

## Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması

### A Comparison of Psychological Resilience of Female National Boxes in Different Categories

Vedat ERİM, Hamza KÜÇÜK

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun

İlk Kayıt Tarihi:29.05.2015

Yayına Kabul Tarihi:06.10.2015

#### Özet

Bu çalışmanın amacı farklı kategoride bulunan elit kadın boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının araştırılmasıdır. Çalışmaya 15 A Milli, 17 Genç ve 19 da Yıldız Milli olmak üzere toplam 51 sporcu katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Friborg ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, “yapısal stil” ve “sosyal kaynaklar” alt boyutunda A Milli kategoride bulunan boksörlerin her iki gruptan daha iyi puanlara sahip oldukları bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Ayrıca “gelecek algısı” alt boyutunda da A Milli boksörlerle Yıldız Milli boksörler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak, A Milli boksörlerin daha iyi psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip olmasında diğer gruplardan daha fazla milli müsabakaya çıkmasının etkisi olduğu düşünülebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Boksörler, elit sporcular, psikolojik dayanıklılık.

#### Abstract

The purpose of this study is to investigate the psychological toughness of elite female boxers in different categories. A total of 51 athletes participated in this study, including 15 athletes from the National Team, 17 from the Young National Team and 19 from U17 National Team. The data have been collected via Mental Toughness Scale developed by Friborg et. al. in 2005. As a result of the analysis made, it has been found out that boxers in the category of National Team have higher scores than the ones in the other two groups both in the sub-dimensions of “structural style” and “social resources” ( $p<0.05$ ). Besides, in the dimension of “future perception,” a significant difference has been found among boxers in U17 National Team ( $p<0.05$ ). As a result, that boxers in the National Team have participated a higher number of competitions might have an impact on their getting higher psychological toughness scores.

**Keywords:** Boxers, elite athletes, psychological resiliences.

## 1. Giriş

Stres ve kriz dönemlerinde insanların olayları algılama şekilleri, tutumları ve olumsuz şartlarla mücadelede tercih ettikleri yollar farklılık göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlarda bireyin performans, sağlık ve ruh hallerinin olumlu kalmasını ifade eden kişilik özelliğidir (Maddi, 1994). Başka bir ifadeyle psikolojik dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve hatta gelişme, artan sorumluluk gibi bir takım pozitif olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir (Luthans, 2002). Olsson, psikolojik dayanıklılığın en önemli unsurunu olumsuz olaylar karşısında yeneden güç elde edebilmek olarak tanımlamıştır.

Sporun en önemli kazanımlarından biri sağlıklı yaşam için sportif etkinliklere katılım olsa da profesyonelleşen sporcular için bu meslek haline gelen bir durumdur. Mesleği sporculuk olan kişi için performans önemli bir etkidir (Yavuz, 2002). Performans ve kazanmaya koşullandırılmış sporcu yarışma öncesi büyük bir stres ile karşı karşıya kalmaktadır. Çünkü yarışma artık yalnızca bir bedensel zorlanma değil, aynı zamanda ruhsal ve toplumsal bir zorlanmadır. Böylece ruh ve beden sağlığını korumada en etkili ve doğal yol olan spor, amacından uzaklaşmakta, ruh ve beden sağlığını tehdit eder duruma gelmektedir.

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif ya da negatif olabilir. Ancak performansı ortaya koyanın değişik stres düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları doğurmaz. Örneğin yüksek stres düzeyine sahip sporcuların oynadıkları mevkilere göre performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır (Trotter ve Endler, 1999).

Antrenman ve maç dönemleri düşünüldüğünde sporcuların uzun süre fiziksel olarak çalışmaları gerekmektedir. Boksörlerle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde yapılan çalışmalarda fiziksel özelliklerin araştırıldığı ancak, psikolojik faktörlerin incelenmediği görülmektedir. Bunun yanında başarılı olabilmek için de psikolojik yönden her sorunun üstesinden gelinmesi beklenir. Özellikle de en üst seviye olan Milli takım sporcularında başarıya etki edecek bu durum oldukça önemlidir.

Bu çalışmanın amacı farklı kategorideki milli takım seviyesinde olan kadın boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasıdır.

## 2. Yöntem

Çalışmaya Kadın Türk Milli Takımında Boks sporu yapan 19 yıldız, 17 Genç ve 15 de A mili olmak üzere toplam 51 kişi katılmıştır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak Friborg ve arkadaşları tarafından 2005 yı-

ında geliştirilen “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 33 soru ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte, ‘yapısal stil’ (3,9,15,21) ve ‘gelecek algısı’ (2,8,14,20) 4’er madde; ‘aile uyumu’ (5,11,17,23,26,32), ‘kendilik algısı’ (1,7,13,19,28,31) ve ‘sosyal yeterlilik’ (4,10,16,22,25,29) 6’şar madde, ve ‘sosyal kaynaklar’(6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir.

Elde edilen verilere analize başlamadan önce normallik varsayımı ve varyans homojenliği testi uygulanmış, yapılan Kolmogorov-Smirnov testi ve Levene testi sonuçlarına göre veriler normal dağılım gösterdiğinden ( $p>0,05$ ) grup karşılaştırmaları One Way Anova ile farklılaşmanın bulunması durumunda ise farklılığın yönünü tepsi etmek için de Tukey testi uygulanmıştır.

### 3. Bulgular ve Yorumlar

Ölçeğin Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı 0.795 olarak bulunmuştur.

**Tablo 1. Milli boksörlerin psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması**

		n	Ortalama	S.S.	Minimum	Maksimum	p
Yapısal stil	A milli	15	3,37a	0,79	2,00	5,00	<b>0,046</b>
	Genç milli	17	3,93b	0,71	3,00	5,00	
	Yıldız milli	19	4,04b	0,94	3,00	5,00	
Gelecek algısı	A milli	15	3,63a	0,94	2,00	5,00	<b>0,013</b>
	Genç milli	17	4,09ab	0,67	3,00	5,00	
	Yıldız milli	19	4,45b	0,69	3,00	5,00	
Aile uyumu	A milli	15	3,24	0,57	2,00	4,33	0,119
	Genç milli	17	3,80	1,02	2,00	5,00	
	Yıldız milli	19	3,91	1,13	1,00	5,00	
Kendilik algısı	A milli	15	3,50	0,81	2,00	5,00	0,385
	Genç milli	17	3,70	0,80	2,00	5,00	
	Yıldız milli	19	3,88	0,75	3,00	5,00	
Sosyal yeterlik	A milli	15	3,14	0,74	2,00	5,00	0,111
	Genç milli	17	3,56	0,87	2,00	4,67	
	Yıldız milli	19	3,76	0,89	2,00	5,00	
Sosyal kaynaklar	A milli	15	3,23a	0,67	2,00	4,71	<b>0,002</b>
	Genç milli	17	3,85b	0,67	3,00	5,00	
	Yıldız milli	19	4,09b	0,68	2,00	5,00	

Yapılan analiz sonucunda, “yapısal stil” ve “sosyal kaynaklar” alt boyutunda A

Milli kategoride bulunan boksörler her iki gruptan daha iyi puanlara sahip bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Ayrıca “gelecek algısı” alt boyutunda da A Milli boksörlerle Yıldız Milli boksörler arasında fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

#### 4. Tartışma

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif ya da negatif olabilir. Ancak performansı ortaya koyanın değişik stres düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek stres düzeyli oyuncuların oynadıkları mevkilere göre performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir (Trotter ve Endler, 1999). Çalışmada elde ettiğimiz “yapısal stil”, “gelecek algısı” ve “sosyal kaynaklar” alt boyutlarının A Milli Takım seviyesinde bulunan milli boksörler lehine anlamlı olmasına bu grupta bulunan sporcuların daha fazla maç deneyimine sahip olmasının etkisi olabilir. A Milli takım seviyesinde olan sporcular daha fazla müsabaka yapacakları için daha farklı tecrübeler kazanacaklardır. Böylece sporcu stresle başa çıkabilme ve bu durumu sürdürme konularında diğer gruplardan daha avantajlı olabilir.

Friborg ve arkadaşları (2005) psikolojik dayanıklılık ile kişilik, bilişsel yetenek ve sosyal zeka arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılığın, kişilik, bilişsel yetenek ve sosyal zeka ile ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Milli takımlar seviyesinde bulunan sporcuların aldıkları branşa yönelik eğitim ve sosyal çevreleri düşünüldüğünde milli olmayan sporculardan daha iyi olanaklara sahip oldukları söylenebilir. Bu olanakların fazlalığı A Milli sporcular lehine daha fazla görülecektir. Bu fazlalık sebebiyle A Milli sporcular “sosyal kaynaklar” alt boyutunda Yıldız Milli kategori sporcularından daha iyi psikolojik dayanıklılık sonuçlarına sahip olmuş olabilirler. A Milli seviyede bulunan sporcular en üst kategoride olunduklarından başarı bu grup için önemlidir. Boksörlerin başarılı olmak için çevresi ve ailesi tarafından desteklendiği söylenebilir.

Belem ve arkadaşları (2014) elit plaj voleybolcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, voleybolcuların farklı psikolojik dayanıklılık alt boyutları kullandıklarını belirtmişlerdir. Literatür çalışmasıyla benzerlik gösteren sonuçlara göre elit boksörlerin de farklı alt boyutlar kullandıkları ve bu durumun yapılan branşla ilişkili olduğu söylenebilir.

Childs ve Wit (2014) düzenli yapılan egzersizsiz duygusal akut stres durumlarında, stresin olumsuz etkilerini önlemede etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma grubunu oluşturan elit boksörlerin düzenli egzersiz grubu olmaları ve A Milli takım seviyesinde antrenman yapmalarına bağlı olarak psikolojik dayanıklılıklarının geliştiği ifade edilebilir. Ayrıca A Milli seviyedeki sporcuların diğer Yıldız ve Genç Milli kategorideki sporculardan daha fazla antrenman yaptıkları düşünüldüğünde A Milli sporcuların lehine olumlu psikolojik dayanıklılık etkisi yönünden farklılık oluşmasına etki edebilir.

Hjemdal ve arkadaşları (2006) sosyal kaynaklar boyutunun, bireyin arkadaşları veya akrabaları gibi dış çevresinden gördüğü yakınlık ve sosyal destek algısını içerdiğini belirtmişlerdir. Yıldız kategori sporcuları milli kategorinin en alt basamağını oluşturmaktadır. Yıldız milli olan sporcunun hedefi, şampiyon olmak kadar milli takımlar seviyesini devam ettirerek genç ve A Milli kategorilerde de sporcu olmaktır. Bu durumun sürdürülebilmesi esnasında sporcu stres, kaygı gibi psikolojik durumlardan etkilenebilir. Bu etkilenmeye bağlı olarak da psikolojik dayanıklılık durumu etkilenmiş olabilir.

Spor müsabakaları sırasında stres ile başa çıkma rakip sporcu ile başa çıkma kadar önemli bir yetkinliktir. Uzayan maç süresi, azalan dayanıklılık, yorgunluk gibi durumlar sporcularda psikolojik fizyolojik olduğu kadar psikolojik baskı da oluşturur (Fauvel ve Ducher, 2009; Li ve ark., 2009; Christian ve ark., 2013). Sporcuların karşılaştığı fizyolojik ve psikolojik durumu olumlu olarak lehine çevirebilmesi başarılı olabilmesi için önemli bir süreçtir. Elit boksörlerin kullandıkları psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının daha da geliştirilmesi ve çeşitlendirilmesi uzun süreli başarı için ayırt edici nokta olabilir.

Sonuç olarak A milli kategoride bulunan sporcuların daha iyi psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışma sonuçlarına göre Genç ve Yıldız milli kategoride bulunan sporcuların psikolojik olarak desteklenmesi önerilir. Özellikle spor psikologları tarafından yapılacak yönlendirmeler bu gruplar için başarının devam ettirilmesi bakımından faydalı olacaktır.

## 5. Kaynakça

- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
- Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in physiology*, 5.
- Christian, L. M., Glaser, R., Porter, K., & Iams, J. D. (2013). Stress-induced inflammatory responses in women: effects of race and pregnancy. *Psychosomatic medicine*, 75(7), 658-669.
- Fauvel, J. P., & Ducher, M. (2009). Racial differences and cardiovascular response to psychological stress. *American journal of hypertension*, 22(7), 696-696.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., ve ark. (2005) *Resilience in Relation to Personality and Intelligence*. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14(1):29-42.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M. ve Rosenvinge, J. H. (2006). *A new scale for adolescent resilience: grasping the central protective resources behind healthy development, Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 84- 96.
- Li, Z., Snieder, H., Su, S., Ding, X., Thayer, J. F., Treiber, F. A., & Wang, X. (2009). A longitudinal study in youth of heart rate variability at rest and in response to stress. *International Journal of Psychophysiology*, 73(3), 212-217.

- Luthans, F., (2002). *Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths*, Academy of Management Executive, 16(1), 57-72.
- Maddi, S. R., Khoshoba, D. M. (1994). *Hardiness and mental health*. Journal of Personality Assessment, 63(2), 265-274.
- Olsson, C., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A., Sawyer, S.M. (2003). *Adolescent resilience: A concept analysis*. Journal of Adolescence, 26, 1-11.
- Trotter, M., Endler, N.S., (1999). An Empirical Test of the Interaction Model of the Anxiety in a Competitive Equestrian Setting. *Personality and Individual Differences*, 27,8 61-875.
- Yavuz, H.U., (2002). *Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılmaları*. Yüksek lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

## **EXTENDED ABSTRACT**

**Introduction:** *In the periods of stress and crisis, people differ in the ways they perceive events, in their attitudes and how they cope with adverse condition. Psychological resilience is a characteristic which refers to one's keeping his/her performance, health and mood positive (Maddi, 1994). In other words, psychological resilience can be defined as the ability to gather oneself together in a number of positive events, such as hitches, failures, conflicts and even in developments and increasing responsibilities and as an improvable positive psychological capacity (Luthans, 2002). Olsson has identified the most important element in psychological resilience as the ability to regain power in negative circumstances.*

*Although one of the major gains of sports is participating sports activities for a healthy life, it becomes a job for professional athletes. Performance is an important factor for professional athlete (Yavuz, 2002). An athlete conditioned towards performance and winning faces stress before the competition because competition is no longer a physical but also a spiritual and social challenge. Sports, which is the most effective and natural way in protecting psychological and physical health, deviates from its aim and starts to threaten psychological and physical health.*

*Athletes' emotional states have an important impact on their performance. These impacts could be negative or positive. However, varying stress levels of those that perform do not lead to the same results in all skills and subject levels. For example, depending on the positions athletes play at, their performance might be affected in different levels. There are certain factors that are effective in the relationship between anxiety and performance. Among these, the nature of the field and the skill has an important place (Trotterve Endler, 1999).*

*Considering training and match periods, athletes have to work physically for a long time. When studies on boxers are reviewed, it is seen that previous studies investigated physical features but not psychological features. In addition to this, one is expected to overcome psychological problems to be successful. This is especially important in athletes playing in the National Team as it affects success.*

**Purpose:** *The aim of this study is to compare and contrast psychological resilience of female boxers in different categories at the level of national team.*

**Participants:** *A total of 51 athletes participated in this study, including 15 athletes from the National Team, 17 from the Young National Team and 19 from U17 National Team.*

*Mental Resilience Scale developed by Friborg et. al. in 2005 has been used as a data collection tool. The scale consists of 33 items and 6 sub-dimensions. The scale measures "structural style" (3,9,15,21) and "future perception" (2,8,14,20) with 4 items each, "family compliance" (5,11,17,23,26,32), "self-perception" (1,7,13,19,28,31) and "social competence" (4,10,16,22,25,29) with 6 questions each and "social resources" (6,12,18,24,27,30,33) with 7 items.*

*Prior to the analysis of the data gathered, normality hypothesis and variance homogeneity tests have been applied, and because the data showed normal distribution according to Kolmogorov-Smirnov and Leneve test results ( $p>0,05$ ), OneWayAnova has been used in comparing the groups and Tukey test in order to find the direction of the difference when difference is detected.*

**Findings, Discussion and Results:** *Emotional states of athletes have a significant effect on their performance. These effects could be positive or negative. However, varying stress levels of the performer do not lead to the same results in all skills and subject levels. For example, depending on the position athletes with a high level of stress play at, their performance is affected in different levels (Trotter and Endler, 1999). That the results we have achieved in the sub-categories of "structural style," "future anxiety" and "social resources" are in favor of national boxers in the National Team might be related with the fact that they have a higher number of match experience. Athletes at the level of National Team participate in a higher number of competitions; thus, they gain different experiences. Therefore, these athletes might be more advantageous than other groups in coping with stress and maintaining the situation.*

*Friborg et. al. (2005) studied the relationship between psychological resilience and personality, cognitive skills and social intelligence. They argue that psychological resilience is related with personality, cognitive skills and social intelligence. Considering the education that national athletes receive on their branch and their social environment, it can be said that they have better opportunities than non-national athletes. National athletes will benefit from a surplus of opportunities, which are in their favor. Due to this surplus, athletes in the National Team might have achieved higher scores in the sub-category of "social resources" than the athletes in U17 team. Because athletes in the National Team belong to the top-level, success is important for this group. It can be said that boxers are supported by the environment and family so that they become successful.*

*Hjemdal et. al. (2006) states that the dimension of social resources involves intimacy and social support an individual receives from his/her external environment, such as friends and relatives. Athletes in U17 Team make up the lowest level of the national category. The aim of U17 athletes is to continue at the level of national teams and be an athlete in the National Team category as much as being the champion. Sustaining this situation, an athlete may be affected from many psychological conditions, including stress and anxiety. Due to this effect, their psychological resilience could be affected.*

*As a result, it has been found out that athletes in the category of National Team have a higher psychological resilience. According to the results of this study, it is suggested that athletes in the category of Young and U17 national teams should be psychologically supported. Guidance provided especially by sports psychologists will be very useful to sustain success in these groups.*