörler ile arasında 5001 TL ve üzeri gelire sahip olan boksörler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Genel toplamda gruplar arasındaki anlamlı farklılık için yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 3001-5000 TL gelire sahip boksörler ile 5001 TL ve üzeri gelire sahip boksörler arasında 3001-5000 TL gelire sahip olan boksörler lehine; 3001-5000 TL gelire sahip boksörler ile 0-1000 TL gelire sahip boksörler arasında 3001-5000 TL gelire sahip olan boksörler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erbaş, (2022) yapmış olduğu “mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışmada katılımcıların ekonomik gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. ıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuç birbiriyle örtüşmektedir. Yine Sleymaoglları (2022) yapmış olduğu “Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi.” çalışmada araştırmaya katılan sporcuların ekonomik düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. ıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuçların birbirine örtüşmektedir.

Depresyon, Anksiyete, Stress Düzeylerinin Analiz Sonuçları ve Değerlendirilmesi

Literatür taraması yapıldığında Depresyon Anksiyete Stres leği, depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını değerlendirmek için Lovibond & Lovibond (1995) tarafından geliştirilen

ve daha sonra Brown ve ark. tarafından 21 maddeye yenilenen dört puanlık bir likert tipi (asla, nadiren, sık sık ve her zaman) değerlendirme aracı olduğu görülmüştür (1997). Bu ölçek Yılmaz ve ark. tarafından Türkçe'ye uyarlanana ölçek çalışmada kullanılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde sporcuların sosyal, kişisel ve sportif ortamındaki sorunların, psikopatoloji ile ilişkili çok özel stres kaynağı olduğundan da bahseder (Schaal vd., 2011). Performans başarısızlığı, spor yaralanmaları, antrenman yoğunluğu, hastalık, mükemmeliyetçilik hatta spor türü gibi birçok faktör sporcuların psikolojik durumlarını etkileyebilir (Lastella, Lovell & Sargent, 2014; Nixdorf vd., 2016; Pluhar vd., 2019; Rice vd., 2016; Rice vd., 2019). Rekabete yaklaştıkça antrenman yükü, yorgunluğun arttığı ve sporcuların anksiyete, depresyon ve stres seviyelerinde artış olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Lastella vd., 2014; Capranica vd., 2017; Hamlin, vd. 2019; Souza vd., 2019). Souza vd., (2019) yaptıkları bir çalışmada spor dalına bağlı olmaksızın antrenman öncesine göre yarışma öncesinde anksiyete ve stresin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Tablo 14 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre ölçeğin tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Boksörlerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamaları incelendiğinde kadın boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu bulgu kadın boksörlerin daha fazla anksiyete ve depresyon yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir. Boksörlerin stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamaları incelendiğinde erkek boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu bulgu erkek boksörlerin daha fazla stres düzeyine sahip olduklarını görülmektedir. Yardımcı ve Kulunkoğlu (2021) yapmış oldukları “Tokyo 2020 paralimpik oyunlarına hazırlanan sporcuların anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin incelenmesi” çalışmada anksiyete, depresyon ve stres seviyeleri açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Çıkan sonuç ile yaptığımız çalışmada çıkan sonuçların birbirine örtüşmemektedir. Genel popülasyonda ve sporcularda psikolojik bir soruna sahip olma ihtimalinin kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğu birçok çalışma tarafından desteklenmektedir (Machnik vd., 2009; Pluhar vd., 2019; Rice vd., 2016; Rice vd., 2019; Schaal vd., 2011; Wolanin, vd., 2016)

Tablo 15 incelendiğinde grupların sıra ortalamaları arasında anksiyete ve stres alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Boksörlerin anksiyete ve stres düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda anksiyete alt boyutunda 16-20 yaş arası sporcular ile 31 ve üzeri yaşa sahip sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine, 21-25 yaş arası sporcular

ile 31 ve üzeri yaşa sahip sporcular arasında 21-25 yaş arası sporcular lehine anlamlı farklılık vardır. Bu sonuç 16-20 yaş arası sporcular ile 21-25 yaş arası sporcuların 31 ve üzeri yaşa sahip sporculardan daha fazla depresyona sahip olduklarını göstermektedir. Stres alt boyutunda ise 16-20 yaş arası sporcular ile 21-25 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine, 16-20 yaş arası sporcular ile 26-30 yaş arası sporcular arasında 16-20 yaş arası sporcular lehine anlamlı farklılık vardır. Bu sonuç 16-20 yaş arası sporcular, 21-25 ve 26-30 yaş arası sporculardan daha yüksek stres düzeyine sahip olduklarını görülmüştür.

Tablo 16 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre sadece anksiyete alt boyutunda sıra ortalamaları incelendiğinde bekar boksörlerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu bekar boksörlerin daha fazla anksiyete yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 17 incelendiğinde grupların sıra ortalamaları arasında sadece “Depresyon” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır. Boksörlerin depresyon düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlar ile ön lisans eğitim düzeyine sahip olanlar arasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların lehine olduğu anlaşılmıştır. Bu bulgu lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan boksörlerin daha fazla depresyon düzeyine sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 19 incelendiğinde grupların sıra ortalamaları arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin sporcu yaşı değişkenine göre farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğu çoklu karşılaştırma testleri sonucunda tüm alt boyutlarda 1-5 Yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 1-5 yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine; 6-10 yıl yıl sporcu yaşına sahip olanlar ile 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlar arasında 6-10 yıl yıl sporcu yaşına sahip olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu sıra ortalamaları incelendiğinde görülmektedir. Bu bulgu 1-5 yıl sporcu yaşına sahip olanların 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlardan daha fazla anksiyete, depresyon ve stres düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca 6-10 yıl sporcu yaşına sahip olanların 16 ve üzeri yıl sporcu yaşına sahip olanlardan daha fazla anksiyete, depresyon ve stres düzeyine sahip olduklarını da görülmüştür.

Tablo 22 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin mental antrenman yapma değişkenine göre “Stres” alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Anksiyete ve depresyon alt boyutlarında ise sıra ortalamalar incelendiğinde mental antrenman yapan boksörlerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu ve bu sonucunda anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 23 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin psikolojik destek alma değişkenine göre “Anksiyete” ve “Stres” alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Depresyon alt boyutunda ise sıra ortalamalar incelendiğinde psikolojik destek alan boksörlerin depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu ve bu sonucunda anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 24 incelendiğinde boksörlerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için Kruskal Wallis Testi yapılmış ve “Anksiyete” ve “Depresyon” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak ikili karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi formülü ile yeni anlamlılık düzeyi .008 olarak hesaplanmıştır. İkili karşılaştırmalarda bu yeni anlamlılık düzeyine göre sonuçlar yorumlanmıştır. “Anksiyete” ve “Depresyon” alt boyutlarında gruplar arasındaki anlamlı farklılık için yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 0-1000 TL gelire sahip boksörler ile 5001 TL ve üzeri gelire sahip boksörler arasında 0-1000 TL gelire sahip olan boksörler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu boksörlerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin gelir düştükçe arttığını görülmüştür.

Öneriler

Yapılan çalışma mücadele sporlardan biri olan boks spor branşı üzerine yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar yukarı bölümde detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Günümüzde bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporculara sadece temel ve özel antrenmanlar uygulanmaktadır. Çalışmamızda değerlendirilen parametreler ışığında, elde edilen başarıları daha tabana indirmek ve yaymak için sporculara temel ve özel antrenmanlar içinde mental dayanıklılık ve depresyon, anksiyete ve stres ile mücadele edebilme üzerine antrenmanlarında yer alması gerektiği düşünülmelidir. Bu minvalde bu çalışma geniş bir yelpazede farklı perspektiflerle yapılacak araştırmalar mental dayanıklılık ile depresyon, anksiyete ve stresin spordaki öneminin anlaşılmasının yolunu açacağı düşünülmektedir.

Antrenörlük kurslarında mental dayanıklılığın nasıl geliştiğinin ve nasıl çalıştığı üzerinde durulmalıdır. Yine verilecek olan kurslarda sporcu öz denetimi üzerinden depresyon, anksiyete ve stres yönetimi ve başa çıkılması üzerine eğitimler verilmelidir.

Ayrıca örneklem grubu genişletilerek daha fazla branşlardaki sporculara benzer çalışmalar uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Alexander, S. (2015). *Cognitive responses to stress, depression, and anxiety and their relationship to adhd (attention deficit hyperactivity disorder) symptoms*, Doctoral Thesis, Queen's University, Kingston, Ontario, Canada.
- Aracı, H. (2001). *Beden Eğitimi Ders Programları İlköğretim 2. Kademe*. Ankara: Nobel Akademi Yayınları.
- Arslan, M. (2023). *Cumhuriyet Dönemi İlköğretim Programları ve Belli Başlı Özellikleri*, Türkiye Sanal Eğitim Bilimleri Kütüphanesi Afyon Kocatepe Üniversitesi. http://www.egitim.aku.edu.tr/m_arslan.htm Erişim Tarihi: 07.07.2023.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, ; 21: 533–542
- Biçer, T. (2008). *Yaşam ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri*. 10. Baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları.; 12–14, 23, 200–201, 213, 217
- Bilir, P. (1987). *Ankara da bulunan spor kulüpleri üzerine bir araştırma*. (Tez No.3315) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Breznitz, Z. (1992). Verbal indicators of depression. *The Journal of general psychology*, 119(4), 351-363.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89.
- Capranica, L., Condello, G., Tornello, F., Iona, T., Chiodo, S., Valenzano, A., De Rosas, M., Messina, G., Tessitore, A., & Cibelli, G. (2017). Salivary alpha-amylase, salivary cortisol, and anxiety during a youth taekwondo championship: An observational study. *Medicine*, 96(28), e7272
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: the key concepts*. second edition, routledge, London and New York; 24, 397, 269.
- Cepheci, O. (2022). *Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No.751363) [Yüksek lisans tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi-Hatay]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Colchico, K., Zybert, P., & Basch, C. E. (2000). Effects of after-School Physical Activity On Fitness, Fatness, And Cognitive Self-Perceptions: A Pilot Study Among Urban, Minority Adolescent Girls. *American Journal of Public Health*, 90(6), 977-978.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26, 83–95.
- Çapan, M. Ş. (1999). *Türk Sporunda Selim Sırrı Tarcan*, (1. Baskı). Muğla: Ünyay Basımevi.
- Çeki, Ç. (1986). *Sporcular için besin ve beslenme el kitabı*, İstanbul: Futbol Antrenörleri Cemiyeti yay.
- Çemç, M. S. (2018). *Elit boksörlerin ritim duyguları ile el tercihi, göz dominansı ve işitme süreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Yüksek Lisans Tezi.
- Demirci, A. (2008). *İlköğretimde beden eğitimi dersi etkinlikleri 4-8. sınıflar yeni öğretim Programı*. Ankara: Nobel Akademi Yayınları.
- Demirel, Ö., & Kaya, Z. (2018). *Eğitimle ilgili temel kavramlar*. Ö. Demirel, ve Z. Kaya (Ed.), Eğitime giriş içinde (s. 9-16). Ankara: Pegem Akademi.
- Drury, B. T., Lehman, T.P., & Rayan, G. (2017). Hand and wrist injuries in boxing and the martial arts. *Hand Clinics*, 33(1), 97-106. <https://doi.org/10.1016/j.hcl.2016.08.004> adresinden erişildi.
- Duclos, M., Gouarne, C., & Bonnemaïson, D. (2003). Acute and Chronic Effects of Exercise on Tissue Sensitivity to Glucocorticoids. *Journal of Applied Physiology*, Vol.94, pp.869-875.
- Erbaş, Ü. (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *International Journal of Eurasia Social Sciences*, Vol: 13, Issue: 48.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul.
- Göz İştin, A. (2020). *Antremanlı boksörlerde bench press maksimal kuvvetin %50 ve %60 şiddetindeki güç çıktıların tekrar sayıları açısından değerlendirilmesi*. (Tez No.627053) [Yüksek lisans tezi, Ardahan Üniversitesi- Ardahan]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Grössing, S. (1993). *Bewegungscultur und Bewegungserziehung* Verlag Kari Hofmann Schorndorf.
- Gu, R., Huang, Y. X., & Luo, Y. J. (2010). Anxiety and feedback negativity. *Psychophysiology*, 47(5), 961-967.
- Gülüm, V. (2008). *Adana ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim okullarında uygulanmakta olan beden eğitimi öğretim programına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi*. (Tez No.282552) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi- Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hackett, J. T. (2001). Post 9-11 priority: mental health care. *Houston Chronicle, Section*, 1, 5.
- Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 34.
- Hecker, J. E., & Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4): 363–373.
- İlgazi, A. (2015). *Depresyon ve dindarlık ilişkisi (Kastamonu örneği)*. (Tez No.391245) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi- Ardahan]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Işıkkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Sandal Yayınları İstanbul.
- İkizler, C. (2000). *Spor psikolojisinde seçme konular*. Ed: İkizler H.C., Sporda sosyal bilimler. İstanbul, Alfa Basım Yayım.; 35–38
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Johnson, P. R., & Indvik, J. (1997). The boomer blues: Depression in the workplace. *Public Personnel Management*, 26(3), 359-365.
- Johnstone, M. (1989). *Stress in teaching*. An Overview of Research. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education. SCRE Publication.
- Karabulut Yücel, E. O. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka başarılarına etkisi*. (Tez No.138115) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. sınıf ve lise 11. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenlere bağlı olarak karşılaştırılması*. (Tez No.331469) [Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi- Kırıkkale]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kavussanu, M., & McAuley, E. (1995). Exercise and Optimism: Are Highly Active Individuals More Optimistic? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol.17, pp.246-258.
- Kayhan, R. F. Hacıcaferoğlu, S. Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 55-64.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre ve spor ilişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Kılıç, R., Boz, H., & Koç, E. (2016). Depression and turnover intention among hotel employees. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 318-331.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.; 6–8, 11, 54–57
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. 6ncı Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım; 83–84, 91–92.
- Koruç Z., & Bayar, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. *Spor ahlaki ve spor felse-fesine yeni yaklaşımlar sempozyumu*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, s:115- 118.
- Koruç, Z. (1992). *Spor psikolojisine giriş*, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, Yayın No: 1, Ankara, s.96.
- Lastella, M., Lovell, G. P., & Sargent, C. (2014). Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), 123–30.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*, Nw York: McGraw-Hill.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, (2nd ed.). Sydney, Australia: Psychology Foundation of Australia.
- Machnik, M., Sigmund, G., Koch, A., Thevis, M., & Schänzer, W. (2009). Prevalence of antidepressants and biosimilars in elite sport. *Drug testing and analysis*, 1(6), 286–91.

- MEB. (2000). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmaları rehberi*. Ankara: Millî Eğitim Basımevi.
- Memmedov, H. (2014). *Boks ve kickboks spor müsabakalarının travmatik beyin hasarı oluşturma riskinin laboratuvar açısından değerlendirilmesi*. (Tez No.379357) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi- Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Mineka, S., Watson, D., & Clark, L. A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annual review of psychology*, 49(1), 377-412.
- Nabkasorn, C., Miyai, N., Sootmongkol, A., Junprasert, S., Yamamoto, H., Arita, M., & Miyashita, K. (2005). Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive Symptoms. *European Journal of Public Health*, Vol.16, pp.179-184.
- National Institute of Mental Health (2007). Depression. Retrieved September 1., from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml> adresinden erişilmiştir. (Erişim Tarihi: 07.07.2023).
- Neff, R. (2006). *Mental Training for Athletes and Other Performers*.; www.mentaltraininginc.com Erişim Tarihi: 07.07.2023.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, s. 42, 6:513-524.
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893
- Orhun, A. (1991). Türk-Alman diyalogunda spor felsefesi sempozyumu, *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları*.
- Özdil, G. (2016). *Boksörlerde kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvet ve anaerobik güce etkisi*. (Tez No.440495) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş, Temel Kavramlar*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Pasco, J. A., Williams, L. J., Jacka, F. N., Henry, M. J., Coulson, C. E., Brennan, S. L., Leslie, E., Nicholson, G. C., Kotowicz, Mark, A., & Berk, M. (2011). Habitual physical activity and the risk for depressive and anxiety disorders among older men and women. *Int Psychogeriatr*, vol.23, pp.292-298.
- Pehlivan, H. (2014b). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Tez No.419563) [Yüksek lisans tezi, Celal Bayar-Manisa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pehlivan, İ. (1995a). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara:Pegem Yayınları.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490-96.
- Rakuvalvy, P. (1980). *Sports psychologie*, Hamburg.
- Raymond, C. (2000). *Stress the real millennium bug*. Stress News, 12(4).

- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730.
- Rosen, J. B., & Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological review*, 105(2), 325-350.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl: 4 Sayı: 6.
- Savaş, S., & Uğraş, A. (2004). Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 24, Sayı 3 (257-274).
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G. & Simon, S. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS One*, 6(5), e19007.
- Schling, G., & Gubelman, H. (1995). Enhancing Performance with Mental Training. European Perspectives on exercise and Sport Psychology, *Human Kinetics* Le-eds ;180.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 32-36.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*. 25: 186-193.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256.
- Souza, R. A., Beltran, O. A. B., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., da Silva, F. F., & Higino, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39-46.
- Süleymanoğulları, M. (2021). *Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No.667545) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şahin, M.H. (2002). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahinler, Y., & Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-144.
- Tatlıcı, A. (2017). *Elit boksörlerde akut besinsel nitrat takviyesinin anaerobik güç üzerine etkisi*. (Tez No. 478968) [Yüksek lisans tezi, Selçuk -Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tekin, M., Yıldız, M., Lök, S., & Taşgın, Ö. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğretmen adaylarının çeşitli değişkenlere göre demokratik tutumlarının incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 204-212.

- Wetherell, J. L., Gatz, M., & Pedersen, N. L. (2001). A longitudinal analysis of anxiety and depressive symptoms. *Psychology and aging*, 16(2), 187.
- Wolanin, A., Hong, E., Marks, D., Panchoo, K., & Gross, M. (2016). Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 167–71.
- Yalçın, Y. (2009). *Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama*. (Tez No.240729) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yardımcı, F. B., & Kulunkoğlu, B. A. (2021). Tokyo 2020 paralimpik oyunlarına hazırlanan sporcuların anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin incelenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 27(1), 89-10.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon, anksiyete, stress ölçeğinin (dass21) türke kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması, *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, cilt:2; s:2.
- Yumuşak, S., & Boz, H. (2013). Konaklama işletmelerinde çalışanların mevsimsel duygudurum düzeylerinin etkisi. *AİBÜ-İİBF Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*.9(2), 371-394.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

ANKET FORMU

Sayın Katılımcı,

Cevaplandıracağınız anket soruları “**Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri ile Psikolojik Uyumsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**” konulu bilimsel araştırmamda kullanılmak üzere bu bilimsel ölçekler yapılmaktadır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplamamız araştırmanın amacına ulaşması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmada iş birliğine gönüllü olduğunuz için teşekkür ederim.

Ahmet DURSUNOĞLU

Atatürk Üniversitesi
Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Yaşınız :
2. Cinsiyet : () Erkek () Bayan
3. Medeni Durumunuz : () Bekar () Evli
4. Eğitim Düzeyi : () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü
5. Milli Sporcu musunuz ? : () Evet () Hayır
6. Spor Yaşınız nedir? :
7. Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz? : () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri
8. Haftada Kaç Saat Spor Yapıyorsunuz? : () 1-2 () 2-4 () 4-6 () 6 ve üzeri
9. Mental Antrenman Yapıyor musunuz? : () Evet () Hayır
10. Psikolojik Destek Aldınız mı ? : () Evet () Hayır
11. Gelir Düzeyiniz: () 0-1000 TL () 1001-3000 TL () 3001-5000 TL () 5001 ve üzeri

EK-2. Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği (DASS)

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir zaman	Bazen/arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1. Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim				
2. Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim				
3. Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>)				
4. Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim				
5. Kendimi rahatlamakta zorlandım				
6. Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım				
7. Çok sinirlendiğimi hissettim				
8. Birey olarak değersiz olduğumu hissettim				
9. Alınan olduğumu hissettim				
10. Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim				
11. Hayatın değersiz olduğunu hissettim				
12. Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim				
13. Fiziki egzersiz söz konusu olmadığı halde kalp atışlarımı hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)				
14. Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim				
15. Panik haline yakın olduğumu hissettim				
16. Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu				
17. Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum				
18. Gerildiğimi hissettim				
19. Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim kaygısı yaşadım.				
20. Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.				
21. Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım				

EK-3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)

Değerli Arkadaşlar, bu çalışmanın amacı, Sporda Mental Dayanıklılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirliliğin test edilmesidir. Size uygun olan cevabı (0) içine alarak yanıtlayınız		Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1	Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.				
2	Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.				
3	Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.				
4	Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.				
5	Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yeniden kazanabilirim.				
6	Yapmam gereken görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.				
7	Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.				
8	Zor şartlar altında pes ederim.				
9	Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
10	Düşük performans gösteririm diye endişelenirim.				
11	Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.				
12	Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.				
13	İşler istediğim gibi gitmediğinde sinirlenirim ve hayal kırıklığına uğrarım.				

EK-4. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



hayatın hizmetinde, hep ileride...

Sayı : E-70400699-000-2200385496
Konu : Etik Kurul Kararı

23.11.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 18.11.2022 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2200385049 sayılı, 2022/11 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 123: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı öğrencisi Ahmet DURSUNOĞLU'nun "Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri ile Psikolojik Uyumsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:

Gereği:

Sayın Prof.Dr. Ahmet Gökhan YAZICI
Ahmet DURSUNOĞLU

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: cc015cec-7c36-4711-a897-0510381343e3
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

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

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



EK-5. Ölçek İzin Yazısı



ben 5 Oca
alıcı:



Sayın Hüseyin PEHLİVAN hocam Ben Atatürk Üniversitesi/Kış Sporları Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans yapmaktayım. "Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri ile Psikolojik Uyumsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından" adlı yüksek lisans tez çalışmam için Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinizi kullanmak için izninizi rica istiyorum. Saygılarımla Ahmet DURSUNOĞLU



Hüseyin PEHLİVAN 5 Oca
Selamlar Dilerim, Çalışmanız için ölçeği kullanmanız uygu...



ben 16 Oca
alıcı: Hüseyin v



5 Oca 2023 Per. saat 14:12 tarihinde Hüseyin PEHLİVAN < > şunu yazdı:

Selamlar Dilerim, Çalışmanız için ölçeği kullanmanız uygundur. Çalışmanızda başarılar dilerim

5 Oca 2023 Per 00:34 tarihinde Ahmet Dursunoğlu < yazdı:

Sayın Hüseyin PEHLİVAN hocam Ben Atatürk Üniversitesi/Kış Sporları Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans yapmaktayım. "Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri ile Psikolojik Uyumsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından" adlı yüksek lisans tez çalışmam için Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinizi kullanmak için izninizi rica istiyorum. Saygılarımla Ahmet DURSUNOĞLU

EK-6. Ölçek İzin Yazısı

İZİN

Gelen kutusu



ben 5 Oca

alıcı:



Sayın Özer Yılmaz hocam ben Atatürk Üniversitesi/Kış Sporları Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans yapmaktayım. "Boksörlerin Mental Dayanıklılık Düzeyleri ile Psikolojik Uyumsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından" adlı yüksek lisans tez çalışmam için DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİNİ kullanmak için izninizi rica istiyorum.Saygılarımla Ahmet Dursunoğlu



ÖZER YILMAZ 6 Oca

alıcı: ben ✓



Sayın Ahmet bey.

Öncelikle çalışmanızda başarılar dilerim.

Çalışmanızda Türkçe formatının geçerlilik güvenirlik çalışmasını yaptığımız DASS 21'i kullanmanızı memnuniyetle kabul ederiz.

Ölçekte yer alan soruların Türkçe formatları ve geçerlilik çalışmasına alttaki linkten ulaşabilirsiniz. (ölçek soruları çalışmanın 83 ve 84'te bulunmaktadır)

EK-7. Anket İzni



TÜRKİYE BOKS FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



Sayı : E-81916450-125.99-5505787

2023

Konu : Tez Çalışması Hk.

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) Ahmet DURSUNOĞLU'nun dilekçesi.
b) Ahmet Gökhan YAZICI'nın dilekçesi

Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalında Yüksek Lisans öğrencisi Ahmet DURSUNOĞLU "Boksörlerin mental dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki farklı değişkenler" konulu bilimsel tez çalışması için uygunluk istemektedir.

Söz konusu çalışmanın Federasyonumuz Eğitim Kurulu ve Federasyonumuz Başkanlığı tarafından uygulanmasında herhangi bir sakınca yoktur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Tahir YILMAZ
Genel Sekreter

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 681B33E2-CA56-41F4-958C-478CCF7D996E

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

Beştepeler Mahallesi Alparslan Türkeş Caddesi No:41 Yenimahalle-ANKARA

Telefon No: (0 312) 311 74 58 Faks No: (0 312) 324 09 27

İnternet Adresi: www.turkboks.gov.tr

KEP Adresi : turkiyeboks@hs01.kep.tr

Bilgi için: Çağrı ŞENTÜRK
Spor Eğitim Uzmanı
Telefon No:(312) 311 74 58



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Ahmet DURSUNOĞLU
Doğum tarihi	
Doğum yeri	
Medeni hali	
Uyruğu	
Adres	
E-mail	
Eğitim	
Lisans:	
Yüksek Lisans:	