



## Boksörlerin Endişe ve Mücadele Düzeylerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi: Karma Model Araştırması

Emre BOZ<sup>1</sup>, Onur ŞİPAL<sup>2</sup>, Züleyha SAFİ<sup>3</sup>, Yılmaz ÜNLÜ<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, Türkiye. <https://orcid.org/0000-0001-8117-9329>

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye. <https://orcid.org/0000-0002-4064-6813>

<sup>3</sup>İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-6006-3095>

<sup>4</sup>Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bolu, Türkiye. <https://orcid.org/0000-0002-2190-3300>

### To cite this article/ Atf için:

Boz, E., Şipal, O., Safi, Z., ve Ünlü, Y. (2023). Boksörlerin endişe ve mücadele düzeylerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi: Karma model araştırması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-12.

### Özet

Araştırmanın temel amacı boksörlerin endişe ve mücadele düzeylerinin ve katılımcıların bu husustaki görüşlerinin incelenmesidir. Araştırma grubunu üniversitelerarası dünya dövüş sporları kupası turnuvasına katılan boksörler oluşturmaktadır. Katılımcıların endişe ve mücadele düzeylerine ilişkin nicel verilerin toplanması için ilk olarak Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği kullanılmıştır. Nitel verilerin toplanması için ise yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analiz sürecinde Mann Whitney-U, Kruskal Wallis ve Spearman's Korelasyon testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgularda; katılımcıların cinsiyet, spor yaşı ve sıklet değişkenlerinde istatistiki açıdan farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni ile endişe düzeyi arasında ise negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Nitel verilerde ise boksörlerin müsabaka öncesi; kaybetme endişesi, beklentileri karşılayamama, kötü performans sergileme ve bilinmezlik endişelerini yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Dahası sporcuların uyguladıkları dini ritüellerin endişelendikleri durumlarda rahatlamak ve motive edici özellikler taşıdığı belirlenmiştir. Son olarak boksörlerin mücadele öncesi ya da esnasında endişe duymaları halinde başa çıkma stratejilerinin sırasıyla; müzik dinlemek, zihinde canlandırma, dua etmek, yalnız kalmak, totem yapmak, nefes egzersizi, yürümek ve boks müsabakası izlemek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Boks, Endişe, Mücadele

## Examining Boxers' Views on Their Threat and Challenge Levels: Mixed Model Research

### Abstract

The main purpose of the research is to examine the anxiety and struggle levels of boxers and the opinions of the participants on this issue. The research group consists of boxers who participated in the intercollegiate world martial arts cup tournament. Firstly, the Anxiety and Struggle in Sports Scale was used to collect quantitative data on the anxiety and struggle levels of the participants. A semi-structured interview form was used to collect qualitative data. Mann Whitney-U, Kruskal Wallis and Spearman's Correlation tests were used in the analysis of the obtained data. In the findings obtained; It was concluded that there was no statistical difference in the gender, sports age and weight variables of the participants. It was determined that there was a moderate negative correlation between the age variable and the level of anxiety. In the qualitative data, the boxers before the competition; It was concluded that they experienced the anxiety of losing, not being able to meet the expectations, showing bad performance and being unknown. Moreover, it has been determined that the religious rituals performed by the athletes have relaxing and motivating features when they are worried. Finally, if the boxers are worried before or during the fight, the coping strategies are respectively; It was concluded that listening to music, visualizing, praying, being alone, doing totems, breathing exercises, walking and watching a boxing match.

**Keywords:** Boxing, Threat, Challenge

## **GİRİŞ**

Sporun temelinde, sürekli mücadele ve mücadelenin beraberinde getirdiği gerilimler vardır (Filiz, 2002). Mücadele gerektiren bu aktivitelerin tamamında yüksek performansa ulaşabilmek için fiziksel olarak teknik-taktik antrenmanlarının yanı sıra mental olarak da en üst noktaya erişilebilmek için çalışmaların yapılması zorunludur (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Çünkü sporun doğasında yer alan mücadele hali kişiyi hem bedensel hem de ruhsal anlamda çok farklı yönlerde etkileyebilmektedir (Özgür ve ark., 2016). Endişe mücadelenin getirdiği en bilindik psikolojik çıktılardan birisidir. Endişe kavramı; “kontrolü zor olan, neticesinde olumsuzluk ya da belirsizlik olarak algılanan gelecekteki bir olayla ilgili negatif duygu yükü, düşünce ve imge” şeklinde tanımlanmaktadır (Borkovec ve ark., 1998).

Sporunda oldukça güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bilinen mücadele ve endişeyi kuramsal açıdan incelediğimizde spesifik olarak Jones’ın (1995) “Sporcularda Mücadele ve Endişe Teorisi” karşımıza çıkmaktadır. Bu teoriye göre sporcular rekabet ortamında iki tür tepki gösterirler. Bunlardan ilki mücadeledir. Bu tepkinin verilmesi için sporcunun tutumunun olumlu olması gerekmektedir. Aksi takdirde sporcu rekabet gerektiren durumlarda olumsuz tutum sergilerse endişe meydana gelmektedir. Mücadele ve endişe, yalnızca belirsizlik ve tehlikeli koşullarda ortaya çıkan duygular olarak ifade edilirken tehlikenin olmadığı bir durumda birey mücadele etmez ya da endişe duymaz (Blascovich ve ark., 2004). Bu durum sporda genel olarak gözlenirken yapılan araştırma sonuçları özellikle bireysel mücadele sporlarında yaygın olduğunu işaret etmektedir (Hase ve ark., 2019).

Mücadele sporları arasında yer alan branşlardan biri de bokstur. Boks tarih öncesi çağlara uzanan en eski spor branşlarından birisidir ve bu branşa katılım, sporcusuna doğrudan mücadele ve endişe duygusunu doğurmaktadır (Pala, 2011). Çünkü boks ikili mücadele gerektiren ve bu karşılaşmalarda fazlasıyla şiddetli temasları doğasında barındıran bir disiplindir. Bu disiplinin temasla sonuçlanmasıyla birlikte katılımcıların pek çok fiziksel darbe alması ve psikolojik yıpranmaları kuvvetle muhtemeldir (Aydaş, Uğraş ve Savaş, 2002). Aynı zamanda bu branşın temelinde kazanma ve kaybetme gibi olguların da yer alması nedeniyle buna benzer belirsizliklerin sporcularda endişeye de sebep olabildiği yordandmaktadır.

Mücadele ve endişe konusunda hem ilgili literatüre dayanarak hem de boks disiplininin doğasının göz önünde bulundurulması neticesinde bu araştırmanın temel amacı; boksörlerin endişe ve mücadele düzeylerine ilişkin görüşlerinin karma araştırma modeli yoluyla incelemektir.

## **YÖNTEM**

Çalışmanın bu kısmında, araştırmamızda kullanılan model, evren-örneklem, veri toplama aracı ve verilerin analizi ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

### **Araştırma Modeli**

Araştırmada “Karma Araştırma Modeli” kullanılmıştır. Bu modele göre, aynı araştırmanın içerisinde hem nicel hem de nitel yöntemlerin kullanımıyla veriler toplanır, analiz edilir, bulguları bütünleştirir ve geleceğe dönük yordamalarda bulunulur. Bu kapsamda araştırmada

karma araştırma desenlerinden birisi olan “Açıklayıcı Desen” kullanılmıştır. Açıklayıcı desende ise araştırmacılar ilk olarak nicel yöntemlerin kullanımıyla verileri toplamaktadır. Ardından bu verilerin analizinden yola çıkarak nitel verileri toplar (Yıldırım ve Şimşek, 2016)

### **Çalışma Grubu**

Araştırma grubunu üniversitelerarası dünya dövüş sporları kupası turnuvasına katılan Türk boksörler oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında bahsi geçen turnuvaya katılan tüm Türk boksörler (n=14<sub>Erkek</sub>; n=12<sub>Kadın</sub>) çalışmaya dâhil edilmişlerdir.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmanın nicel verilerinin toplanma sürecinde tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte veya mevcut koşullarda var olan bir durumun var olduğu haliyle betimlenmesini sağlayan ve tanımlamayı hedefleyen bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2014). Bu doğrultuda araştırma grubuna “Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği” uygulanmıştır.

Araştırmanın nitel verilerinin toplanma sürecinde ise yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır ve bu amaç doğrultusunda “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” kullanılmıştır. Yapılan görüşmelerle katılımcıların duygu, düşünce ve deneyimlerinin belirlenmesi adına güçlü bir yöntem olması nedeniyle nitel araştırmada oldukça yaygın biçimde veri toplama amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde kullanılan soruların tümü esnek ve genel olarak her bir katılımcıdan spesifik veriler toplanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırma verilerin toplanması amacıyla kullanılan 3 ayrı form bulunmaktadır. Bunlar; “Demografik Bilgi Formu”, “Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu”.

#### ***Demografik Bilgi Formu***

Demografik Bilgi Formu, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup, katılımcıların çeşitli demografik bilgilerini edinmek amacıyla kullanılmıştır. Bu formdaki maddeler araştırma grubunun; cinsiyet, yaş, spor yaşı ve müsabakada yarıştıkları sıkletleri ile ilişkilidir.

#### ***Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği***

Araştırmada kullanılan bir diğer veri toplama aracı, Türkçe güvenilirlik ve geçerliği Gürbüz ve arkadaşları (2021) tarafından yapılmış olan “Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği”dir”. 11 maddeden oluşan ölçeğin iki alt boyutu vardır. Bunlar; “Mücadele” ve “Endişe”. Bu alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerleri “Mücadele” için .84, “Endişe” için ise .80 olarak hesaplanmıştır (Gürbüz ve ark., 2021).

#### ***Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu***

Araştırmanın nitel verilerinin toplanması adına araştırmacılar tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanmış olan “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” toplam 3 sorudan oluşmaktadır. Gönüllü olarak araştırmaya katılım sağlayan boksörlerle yapılan tüm görüşmeler ses kaydı altına alınmıştır. Bu formda yer alan sorular;

*Soru 1: Müsabaka öncesi herhangi bir endişeniz var mı? Açıklayınız.*

*Soru 2: Dini ritüellerin endişeniz üzerinde etkisi var mı? Açıklayınız.*

*Soru 3: Mücadele öncesi veya esnasında endişeniz duyduğunuzda baş etmek için yaptığınız özel bir şey var mı?*

## **Verilerin Analizi**

Araştırmada ilk olarak nicel veriler SPSS 26 versiyon kullanılarak sınıanmıştır. Bu analiz sürecinde araştırma grubunun katılımcı sayılarının az olması ve parametrik testlerin gerçekleştirilmesine ilişkin gerekli kriterleri sağlamaması nedeniyle non-parametrik sınıamalar yapılmıştır (Field, 2006). İlk olarak katılımcıların kişisel bilgilerinin tanımlayıcı analizleri yapılarak minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma gibi değerler hesaplanmıştır. Ardından iki gruplu değişkenlerin sınıanması için Mann-Whitney U üç ve daha fazla gruplu değişkenler için ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Yaş değişkenine ilişkin veriler ise spearman korelasyon analizi ile sınıanmıştır. Elde edilen verilerde istatistiki açıdan anlamlılık düzeyi “ $p<0.05$ ” olarak dikkate alınmıştır.

Nitel verilerin analizinde betimsel-içerik analizi yöntemlerinden faydalanılmıştır. Bu süreç içerisinde önceden belirlenmiş olan temalar ile beraber, verilerin analizinde kodlama yoluna gidilmiştir. Bu kodlardan alt temalar ve ana temalar oluşturulmuştur. Bu temalara ilişkin örnek görüşler katılımcılara verilen kodlarla (kadın katılımcılar için örn. K1, K2. ... gibi; erkek katılımcılar için örn. E1, E2. ... gibi) sunulmuştur. Araştırmanın güvenilirliği açısından uzmanların arasındaki görüş birliği-ayrılığı hesaplanmıştır. Karşılaştırmalardaki görüş birliği ve ayrılığı sayılarının belirlenmesiyle araştırmanın güvenilirliği Miles ve Huberman (1994) tarafından önerilen güvenilirlik formülüyle ( $\text{Güvenirlik} = \frac{\text{Görüş Birliği}}{\text{Görüş Birliği} + \text{Görüş Ayrılığı}} \times 100$ ) hesaplanmıştır. Bu formüle uygun biçimde yapılan hesaplamaların neticesinde güvenilirlik katsayısı “0,89” olarak bulunmuştur. Alan uzmanlarının görüş birliği veya görüş ayrılığı özellikle tema ve alt temalarda ortaya çıkmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde hem nicel hem de nitel verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunumuna yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Ölçeğe ilişkin tanımlayıcı istatistikleri

Değişkenler	n	Ort.	Medyan	ss.	Mini.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Endişe	26	2,50	2,41	1,10	1,00	4,33	,130	-1,287
Mücadele	26	4,24	4,50	,79	1,40	5,00	-1,920	5,335

Tablo 1 incelendiğinde sporda endişe ve mücadele ölçeği bağlamında en yüksek ortalamaya sahip olan mücadele alt boyutunun puan ortalaması 4,24 ve standart sapması 0,79 ve en düşük ortalamaya sahip olan endişe alt boyutunun puan ortalaması 2,50 ve standart sapması 1,10 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Cinsiyet değişkenine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	P
Endişe	Erkek	14	13,79	193,00	-,206	,836
	Kadın	12	13,17	158,00		

<b>Mücadele</b>	Erkek	14	12,86	180,00	-,467	,641
	Kadın	12	14,25	171,00		

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sporda endişe ve mücadele ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Yaş değişkeni ile sporda endişe ve mücadele ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

Değişken		Endişe	Mücadele
Yaş	r	-,451*	,251
	p	,021	,215

\* $p<0,05$

Tablo 3 incelendiğinde yaş değişkeni ile ölçeğin mücadele alt boyutunda ilişkiye rastlanmazken ( $p>0,05$ ), yaş değişkeni ile ölçeğin endişe alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde ( $r=-,451$ ;  $p<0,05$ ) ilişki tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Spor yaşı değişkenine ilişkin Kruskal Wallis analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Fark
Endişe	5 - 8 yıl	13	14,65	2	1,577	,454	----
	9 - 12 yıl	7	14,29				
	13 yıl ve üzeri	6	10,08				
Mücadele	5 - 8 yıl	13	14,42	2	,927	,629	----
	9 - 12 yıl	7	11,14				
	13 yıl ve üzeri	6	14,25				

\* $p<0,05$

Tablo 4 İncelendiğinde spor yaşı değişkenine göre sporda endişe ve mücadele ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Sıklet değişkenine ilişkin Kruskal Wallis analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Fark
Endişe	Hafif sıklet	10	13,00	2	,354	,838	----
	Orta sıklet	10	14,60				
	Ağır sıklet	6	12,50				
Mücadele	Hafif sıklet	10	13,95	2	3,144	,208	----
	Orta sıklet	10	15,80				
	Ağır sıklet	6	8,92				

Tablo 5 İncelendiğinde sıklet değişkenine göre sporda endişe ve mücadele ölçek boyutları bağlamında puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** 1. soruya verilen yanıtlara ilişkin frekans ve yüzdelik değerleri

	Yanıtlar	f	%
<b>Soru 1: Müsabaka öncesi herhangi bir endişeniz var mı? Açıklayınız.</b>	Evet	19	73,07
	Hayır	7	26,92
	<b>TOPLAM</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tablo 6’da katılımcıların 1. soruya verdikleri yanıtlara ilişkin frekans ve yüzdeler yer almaktadır. Katılımcıların %73,07’si (f=19) “Evet” yanıtını verirken %26,92’si (f=7) “Hayır” yanıtını vermişlerdir.

**Tablo 7.** 1. soruya verilen yanıtlara ilişkin alt temaların frekans ve yüzdeler değeri

Evet			Hayır		
Alt Temalar	f	%	Alt Temalar	f	%
Kaybetme Endişesi	13	61,90	Tecrübe	4	57,14
Beklentileri Karşılama	4	19,04	Farkındalık	3	42,85
Kötü Performans Sergileme Endişesi	3	14,28			
Bilinmezlik	1	4,76			
<b>TOPLAM</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	<b>TOPLAM</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Tablo 7’de katılımcıların 1. soruya verdikleri yanıtlara ilişkin alt temalar yer almaktadır. Yanıtı “Evet” olan katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen alt temalar sırasıyla; “Kaybetme Endişesi (f=13, %61,90)”, “Beklentileri Karşılama (f=4, %19,04)”, “Kötü Performans Sergileme Endişesi (f=3, %14,28)” ve “Bilinmezlik (f=1, %4,76)”. Yanıtı “Hayır” olan katılımcıların alt temaları ise; “Tecrübe (f=4, %57,14)” ve “Farkındalık (f=3, %42,85). Bu alt temalara ilişkin örnek görüşler aşağıda yer almaktadır;

*Kaybetme Endişesi* – E14: “-Evet endişelerim var. En büyüğü kaybetme korkusu, emeklerim boşa gidecek diye korkuyorum.”

*Beklentileri Karşılama* – E11: “-Tabi endişem oluyor hem kaybetme korkusu oluyor hem de aileme ne diyeceğim diye endişeleniyorum.”

*Kötü Performans Sergileme Endişesi* – K11: “-Tabi ki, yıl boyunca çalışıyorsunuz eğer müsabakada bir aksilik olursa ve iyi dövüşemezsem diye endişeleniyorum.”

*Bilinmezlik* – K4: “-Oluyor, ne kadar çok çalışsam da rakibimi tanımadığım zaman endişeleniyorum.”

*Tecrübe* – K3: “-Bunca yıldır bu işin içindeyim, o yüzden endişe duymamı gerektirecek bir şey yok bence.”

*Farkındalık* – E8: “-Hayır endişem olmuyor. Çünkü, maçta ne olabileceğini çok iyi biliyorum. Her şeyin önlemini alığım için endişe duymama gerek kalmıyor.”

**Tablo 8.** 2. soruya verilen yanıtlara ilişkin frekans ve yüzdeler değeri

	Yanıtlar	f	%
<b>Soru 2: Dini ritüellerin endişeniz üzerinde etkisi var mı? Açıklayınız.</b>	Evet	22	84,61
	Hayır	4	15,38
	<b>TOPLAM</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tablo 8’de katılımcıların 2. soruya verdikleri yanıtlara ilişkin frekans ve yüzdeler değeri yer almaktadır. Katılımcıların %84,61’i (f=22) “Evet” yanıtını verirken %15,38’i (f=4) “Hayır” yanıtını vermişlerdir.

**Tablo 9.** 2. soruya verilen yanıtlara ilişkin alt temaların frekans ve yüzdelik değerleri

Evet			Hayır		
Alt Temalar	f	%	Alt Temalar	f	%
Rahatlamak	16	59,25	Müzik Dinlemek	3	75,00
Motive Olmak	11	40,74	İnanmamak	1	25,00
<b>TOPLAM</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>TOPLAM</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

Tablo 9’da katılımcıların 2. soruya verdikleri yanıtlara ilişkin alt temalar yer almaktadır. Yanıtı “Evet” olan katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen alt temalar sırasıyla; “Rahatlamak (f=16, %59,25)” ve “Motive Olmak (f=11, %40,74)”. Yanıtı “Hayır” olan katılımcıların alt temaları ise; “Müzik Dinlemek (f=3, %75,00)” ve “İnanmamak (f=1, %25,00). Bu alt temalara ilişkin örnek görümler aşağıda yer almaktadır;

*Rahatlamak* – E10: “-Evet, inancımız gereği bunları ister istemez yapıyoruz, Allahtan yardım istemek beni rahatlatıyor.”

*Motive Olmak* – K1: “-Evet, hatta eldivenlerimi, boks kıyafetlerimi ve ayakkabılarımı inşirah suresini okuyup üflüyorum bu da beni motive ediyor.”

*Müzik Dinlemek* – K5: “-Hayır, dini ritüeller yerine müzik dinleyince daha iyi hissediyorum. Başka bir şeye gerek kalmıyor.”

*İnanmamak* – E13: “-Yok, dua veya başka bir ritüelim yok. Çünkü genelde bende ters etki yapıyor, bu yüzden inanmıyorum.”

**Tablo 10.** 3. soruya verilen yanıtlara ilişkin frekans ve yüzdelik değerleri

	Yanıtlar	f	%
<b>Soru 3: Mücadele öncesi veya esnasında endişeniz duyduğunuzda baş etmek için yaptığınız özel bir şey var mı?</b>	Evet	23	88,46
	Hayır	3	11,53
	<b>TOPLAM</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tablo 10’da katılımcıların 3. soruya verdikleri yanıtlara ilişkin frekans ve yüzdelik değerler yer almaktadır. Katılımcıların %88,46’sı (f=23) “Evet” yanıtını verirken %11,53’ü (f=3) “Hayır” yanıtını vermişlerdir.

**Tablo 11.** 3. soruya verilen yanıtlara ilişkin alt temaların frekans ve yüzdelik değerleri

Evet			Hayır					
Alt Temalar	f	%	Alt Temalar	f	%			
Müzik Dinlemek	16	41,02	Yok	3	100			
Zihinde Canlandırma	6	15,38						
Dua Etmek	6	15,38						
Yalnız Kalmak	4	10,25						
Totem Yapmak	3	7,69						
Nefes Egzersizi	2	5,12						
Yürümek	1	2,56						
Maç İzlemek	1	2,56						
<b>TOPLAM</b>	<b>39</b>	<b>100</b>				<b>TOPLAM</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

Tablo 11’de katılımcıların 3. soruya verdikleri yanıtlara ilişkin alt temalar yer almaktadır. Yanıtı “Evet” olan katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen alt temalar sırasıyla; “Müzik Dinlemek (f=16, %41,02)”, “Zihinde Canlandırma (f=6, %15,38)”, “Dua Etmek (f=6, %15,38)”, “Yalnız Kalmak (f=4, %10,25)”, “Totem Yapmak (f=3, %7,69)”, “Nefes Egzersizi

(f=2, %5,12)”, “Yürüme (f=1, %2,56)”, “Maç İzleme (f=1, %2,56)”. Yanıtı “Hayır” olan katılımcıların alt temaları ise; “Yok (f=1, %100)”. Bu alt temalara ilişkin örnek görümler aşağıda yer almaktadır;

*Müzik Dinleme* – E6: “-Gözlerimi kapatıp dinlenmeyi tercih ederim, müzik dinlerim maça odaklanırım.”

*Zihinde Canlandırma* – E8: “-Zihinde canlandırma yapıyorum. Rakibimden üstün olduğumu düşünüyorum.”

*Dua Etmek* – K3: “-Bol bol dua ediyorum. Çünkü bana en iyi gelen şey bu. Nasıl anlatsam...çok rahatlatığı için aslında mücadelelerde daha güçlüymüşüm gibi hissediyorum.”

*Yalnız Kalmak* – E10: “-Aslında öyle özel bir şeyim yok, ama kendimi motive edecek şeyleri yapmaya çalışırım. En çok motive eden şey de yalnız kalmaktır.”

*Totem Yapmak* – E3: “-Yaptığım özel bir şey yok, ama totemim var. Bütün maçlardan önce aynı iç çamaşır ve aynı çorabı giyinirim.”

*Nefes Egzersizi* – E1: “-Endişelendiğimde derin derin nefes alırım. Sakinleşmek, başa çıkmak için bence en iyi yol nefes egzersizidir. Hem bunu yapınca rakiple mücadele ederken de iyi geliyor bana.”

*Yürüme* – E9: “-Sadece biraz yürüsem iyi geliyor. O yüzden endişelenirsem yürürüm.”

*Maç İzleme* – K4: “-Her maçtan önce önceki maçlarımı izliyorum ve bu beni rahatlatıyor, daha iyi motive oluyorum.”

*Yok* – E13: “-Yok, özel bir şey yapmıyorum.”

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Boksörlerin endişe ve mücadele düzeylerine ilişkin görüşlerinin karma araştırma modeli yoluyla incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen verilerden ilki boksörlerin mücadele ve endişe düzeylerinin cinsiyet değişkenine ilişkin farklılık göstermediğidir. Dahası araştırma grubunu oluşturan boksörlerin spor yaşı ve sıklet değişkenlerine bağlı farklılık olmadığı da tespit edilmiştir. Fakat yaş değişkenine ilişkin mücadele alt boyutunda ilişkiye rastlanmazken, yaş değişkeni ile ölçeğin endişe alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Öztürk (2023) mücadele sporcuları ile gerçekleştirdiği araştırmasının sonucunda boksörlerin diğer spor branşlarından sporculara kıyasla daha fazla endişeli olduklarını tespit etmiştir. Çeşitli araştırma sonuçlarında da benzer şekilde boksörlerin müsabakaya ilişkin farklı disiplinlerden sporculara kıyasla daha fazla kaygı, stres ve endişe duyduklarını tepmiş edilmiştir (Prabowo, Tomolius ve Fauzi, 2023). Ancak söz konusu cinsiyet değişkeni olduğunda istatistiki açıdan farklılıklara rastlansa bile araştırmacılar bu durumun boks disiplininin şiddetli temas içermesinden kaynaklandığını savunmaktadır (Mozhi ve Vinu, 2019). Araştırma grubumuzda da bu sebeple istatistiki açıdan cinsiyet değişkenine ilişkin farklılık olmadığı düşünülmektedir.



Yaş ve spor yaşı gibi değişkenlere ilişkin veriler incelendiğinde ilk olarak Karabulut ve Mavi-Var'ın (2019) araştırma sonuçlarının bu değişkenlere göre farklılaşmadığı yönündedir. Ancak sporcuların mücadele düzeyleri incelendiğinde hem yaş hem de spor yaşına bağlı artışın kişileri daha mücadeleci bir yapıya büründürdüğü savunulurken bir takım araştırmacılar ise bu değişkenlerin sporcuların mücadele düzeyi ile ilişkili olmadığını savunmaktadırlar (Eraslan ve ark., 2017; Aycan ve Yıldız, 2016; Şirin ve ark., 2008). Sıklet değişkeni göre araştırma bulgularımızda farklılığa rastlanmamıştır. Ancak Kavaşoğlu ve Yıkılmaz (2018), boksta sıkletler arasında oldukça farklılıklar olduğunu ve bu farklılıkların mücadele düzeyini de etkilediğini ifade etmişlerdir. Bayındır (2021) sıklet değişkeninin sporda yaralanma gibi endişelere sebep olduğunu savunurken, Şipal, Adatepe ve Boz (2022) ise boksörlerin sıkletlerine ilişkin duydukları endişenin zaman içerisinde tükenmişliğe kadar yol açabileceğini ifade etmişlerdir.

Nitel verilerde ise boksörlerin müsabaka öncesi; kaybetme endişesi, beklentileri karşılayamama, kötü performans sergileme ve bilinmezlik endişelerini yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Dahası sporcuların uyguladıkları dini ritüellerin endişelendikleri durumlarda rahatlamak ve motive edici özellikler taşıdığı belirlenmiştir. Son olarak boksörlerin mücadele öncesi ya da esnasında endişe duymaları halinde başa çıkma stratejilerinin sırasıyla; müzik dinlemek, zihinde canlandırma, dua etmek, yalnız kalmak, totem yapmak, nefes egzersizi, yürümek ve boks müsabakası izlemek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sporcuların hem endişe hem de mücadele düzeylerinin ilgili nitel verilerden de yola çıkarak içsel faktörler kadar dışsal faktörlerden de etkilendiğini söylemek mümkündür. Gökkaya ve Biçer (2017) bu bağlamda boksörlerin içsel düzenleyicilerinden birisi olan özgüvenin endişe gibi psikolojik çıktıların baskılayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu verilere, araştırma grubumuzun içsel düzenlemeler adına dini ritüelleri kullanmasına ilişkin vermiş olduğu yanıtlar örnek gösterilebilir. Örneğin rahatlamak adına E10'un "*Evet, inancımız gereği bunları ister istemez yapıyoruz, Allah'tan yardım istemek beni rahatlatıyor.*" yanıtını vermesi. Motive olmak ve endişeyi baskılayıp mücadeleyi olumlu yönde etkileyebilmek adına ise E8'in "*Zihinde canlandırma yapıyorum. Rakibimden üstün olduğumu düşünüyorum.*" ifadeleri örnek gösterilebilir. Nitekim konu ile ilgili alan yazın taramasında sporcuların iyi bir mücadele göstermesi ve endişelerini azaltmaları adına optimal düzeyde güdülenmelerinin gerektiği ve zihinsel antrenman yapmaları önerilmektedir (Şahin ve Kaya, 2021; Seleciler ve Türkmen, 2020).

Sporcuların endişeleri arttıran dışsal faktörler incelendiğinde ise kaybetme endişesi, beklentileri karşılayamama, kötü performans sergileme ve bilinmezlik gibi değişkenlerin mücadeleleri üzerinde olumsuz bir etki sahibi olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda Gümüşoğlu ve Aşçı (2020) hataları ile aşırı düzeyde ilgilenen mükemmeliyetçi yapıya sahip sporcuların belirsizlikle karşılaştıklarında tahammülsüzlük yaşadıkları, kötü performans sergilemekten endişe duyan, olaylar istediği gibi gitmediği anlarda hayal kırıklığı yaşayan ve beklenmedik olayların karşısında kaygı düzeyi artan zihinsel dayanıklılığı düşük olan sporcuların belirsiz durumlara tahammüllerinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu verilerle örtüşerek kaybetme endişesine ilişkin E14; "*-Evet endişelerim var. En büyüğü kaybetme korkusu, emeklerim boşa gidecek diye korkuyorum.*" görüşünü bildirmiştir. Kötü performans sergileme endişesine ilişkin ise K11'in "*-Tabi ki, yıl boyunca çalışıyorsunuz eğer*

*müsabakada bir aksilik olursa ve iyi dövüşemezsem diye endişeleniyorum.” ifadeler örnek olarak gösterilebilir. Karabulut ve ark. (2013) bu bağlamda çevresel faktörlerin ve içsel endişelerin sportif mücadeleyi olumsuz yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak boksörlerin endişe ve mücadele düzeylerini çeşitli faktörlerin olumlu yönde etkilediği kadar olumsuz yönde de etkileyebileceği görüşü savunulmaktadır. Bu sebeple boksörlerin optimal duygu durumlarının düzenlenebilmesi adına bireysel motivasyon kaynaklarının tespit edilmesi ve imgeleme çalışmaları gibi sporcuyla ilgili duruma hazırlayan bilişsel çalışmaların uygulanması önerilmektedir.*

## **KAYNAKLAR**

- Aycan, A., ve Yıldız, K. (2016). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 5(2), 1-9.
- Aydaş, F., Uğraş, A. ve Savaş, S. (2002). A milli boks takımı ile müsabık iki farklı boks takımının seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 11-22.
- Bayındır, O. (2021). *Elit genç güreşçilerin spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Bayraktar, B., ve Kurtoğlu, M. (2009). *Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması*. İstanbul: Klinik Gelişim, s. 16-24.
- Blascovich, J., Seery, M., Mugridge, C., Weisbuch, M., ve Norris, K. (2004). Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 683–688.
- Borkovec, T. D., ve Newman, M. G. (1998). *Worry and generalized anxiety disorder*. A. S. Bellack, ve M. Hersen (Series Eds.), ve P. Salkovskis (Vol. Ed.), *Comprehensive clinical psychology: Vol. 6. Adults: Clinical formulation and treatment*. (s. 439-459). Oxford, England: Pergamon Press.
- Eraslan, M., Karafil, A. Y., Akgül, M. H., ve Korkmaz, S. (2017). Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan muay thai sporcularının şiddet eğilimlerinin değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 404-412.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 203-211.
- Gökkaya, D., ve Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28.
- Gümüsoğlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.

- Gürbüz, B., Akoğlu, H. E., Öncü, E., ve Özbek, O. (2021). Adaptation of the challenge and threat in sport scale into Turkish: A validity and reliability testing study. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3), 417-430.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Karabulut, E. O., ve Mavi-Var, S. (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K., ve Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 243-254.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kavasoğlu, İ., ve Yıkılmaz, A. (2018). Şampiyonluk ve yenilgi arasında bir kimlik: Wushu'da üretilen erkeklik formları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 318-341.
- Loraz, G. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel abartma tarzının endişe, kaygı ve depresif belirtilerle ilişkisi: Endişe ile ilgili inançlar ve olumsuz sorun yöneliminin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Mozhi, A. A., ve Vinu, W. (2019). A comparative study of competition anxiety between men and women boxers and fencers. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 4(1), 203-205.
- Özgür, B. O., Aksoy, M., Özgür, T., Başar, A. B., ve Öztürk, A. (2016). Evaluation of quality of life and oral health of athletes in combat sports Mücadele sporcularının ağız sağlığı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5434-5442.
- Öztürk, E. (2023). Savunma sporu ile uğraşan sporcularının müsabaka öncesi stres düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 40-44.
- Pala, R. (2011). *Boks milli takımının avrupa şampiyonasına hazırlık kampları süresince bazı fiziksel ve oksidatif stres parametrelerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Prabowo, T. A., Tomoliyus, T., ve Fauzi, F. (2023). Validity of sports competition anxiety tests for amateur boxing athletes. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 31-38.

- Seleciler, C., ve Türkmen, M. (2020). Halk dansçılarının imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 63-79.
- Şahin, Y., ve Kaya, E. (2021). Türkiye ve Portekiz kadın futbol liglerinde mücadele eden sporcuların içsel ve dışsal motivasyon tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 145-154.
- Şipal, O., Adatepe, E., ve Boz, E. (2022). Üniversitelerarası boks müsabakalarına katılan boksörlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 244-260.
- Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., ve İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 98-110.
- Yıldırım, H., ve Şimşek, A. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.