



T.C.
BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**8 HAFTALIK TEMEL BOKS EĞİTİMİ ALAN 14-15 YAŞ KIZ
ÇOCUKLARINDAKİ ÖZGÜVEN VE SALDIRGANLIK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Harun SAĞLAM
Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi Ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Nurettin KONAR

BANDIRMA 2025

T.C.
BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**8 HAFTALIK TEMEL BOKS EĞİTİMİ ALAN 14-15
YAŞ KIZ ÇOCUKLARINDAKİ ÖZGÜVEN VE
SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Harun SAĞLAM
Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Nurettin KONAR

BANDIRMA 2025



BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ONAYI

Bu çalışma 03/01/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

(03/01/2025)

Harun SAĞLAM

ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Bu tezi hazırlamamda benden yardım ve desteklerini esirgemeyen değerli eşim Özge SAĞLAM'a ve aileme, çalışma hayatımda bilgiye ve deneyime önem vererek deneyimlerime kattıkları anlam için değerli çalışma arkadaşlarıma, tezime kaynaklık edecek verileri benimle paylaşan tüm öğrencilerime, tez süresi boyunca bilgi ve tecrübesiyle desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Nurettin KONAR'a sonsuz teşekkür eder, minnet ve şükranlarımı sunarım.

Harun Sağlam

Bandırma 03/01/2025

ÖZET

8 HAFTALIK TEMEL BOKS EĞİTİMİ ALAN 14-15 YAŞ KIZ ÇOCUKLARINDAKİ ÖZGÜVEN VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada 8 hafta boyunca temel boks eğitimi alan 14-15 yaş aralığındaki kız çocuklarının özgüven ve saldırganlık düzeylerindeki değişimin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın örneklemini, Türkiye Cumhuriyeti Balıkesir ili Bandırma ilçesindeki 14-15 yaş aralığındaki kız lise öğrencileri oluşturmaktadır. Ön test-son test, kontrol gruplu, yarı deneysel desende tasarlanan çalışmada yer almaya gönüllü olan 57 öğrenciden 21 kişi çalışma grubuna, 21 kişi kontrol grubuna randomize yöntemle seçilmiştir. Çalışma ve kontrol grubuna sınıf ortamında yüz yüze ve basılı materyalle Özgüven Ölçeği (Akın, 2007) ve Saldırganlık Envanteri (Kiper, 1984) uygulanarak, katılımcıların özgüven ve saldırganlık düzeyleri belirlenmiştir. Ardından 8 hafta boyunca temel boks tekniklerini içeren 1'er saatlik eğitimler, haftada 1 gün olacak şekilde çalışma grubuna uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda özgüven ve saldırganlık düzeyleri ön testte yapıldığı gibi aynı ölçeklerle ve aynı şekilde ölçülmüş ve alınan veriler kaydedilmiştir. Alınan veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27.0.1. sürümü programa girilmiş. Sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirilmiş ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Ön test sonuçlarına göre; çalışma ve kontrol grubu demografik özellikleri, özgüven ve saldırganlık düzeyleri açısından benzerlik göstermektedir. Çalışma sonunda kontrol grubunda özgüven düzeyinde herhangi bir değişiklik olmazken, boks eğitimi alan grupta pozitif yönde anlamlı değişiklik olmuştur ($p < 0.05$). Bunun yanında kontrol ve çalışma grubunun saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır ($p > 0.05$). Bu analizler sonucunda 8 haftalık boks eğitiminin, 14-15 yaş aralığındaki kız çocuklarındaki özgüveni artırdığı, saldırganlık üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Boks Eğitimi, Orta Ergen Kız Çocuklar, Orta Ergenlik, Özgüven, Saldırganlık

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE SELF-CONFIDENCE AND AGGRESSION LEVELS OF 14-15 YEARS OLD GIRLS WHO RECEIVED 8 WEEKS BASIC BOXING TRAINING

In this study, it was aimed to examine the changes in the self-confidence and aggression levels of female high school students aged 14-15 in Bandırma district of Balıkesir province of the Republic of Turkey, who received basic boxing training for 8 weeks. Of the 57 students who volunteered to participate in the research, which was designed with a quasi-experimental design with pretest-posttest and control group, 21 students were randomly selected for the study group and 21 students for the control group. Participants' self-confidence and aggression levels were determined by applying the Self-Confidence Scale (Akın, 2007) and Aggression Inventory (Kiper, 1984) face to face and with printed materials. Then, the study group was given 1-hour basic boxing techniques training once a week for 8 weeks. At the end of the research, self-confidence and aggression levels were measured and recorded. Data imported were entered SPSS version 27.0.1, tests were applied (95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level). According to the analysis; The study and control groups are similar in terms of demographic characteristics. At the end of the study, while there wasn't change in the control group, there was a significant positive change in the self-confidence level of the boxing training group ($p < 0.05$). Additionally, no significant change was observed in the aggression levels of the control and study groups ($p > 0.05$). As a result of these analyses, it was seen that boxing training increased the self-confidence of girls but didn't have a significant effect on aggression.

Key Words: Aggression, Boxing Training, Medium adolescent girls, Mid-Adolescence, Self-Confidence

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BEYAN	i
ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar	vii
RESİMLER	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ	ix
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	3
2.1. Boksun Tanımı	3
2.2. Boksun Tarihi	5
2.3. Türk Boks Tarihi	9
2.4. Boks Dünyasında Kadınlar	11
2.5. Spor Ve Psikososyal Gelişim İlişkisi	13
2.6. Orta Ergenlik	15
2.6.1. Orta Ergenlik Kavramı	15
2.7. Saldırganlık	16
2.7.1. Orta Ergenlikte Saldırganlık	17
2.8. Özgüven	18
2.8.1. Orta Ergenlikte Özgüven	19
2.8.2. Spor Ve Özgüven İlişkisi	20
2.9. Boks Temel Teknikleri ve Uygulanan Antrenman Bileşenleri	21
2.9.1. Duruş Ve Gard Alma	21
2.9.2. Yürüme Ve Hareket Etme Teknikleri	21
2.9.3. Yumruk Teknikleri	22
2.9.4. Antrenman Bileşenleri	22
3. GEREÇ VE YÖNTEM	24
3.1. Araştırmanın Amacı ve Tasarımı	24
3.2. Araştırmanın Hipotezi	25
3.3. Araştırmanın Deseni	26

3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	26
3.5. Araştırmanın Değişkenleri	28
3.6. Veri Toplama Araçları	28
3.7. Veri Toplama Yöntemi	29
3.8. Temel Boks Eğitimi Programı Uygulama Basamakları	30
3.9. Verilerin Analizi	39
3.10. Araştırmanın Etik Yönü	39
3.11. Araştırmanın Sınırlılıkları	39
4. BULGULAR	40
4.1. Demografik Bulgular	40
4.1.1. Çalışma ve Kontrol Grubu Verilerinin Normallğine İlişkin Bulgular:	40
4.2. Çalışma ve Kontrol Grubu Verilerinin Betimsel İstatistikleri	41
4.3. Çalışma ve Kontrol Grubu Ön Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	41
4.4. Çalışma Grubunun Özgüven ve Saldırganlık Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Karşılaştırmalara İlişkin Bulgular	42
4.5. Kontrol Grubunun Özgüven ve Saldırganlık Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Karşılaştırmalara İlişkin Bulgular	43
4.6. Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	44
5. TARTIŞMA	45
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	51
7. KAYNAKLAR	52
8. EKLER	59
9. ÖZGEÇMİŞ	65

TABLÖLAR

	Sayfa
Tablo 2.1. Özgüvenin Alt Boyutları	19
Tablo 3.1. Araştırmanın Deseni	26
Tablo 3.2. 8 Haftalık Temel Boks Eğitimi Prog.Uygulama Basamakları	38
Tablo 4.1. Çalışma ve Kontrol Grupları Shaphiro Wilks Testi Sonuçları	40
Tablo 4.2. Çalışma ve Kontrol Grubu Puanları Betimsel İstatistikleri	41
Tablo 4.3. Çalışma ve Kontrol Grupları Ön Test Puanları Karşılaştırması Mann Whitney U Testi Sonuçları	42
Tablo 4.4. Çalışma Grubu Özgüven Ön Test- Son Test Puanları Karşılaştırması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	42
Tablo 4.5. Çalışma Grubu Saldırganlık Ön Test- Son Test Puanları Karşılaştırması Bağımlı Örneklem t Testi Sonuçlar	43
Tablo 4.6. Kontrol Grubu Saldırganlık Ön Test-Son Test Puanları Karşılaştırması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	43
Tablo 4.7. Kontrol Grubu Özgüven Ön Test- Son Test Puanları Karşılaştırması Bağımlı Örneklem t Testi Sonuçlar	44
Tablo 4.8. Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Uygulaması Özgüven ve Saldırganlık Karşılaştırması Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	44

RESİMLER

Sayfa

Resim 2.1. Boks Yaptığı Düşünülen İnsan Figürleri	6
Resim 2.2. James Figg Boks Akademisi Kartvizit	7
Resim 3.1. Çalışmalardan Örnek Fotoğraflar	34



KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

AIBA: Uluslararası Amatör Boks Birliği

EBU: Avrupa Profesyonel Boks Birliği

IBF: Uluslararası Boks Federasyonu

NBA: Ulusal Boks Birliği

TDK: Türk Dil Kurumu

WBA: Dünya Boks Birliği

WBC: Dünya Boks Konseyi



1.GİRİŞ

Boks, köklü bir tarihe sahip ve günümüzde popülerliğini koruyan spor branşlarından biridir (İslam ve De, 2022). Tarih boyunca çeşitli düzenlemelerle farklı formlarda yapılan bu dövüş sporu, görüldüğü her dönemde çeşitli tartışmaların odağında olmuştur. Günümüzde de amatör ve profesyonel olarak yapılmakta ve bu iki kategori birbirinden çeşitli kural ve düzenlemelerle ayrılmaktadır. Kadınların boks dünyasındaki görünürlüğü son yıllarda istikrar kazanmış, Türkiye’de de boks, kadın sporcuların olimpiyat madalyası kazandığı bir branş haline gelmiştir (İdareci ve Murat, 2022). Boks sporunun fiziksel ve psikososyal açıdan kişide birçok olumlu etki oluşturabildiği bilinmektedir. (Erbaş, 2018).

Orta ergenlik dönemi, 14-17 yaş arasındaki kişilerin bulunduğu ergenlik öncesi ve genç yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak görülür. Orta ergenlik dönemi, bireylerin kimlik oluşturma, duygusal ve sosyal açılardan gelişim, cinsel kimlik ve kişisel değişim ve dönüşümler gibi birçok kritik gelişim alanında büyük değişiklikler yaşadığı bir zaman dilimi olarak ifade edilebilir (Santrock, 2019).

Özgüven ve saldırganlık terimleri, bu dönemde kimliklerini keşfetmeye başlayıp kendilerini daha iyi anlamaya çalışan bireyler için sosyal ve duygusal gelişimlerine yön verecek önemli iki unsur olarak ortaya çıkar. Araştırmalar, ergenlik dönemindeki bireylerin özgüven seviyelerinin değişkenlik gösterebileceğini ve bu dönemdeki özgüvenin ileriki yaşamlarını da etkileyebileceğini göstermektedir (Trzesniewski ve ark., 2006). Bu dönemde gençlerin özgüvenlerini destekleyerek güçlendirmenin, genel iyi oluşları ile yaşamları boyunca karşılaşacakları zorluklarla başa çıkmalarını sağlamak açısından önemli bir olgu olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmalar, orta ergenlik döneminde saldırgan davranışların sıklıkla görüldüğünü ve genellikle bu durumun duygusal karmaşıklıklar, sosyal etkileşimler, aile ilişkileri ve bireysel özellikler gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilebileceğini göstermektedir (Üçüncü ve Özada, 2022). Bu nedenle, gençlerin saldırgan davranışlarını anlamak ve bunu önlemek için duygusal, sosyal, ailevi ve bireysel unsurların dikkate alınması, gençlerde saldırganlık davranışlarının anlaşılmasına ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Orta ergenlik dönemindeki kız çocuklarında özgüven gelişimi, çeşitli unsurlardan etkilenebilir. Özellikle cinsiyet rolleri, ebeveynlik stilleri ve beden imgesine yönelik algılar, kültürel bağlamda değişiklik göstererek kız çocuklarının özgüven gelişimini etkileyebilmektedir (Kaynak ve ark., 2022). Bu dönemde kız çocuklarının duygusal ve sosyal gelişimlerine destek olmak, sağlıklı bir özgüven gelişimi için önemli bir adımdır.

Orta ergenlik döneminde gerçekleştirilen sportif çalışmalar, bireylerin psikososyal gelişimlerine katkı sağlayabilmektedir. Temel boks eğitimi, genel olarak temel boks tekniklerinin öğrenilmesi ve bunların uygulanması ile ilgili egzersizleri içerir. Bu egzersizler sayesinde bireyler kas ve sinir sistemlerini yoğun olarak kullanır ve yeni beceriler kazanırlar. Vücutlarını daha iyi kontrol etme ve kullanmanın yanında yeni bir fiziksel aktivite seçeneğine sahip olurlar. Temel eğitim, rekabetçilikten uzak daha çok tekniklerin uygulanabilme becerisini geliştirmek üzerinedir. Bu çalışmalar bireylerin psikososyal gelişimlerine pozitif etkilerde bulunabilir. Bunun yanında boks branşının kadın ve çocuklar için uygun olmadığını, boks yapan çocukların saldırganlaşacağını düşünenlerin varlığı da yapılan araştırmalarda karşımıza çıkmaktadır (Sarı ve Bulut, 2021)

Bu çalışmada 8 haftalık temel boks eğitimi alan 14-15 yaş aralığındaki kız çocuklarının özgüven ve saldırganlık düzeylerindeki değişimler incelenerek bu konuya açıklık getirmek amaçlanmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre okullarda ders içi ve ders dışı etkinliklerde kullanılabilecek bir eğitim programı önerilebilir. Toplumdaki bazı olumlu ve olumsuz ön yargılara da cevap bulunacağı düşünülmektedir. Çalışmanın sonuçları, kadınların spor aktivitelerine daha fazla katılımını destekleyecek stratejilerin belirlenmesine ve bu alandaki toplumsal bilincin artırılmasına katkı sağlayabilir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Boksun Tanımı

Boks, iki rakibin birbirine karşı sportif eldivenler ve ek koruyucular giyerek, yumruklarını kullandıkları, atak ve savunma tekniklerinin uygulandığı bir dövüş sporudur. Boks eldivenleri sporcuların yarıştığı kategoriye göre değişiklik gösterir. 8 ve 10 ons olmak üzere iki kategori vardır. Bunlar 228 ve 284 gram ağırlığa tekabül ederler. Boksörlerin ayakkabıları hafif olmalıdır. Diz hizasına kadar uzanan şortlar ve askılı üst giysiler giyilir. Kauçuk dişlik ve koki kullanmak zorunludur. Zemin, sağlam, temiz ve düzgün olmalıdır. Elastik veya kauçuk malzemeye kaplanmış olup, kalınlığı 1,3 cm ile 1,9 cm aralığında olabilir. Köşeler, baş hakemin oturacağı yere göre belirlenir ve yastıkların rengi, rakiplerin mücadele edeceği kırmızı ve maviye uygun olarak belirlenir. Diğer iki köşe beyaz olarak işaretlenir. Bu alanda, belirli kurallara uyarak eğitim almış ve sporcu olma anlayışıyla boks yapan kişilere "boksör" denir. Boks müsabakalarında rakipler, belirli bir süre boyunca birbirlerine karşı üstünlük sağlamaya çalışırlar. Amatör maçlar 3 raunt üzerinden yapılmaktadır. Türkiye Boks Federasyonu'nun yayınlamış olduğu **Amatör Boks Müsabaka Talimatı**'na göre yaş kategorilerine göre raunt süreleri şu şekildedir:

Erkekler :

- Alt minikler (11-12 yaş) 1 dakikalık 3 raunt
- Üst minikler (13-14 yaş) 1,5 dakikalık 3 raunt
- Yıldızlar (15-16 yaş) 2 dakikalık 3 raunt
- Gençler (17-18 yaş) 3 dakikalık 3 raunt
- U 22-Ümitler (19-22) 3 dakikalık 3 raunt
- Büyükler (19-40) 3 dakikalık 3 raunt

Kadınlar

- Üst minikler (13-14 yaş) 1,5 dakikalık 3 raunt
- Yıldızlar (15-16 yaş) 2 dakikalık 3 raunt
- Gençler (17-18 yaş) 2 dakikalık 4 raunt
- U 22-Ümitler (19-22) 3 dakikalık 3 raunt
- Büyükler (19-40) 2 dakikalık 4 raunt

Genellikle 3 dakikalık rauntlardan oluşan maçların alt yaş kategorilerinde daha kısa süreli olduğu görülmektedir. Profesyonel maçlarda raunt sayıları ve süreleri değişiklik göstermekte, amatör maçlar genellikle 3 raunt yapılırken, profesyonel maçlarda raunt sayısı organizasyona göre 10-12 civarında yapılabilmektedir. Raunt aralarında sporcunun sağlık kontrollerinin yapıldığı, antrenör desteği ve dinlenme için ayrılan süreler yine genellikle 1 dakika olarak uygulanmaktadır. Boks branşında yaş ve cinsiyet kategorilerinin yanında sıkletlere göre de sporcular birbirinden ayrılmaktadır. Yaş ve cinsiyete göre değişiklik gösterebilen genellikle 10 sıklette yarışmalar düzenlenmektedir (<https://www.turkboks.gov.tr/kurumsal/talimatlar>, t.y)

Maç, hakem tarafından yönetilir ve genellikle bir karşılaşmanın kazananı, rakibini nakavt etmek, hakem kararıyla galip gelmek veya skor kartlarına göre daha fazla puan toplamak belirler. Skorlar rakibe atılan kurallara uygun yumruklara göre hesaplanır. Boks, fiziksel dayanıklılık, hız, güç ve strateji gerektiren bir spor olarak popülerdir ve hem amatör hem de profesyonel düzeyde yaygın olarak yapılmaktadır (Pala, 2011).

Kişinin yalnızca yumruklarını değil neredeyse tüm vücudunu kullanmasını gerektiren teknikler içeren boks, aynı zamanda yüksek fiziksel performans gerektiren bir spor branşıdır. Sporcularda antrenman ile geliştirilmesi beklenen neredeyse tüm parametrelere yönelik çalışmalar boks antrenmanlarında mevcuttur. Boks antrenmanları bu yönüyle farklı amaçlarla da kullanılabilme özelliğine sahiptir.

Erten'e göre sporun tanımı şu şekildedir: "Spor kişinin, önceden belirlenmiş kurallara uygun olarak, maddî bir karşılık için yahut sadece zevk için, araçlı veya araçsız, tek ya da takım halinde, kendisiyle, doğayla veya başkalarıyla rekabet esasına dayanan mücadelelerini içeren, fiziksel ve zihinsel yeteneklerini kullandığı ve geliştirdiği etkinlikler ile bu alanla uğraşan mesleklerin ve ilgililerin faaliyetlerini içerir" (Erten, 2006). Boksun bir dövüş sporu olması ve bu dövüşün alınan güvenlik önlemlerine rağmen ciddi sakatlıklara sebep olması toplumda olumsuz yanılarıyla çokça gündeme gelmesine sebep olmuştur. Birbirine yumruk atarak mücadele eden iki kişinin görüntüsünü sporla özdeşleştirmek herkes için kolay olmayabilir. Bütün bunların yanında boks branşı ne şekilde ve hangi amaçla yapıldığına göre sakatlanma riski değiştirmektedir. Diğer tüm branşlarda olduğu gibi müsabık sporcuların

antrenman ve ma yoğunluğu sebebi ile müsabık olmayan ve farklı sebeplerle boks antrenmanı yapanlara göre sakatlık oranları farklılık gösterecektir. Türkiye’de yapılan bir çalışmaya göre, sporcular arasında en yaygın yaralanmaların yaşandığı spor dalları arasında futbol %10 ile ilk sırada yer alırken, güreş %6, hentbol ve boks %3, atletizm %1 ve kayak %0,5 sakatlanma oranlarına sahiptir. (Erol ve Karahan, 2006)

Spor branşları arasındaki sakatlık oranları konusunda yapılan başka bilimsel çalışmalarda da spor dallarının kendine özgü sakatlık risklerine sahip olduğunu görülmüştür. Toplumdaki genel düşüncenin aksine, amatör boks diğer birçok spor dalına kıyasla daha düşük sakatlık oranlarına sahiptir. Boksun sakatlık oranı, futbol, buz hokeyi, güreş ve rugby gibi sporlardan daha düşüktür. En yaygın sakatlıklar arasında kesikler ve morluklar yer alırken, ciddi yaralanmalar nadirdir (Combat Sports Law, 2021)

Dolayısıyla, boks ile ilgili olumsuz düşüncelerin ve genellenmesinin doğru olmadığı söylenebilir. Boks, faydalı etkileri için, uygun düzenlemelerle en az zararı verecek şekilde uygulanabilecek bir spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır. Boks antrenmanları, bireyde birçok fiziksel ve zihinsel özelliğin gelişmesine destek sağlayacak potansiyele sahiptir.

2.2. Boksun Tarihi

Boks, insanlık tarihi boyunca var olan bir spor dalıdır ve kökenleri insanlığın ilk dönemlerine kadar dayanır. Antik Mısır, Mezopotamya ve Antik Yunan tarihinde izlerine rastlanmaktadır. Boks yaptığı düşünülen insan figürlerinin betimlendiği tarihi eserler bu günkü boksa benzer uygulamaların varlığını kanıtlamaktadır. M.. 2000 yıllarına tarihlendirilen ve Mezopotamya’da bulunmuş kabartmada iki kişi ellerine taktıkları eldiven benzeri sargılarla mücadeleye hazır vaziyette tasvir edilmişlerdir (İşlam ve De, 2022).



Resim 2.1. Boks Yaptığı Düşünülen İnsan Figürleri

Kaynak: İslam M.S., De A. (2022) “Ancient Boxing: A Narrative Discussion from Archaeological and Historical Evidences.” Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine,” 11(2),s:71-78.

Boksun bir spor branşı olarak düzenlenmeye başladığı ile ilgili ilk bilgiler ise Antik Yunan medeniyetinde karşımıza çıkmaktadır. M.Ö. 616’da boks büyükler ve küçükler olmak üzere iki kategoride yapılmaya başlanmış, M.Ö. 684’te yapılan olimpiyatlarda da yer almıştır (Morpa, 2005)

Antik dönemlerde boks, sadece bir spor dalı olarak değil, aynı zamanda bir eğitim aracı olarak da kullanılmaktaydı. Boks, fiziksel dayanıklılığı artırmak ve savaş becerilerini geliştirmek için yapılan çalışmalarda yer alıyordu. Antik dönemde boks antrenmanlarının bu günkü ekipmanlara benzer kum torbaları, koruyucu başlıklar, eldiven benzeri çeşitli sargılarla yapıldığı, o dönemlerden kalan metinlerden anlaşılmaktadır (Tekin ve Tekin, 2014)

Antik dönemdeki Olimpiyat Oyunları’nın terk edilmesi ile o zamana kadar bir müsabaka formunda geliştirilen boks, tekrar düzensiz ve kuralsız haline geri döndü. Çeşitli yasaklar ve düzensizlik boksun uzunca bir süre ne şekilde yapıldığı belli olmayan vahşi dövüşlerden ileriye gitmediği bir süreci ortaya çıkardı. Tekrardan bir spor branşı olarak düzenlenmesi ise 18-19. Yüzyılda gerçekleşti. Çıplak elle yapılan

ve neredeyse kuralsız yapılan maçlarla başlayan süreç eldivenlerin ve detaylı kuralların getirilmesiyle devam etti. 1719'da James Figg Londra'da ilk boks akademisini açtı ve burada kendi geliştirdiği kurallara göre boks dersleri vermeye başladı. Bu kurallar, daha önceki çıplak elle dövüşlerden farklı olarak, yumrukların kapalı olması, yere düşen rakibin dövülmemesi ve raundlar arasında dinlenme süreleri gibi önemli yeniliklerden oluşuyordu.



Resim 2.2. James Figg Boks Akademisi Kartvizit

Kaynak: <https://www.thehistoryblog.com/wp-content/uploads/2013/01/James-Figgs-business-card-by-William-Hogarth.jpg> (t,y)

Figg'in kuralları, o dönemde popüler olan diğer boks stilleriyle rekabet halindeydi. Özellikle, Jack Broughton adlı bir boksör, çıplak elle dövüşlere daha yakın bir stil savunuyordu. Ancak, Figg'in kuralları daha güvenli ve adil olduğu için giderek daha fazla kabul gördü.

1743 yılında, Broughton, Figg'in kurallarına bazı değişiklikler ekleyerek kendi kurallarını yayınladı. Broughton'ın kuralları, raund sayısını belirleme, yere düşen rakibin sayılmasını ve hakemlerin atanmasını içeriyordu. Bu kurallar, modern boks kurallarının temelini oluşturdu ve 1867 yılında oluşturulan Queensberry Markisi Kuralları'na kadar geçerliliğini korudu.

İngiliz spor adamı John Graham Chambers, 1867'de boks için bir dizi kural oluşturdu. Bu kurallar, asilzade ve Queensberry'nin 9. Markisi John Sholto Douglas tarafından desteklendi ve tanıtıldı. Geniş çapta kabul gören ve bugün hala modern

boks kurallarının temelini oluşturan Londra Ödüllü Ring Kuralları olarak bilinmektedir (Uçar A., 2007).

Boks tarihi, 1867'den 1885'e kadar her yıl verilen şampiyonluk ödülleri ile devam etti. 1860'larda James Mace gibi boksörler, Queensberry kurallarını Amerika'ya tanıttılar. Buna rağmen Avrupalı boksörler 20. yüzyıla kadar uluslararası üne kavuşamadılar. ABD'de ise göç dalgaları boks sporunu etkiledi. Göçmenlerin boksa olan ilgisi hem izleyici kitlesini artırırdı hem de boksör kaynağını genişletti. Bu sayede Amerika'nın boksun merkezi haline gelmesine katkı sağladılar. Yine aynı sebeplerle farklı etnik ve dinsel gruplar aynı tarihlerde Amerika boksunda etkili hale geldi. Farklı gruplar zamanla farklı sıkletlerde üstünlük sağladılar. Siyahi boksörler de ırkçı ön yargılarla mücadele etmek zorunda kaldılar ancak zamanla üst düzey şampiyonlar arasına girmeyi başardılar. Özellikle Joe Louis gibi boksörler, rakiplerini yenerek büyük başarılar elde ettiler. Amerika'nın boks merkezi olmasının ardından sporun etkisi Filipinler'e kadar yayıldı ve Meksikalı boksörler de Amerika'da öne çıkmaya başladı. II. Dünya Savaşı'ndan sonra Asya ve Afrika'da da boks popüler hale geldi. Amerika bu süreçte yalnızca ağır sıklette üstünlüğünü koruyabildi.

Boks tarihinde sıkletlerin belirlenmesi ve standartlaştırılması uzun bir süreçti. 19. yüzyılın ilk yarısında boksörler ağırlıkları ölçülmeden müsabakalara katılırken, 19. yüzyılın ikinci yarısında farklı sıkletler belirlendi. Ancak uluslararası bir otoritenin olmaması, farklı ülkelerde çeşitli uygulamalara yol açtı ve sıkletler konusunda standartlaşma sağlanamadı. Ancak, 1970'lerde Avrupa Boks Birliği ve Dünya Boks Birliği'nin sıkletler konusunda anlaşmaya varmasıyla bu durum değişmeye başladı (Pala, 2011).

Uluslararası boks organizasyonları 1921 yılında kurulan ve daha sonra Dünya Boks Birliği (WBA) adını alan Ulusal Boks Birliği (NBA) ile tarih sahnesinde yerini aldı. 1962'de Dünya Boks Konseyi (WBC), Latin Amerika ülkelerinin WBA'da temsil edilmediği algısına bir yanıt olarak kuruldu. Bunun yanında Uluslararası Boks Federasyonu (IBF), sıralama ve şampiyonların tanınması konusundaki anlaşmazlıklar nedeniyle birkaç boks komisyon üyesinin WBA'dan çekilmesi sonucu 1983 yılında kuruldu. Bu kuruluşlar, belirtilen dönemde profesyonel boksun uluslararası ölçekte düzenlenmesi ve denetlenmesine katkıda bulundular. Ağırlık sınıfları, rekabet

kuralları ve şampiyonların tanınmasına ilişkin standartları belirleyerek sporun gelişmesine ve küresel çapta yayılmasını sağladılar.

1988'de Uluslararası Amatör Boks Birliği (AIBA), geleneksel yumruk sayma sistemini elektronik puanlama ile değiştirdi. Bu değişiklik, puanlamanın doğruluğunu ve adaletini artırmaya yönelik bir adım olarak atıldı. Kafa yaralanması riskini azaltmak amacıyla tüm Olimpiyat boksörleri için başlık zorunlu hale getirildi. 1992'de sıklet kategorisi sayısı artırılarak rekabetin yelpazesi genişletildi. Hakemlerin sorumluluğu ve rolü genişlerken tıbbi kontroller sıkılaştırıldı. Kadın boks 2012'de Olimpiyat sporu olarak tanıtıldı ve yarışma formatı ile değerlendirme kriterleri değiştirildi, objektif puanlamaya yönelik değişiklikler yapıldı. Yaşanan tüm gelişmeler ve yapılan değişiklikler boksun seyir zevki yüksek, adil ve rekabetçi, daha güvenli ve sağlıklı olması yolunda atılan adımlardır (Vertonghen ve ark., 2014).

2.3. Türk Boks Tarihi

Dünya tarihi ile paralel olarak Türk tarihinde de boksun çeşitli amaçlarla kullanıldığı görülmüştür. Askeri amaçlarla ve fiziksel olarak hazır olmayı sağlayan boks benzeri yakın dövüş çalışmaları tarihteki Türk devletlerinde önemli bir yer tutmuştur. Bu çalışmalar, savaş becerilerini geliştirmek ve askerlerin dayanıklılığını artırmak için kullanılmıştır (Öztürk, 2006). 16. Yüzyıl kanyaklarına göre Osmanlı ordusunda da boks çalışmaları yapılmaktaydı. Yeniçeri askerleri keçe kaplı duvarlara ve oyuklar içine doldurulmuş çamurlara yumruk atarak çalışıyorlardı (Kahraman, 2019)

Spor branşı olarak düzenlenmiş boks ise ilk kez 1900'lerin başında İstanbul'da yapılmaya başlandı. Dönemin ünlü spor insanı Selim Sırrı Tarcan, kariyerine sığdırdığı birçok spor branşı ve başarıya boks da ekledi. Bu günkü adıyla Galatasaray Lisesi olan okulda Edebiyat öğretmenliği yapan Mösyö Goury boks branşında tecrübeliydi ve Selim Sırrı Tarcan ile arkadaştı. Bu sayede birlikte boks antrenmanları yaptılar ve ilerleyen süreçte Selim Sırrı Tarcan bazı özel boks maçlarına çıktı. Aynı anda birkaç branşla uğraşan Selim Sırrı Tarcan gibi ardından gelen boksörler de farklı branşları birlikte uygulayan isimlerdi. Bu ekolden yetişen Sabri Mahir hem bir futbolcu hem de boksördü. Kariyerini, dönemin siyasi koşulları sebebiyle yurt dışında devam ettirdi (Uçar M., 2007).

Osmanlı devletinin son yıllarında hareketlenen spor faaliyetleri; Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulması ve uzun yıllardır süren savaşların bitmesiyle, daha da hızlandı. Bu süreçte ilk kurulan federasyonlardan biri olma özelliğine sahip olan Türkiye Boks Federasyonu, 1924 yılında Eşref Şefik'in başkanlığında kuruldu. Galatasaray, Fenerbahçe, Kurtuluş gibi spor kulüplerinde boks, ilk açılan şubelerdendi. Türkiye Boks Federasyonu 1927 yılında AIBA üyeliğine kabul edildi ve yalnızca amatör müsabakalar statüde maçlar organize etti. Federasyon, ferdi ve kulüpler arası düzenlenen Türkiye şampiyonaları ile ülke içinde boksun yaygınlaşmasını sağlarken, Uluslararası Boğaziçi Boks Turnuvası ile yurt dışında adını duyurdu. Türk Milli Boks Takımı kurulduğu 1928 yılında SSCB'nin Moskova ve Bakü şehirlerinde düzenlenen turnuvaya katıldı. Milli takım Azerbaycan ve Rusya takımlarıyla mücadele etti. Galatasaray'dan Necmi Bey tüy sıklette, Beşiktaş'tan Rauf Bey hafif sıklette, Fenerbahçe'den Rıza Nemlioğlu ve Sıtkı Piran orta sıklette, ferdi sporcu Selami Bey ise ağır sıklette Türkiye'yi temsil ettiler. Selami Bey çıktığı maçı nakavtla kazanarak tarihe adını yazdırdı (Dağlaroğlu, 1988).

Türk boks tarihine adını altın harflerle yazdıran Melih Açıba, bu dönemlerde çıktığı maçların neredeyse hepsini kazanarak adını duyurdu. 359 maçın 358'inden galip birinden ise beraberlikle ayrılan Açıba Amerika'da düzenlenen ve dönemin en prestijli amatör boks şampiyonası olan Altın Eldiven'e katıldı ve şampiyon oldu. Melih Açıba'nın başarısı federasyon başkanlığı ile devam ederken, yurt dışında müsabakalara katılan Türk sporcuların sayısı da arttı. Avrupa boks şampiyonasının ilk kez düzenlendiği 1946 yılında Vural İnan ve Halit Ergönül başarıları ile isimlerini duyurdular. En teknik boksör Vural İnan seçilirken, Halit Ergönül ise Avrupa Takımı'na dahil edildi (Bulgurcuoğlu, 1991)

Türkiye Boks Federasyonunun profesyonel maçlar ve boksörlerle anılması, 1952 yılında Avrupa Profesyonel Boks Birliği'ne (EBU) üye olunması ile gerçekleşti. Bu dönemde Halit Ergönül, Ruhi Kuşçu, Garbiz Zaharyan, Alex Papakozma gibi isimler arasında profesyonel maçlar yapıldı (Bulgurcuoğlu, a.g.e.). Bu tarihlerde uluslararası alandaki başarılar, 1959 yılında Beyrut'ta düzenlenen Akdeniz Oyunları'nda elde edildi. 60 kiloda Vural İnan ve 63,5 kiloda Fuat Birol sıkletlerinde ikinci olarak gümüş madalya kazandılar. Türk boks tarihinde unutulmaz bir dönüm noktası ise 1960'lı yıllarda yaşandı. Bu yıllarda Türk boksunu adını Avrupa'da

duyurmaya başladı, Belgrad'ta yapılan Avrupa Şampiyonası'nda 67 kiloda Fuat Birol üçüncülük elde etti. 1967 yılında profesyonel boksı seçen Cemal Kamacı, 1972'de Avrupa Şampiyonluğunu kazandı. Ardından, 5 altın, 2 gümüş, 2 bronz madalya ile boksörlerimiz takım halinde Balkan Şampiyonluğu yaşadı. Cemal Kamacı ayrıca 1975 yılında 63.5 kiloda profesyonel Avrupa Boks Şampiyonluğu unvanını yeniden kazandı. Türk boks, uluslararası alanda başarılarını 1992'de Dünya Gençler Boks Şampiyonası'nda, 81 kg'da Sinan Şamil Sam'ın altın madalya kazanmasıyla taçlandırdı. Bu başarı, ilk kez bir Türk sporcusunun boksta Dünya Şampiyonluğu kürsüsüne çıkmasını sağladı. Son olarak, 1996'da Atlanta'da yapılan Olimpiyat Oyunları'nda Malik Beyleroğlu ikincilik elde etti (Şener, 2006).

Türk boksörler ve Türkiye Boks Milli Takımı devam eden yıllarda bir çok uluslararası organizasyonda yer aldı ve başarılar kazanmaya devam etti. Günümüzde bu başarılar artarak devam etmekte, çeşitli kategorilerde sporcularımız aldıkları madalyalarla boks dünyasında isimlerini duyurmakta. 2000'li yıllarda alınan olimpiyat madalyaları ardı ardına gelirken, kadın sporcuların da ön plana çıkmasıyla Türkiye'de boks, cinsiyet ayrımı olmaksızın yaygınlaştı. 2020 Tokyo olimpiyatlarında Busenaz Sürmeneli Altın, Buse Naz Çakıroğlu gümüş madalya alarak ülkemizi gururlandırdılar. Busenaz Sürmeneli olimpiyatlarda ringe çıkan ilk Türk kadın boksördü ve aynı zamanda altın madalya kazanan ilk Türk boksör olma unvanını da kazandı (İdareci ve Murat, 2022; <https://youtu.be/ItEtpiuVs-s?si=jy4VTwgvrLMuhhwB>,2023).

2.4. Boks Dünyasında Kadınlar

Kadınların boks dünyasındaki yeri tarih boyunca, cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentilerle sıkı sıkıya bağlantılı olmuştur. Toplumdaki cinsiyet rolleri spora yansımış, spor branşlarının da cinsiyet rolleri kazanmasına sebep olmuştur. Kimi branşların kadınlar için, kimi branşlarınsa erkekler için olduğu düşüncesi toplumda yer etmiştir. Boks branşı ise bu yakıştırmalarda erkeklere uygun bir branş olarak görülmüştür (Emir ve ark., 2015)

Tarihte boks ile adı duyulan ilk kadının Elizabeth Wilkinson olduğu bilinmektedir. 18. Yüzyılda İngiltere'de dönemin şartlarına göre parmakları çıplak şekilde dövüşlere katılan ve basılı yayında söylemleri ile kendine yer buldu.

Elizabeth'ten o döneme yakın yazarlar “şampiyon, rakipsiz” gibi olumlu ifadelerle bahsetmekteydiler. Boksun bu ilk kadın figürü dönemin İngiltere'sinde cinsiyet atfedilmeyen bir spor branşını yapmasıyla ünlenmişti. İngilizler her iki cinsiyetin de güçlü görünmesinden gurur duyuyorlardı. Yine benzer şartlarda bahis maçlarında adını duyuran Ann Field de kadın boksör olarak 19. Yüzyılda karşımıza çıkmakta. Ancak 19. Yüzyılın sonlarına doğru değişen anlayışla boks, artık bir erkek sporuydu ve Elizabeth gibi kadın sporcular için çok da uygun görünmüyordu (Thrasher, 2013).

1950 ve 60'lara gelindiğinde Dünya çapında oluşan gelişmeler boksa da yansdı. Spor branşı olarak daha yapılabilir hale gelen boks, 1957 yılında Barbara Buttrick'in Dünya Kadınlar Boks şampiyonu unvanını almasıyla anıldı.

Tüm gelişmelere rağmen kadınların boks yapması ile ilgili ön yargılar büyük ölçüde devam ediyor bu da sporun yaygınlaşması önünde büyük bir engel olarak görülmüyordu. Üstelik bu ön yargılar yalnızca boks için değil güreş gibi diğer mücadele sporları için de geçerliydi. Kadın sporcular sporun doğasında olan tüm zorlukların yanı sıra bir de bu kısıtlamalarla mücadele etmek zorundaydılar (Van, 2016).

Kadınların boks tarihindeki mücadelesi bir bakıma eşitlik mücadelesi olarak da görülebilir. Marian "Lady Tyger" Trimiar, kadın boks tarihinde önemli bir figürdü. 1970'ler ve 1980'lerde profesyonel olarak mücadele eden Trimiar, kadın boksunun tanınması ve kabul edilmesi için büyük çaba gösterdi. Kadın boksunun yasallaşması için açlık grevine giden Trimiar, bu spor dalında eşitlik ve tanınma mücadelesi verdi. Sonraki yıllarda Lucia Rijker, "Dünyanın en tehlikeli kadını" olarak bilinen Hollandalı boksör ve kickboksçu, kadın boksunun tanınmasında büyük rol oynadı. Rijker, dövüş teknikleri ve başarısıyla kadın boksunun profesyonel arenada kabul görmesine katkı sağladı. Christy Martin, 1990'larda Amerika'da kadın boksunun popüler ismi oldu. Martin'in dövüşleri, televizyon yayınları sayesinde geniş kitlelere ulaştı ve kadın boksunun tanınırlığını arttı. Efsanevi boksör Muhammed Ali'nin kızı olan Laila Ali, 1999'da profesyonel kariyerine başladı ve 24-0'lık bir kariyer rekoru ile emekli oldu. Ali, kadın boksunun kalitesini ve rekabet gücünü gösterdi. Kadın boksunun Olimpiyatlara alınması, bu öncü sporcuların mücadelesi ve başarıları sayesinde mümkün olmuştur denilebilir. 2012 Londra Olimpiyatları'nda kadın boksu ilk kez resmi olarak yer aldı ve bu, kadın boksunun

daha büyük kitleler tarafında kabul edilmesi için tarihte atılan büyük bir adım oldu (Souza, 2010).

Kadınların boks yapması, günümüzde cinsiyet normları ve toplumsal kabuller nedeniyle çeşitli zorluklarla karşılaşmaya devam etmektedir. Boks gibi fiziksel temas ve güç gerektiren sporların, günümüzde de erkek egemenliğinde olduğu söylenebilirken, kadınların bu alanda varlık göstermesi çoğunlukla yadırganmaktadır (Emir ve ark., 2015). Mennesson'un yaptığı araştırmada, ilköğretim öğrencilerinin büyük çoğunluğu erkeklerin boks yapmasını normal karşılarken, kadınların boks yapmasını uygunsuz bulmuşlardır. Ayrıca, boks alanındaki katılımcılar da (boksör, antrenör, yönetici) boksu daha çok "erkekler için uygun" bir spor branşı olarak tanımlamaktadırlar (Mennesson, 2000). Bu bağlamda kadınların genel olarak spora katılımının düşük olduğu ülkemizde, boks branşındaki lisanslı kadın sporcu sayısı erkekler için oldukça düşüktür. Geçmişten günümüze doğru kadınların boksa katılımı artış gösterse de henüz bir eşitlikten bahsetmek mümkün değildir (Koca, 2018).

Kadın ve erkek eşitsizliğinin belirgin olduğu boks dünyasında, çalışma ortamının etkisi de ele alınan konulardan biridir. Spor salonlarında, karşı cinsle aynı ortamda çalışmak istemeyenler olduğu gibi, aynı ortamda çalışıldığında karşı cinsle daha fazla ilgi gösterildiğinden şikayetçi olanların da varlığı yapılan çalışmalarda görülmüştür. Bu durum, toplumsal ve sosyal konular sebebiyle de boksun ve dolayısıyla da sporun, kadınlar arasında yaygınlaşmasına engel olmaktadır (Sarı ve Bulut, 2021).

2.5. Spor Ve Psikososyal Gelişim İlişkisi

Spor, bireylerin fiziksel sağlığını geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda psikososyal gelişim üzerinde de önemli etkiler oluşturur. Özellikle boks ve diğer dövüş sporları gibi fiziksel temas gerektiren spor dallarının, katılımcılarda özgüveni artırma, sosyal ilişkileri güçlendirme ve duygusal dengeyi sağlama konusunda belirgin yararları olduğu söylenebilir (Erdem, 2023).

Moreau ve arkadaşlarının çalışmasında, gençlerin spor faaliyetlerine katılımlarının sosyal bağların güçlenmesine katkı sağladığı belirtilmiştir. Katılımcılar, grup içinde dayanışma ve karşılıklı güven ortamında yer aldıklarında,

aidiyet duygusu ve kişisel değer algıları artmaktaydı. (Moreau ve ark., 2012). Bu bağlamda, boks gibi sporlar, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılıklarını artırırken, aynı zamanda sosyal etkileşim becerilerini de geliştirmektedir.

Yine benzer çalışmalarda Boks ve benzeri dövüş sporlarının, özgüven artışına etkisi ile ilgili sonuçlar ortaya konmuştur. Boks çalışması yapan gençlerin, grup içi dayanışma ve karşılıklı destek ortamlarında bulunmaları sadece fiziksel bir güçlenme değil, aynı zamanda psikolojik bir güçlenme de sağlayabilir. Dövüş sporlarının sağladığı bu güçlenme duygusu, katılımcıların günlük yaşamlarında da kendilerini daha özgüvenli ve kararlı hissetmelerine yardımcı olabilir.

Spor, bireyler arasında sosyal bağların kurulmasına ve güçlenmesine önemli katkılar sağlar. Yapılan çalışmalarda, gençlerin spor faaliyetlerine katılımlarının sosyal bağları güçlendirdiği ve grup içi dayanışmayı artırdığı tespit edilmiştir. Katılımcılar, ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalıştıklarında, aralarında güçlü bir bağ oluşmakta ve bu bağ, spor dışındaki yaşam alanlarına da taşınmaktadır (Moreau ve ark., 2012).

Sporun eğitimsel işlevi, bireylerin kişilik gelişiminde de önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle çocuk ve gençlerin spor etkinliklerine katılımı, onların duygusal ve sosyal yönden daha sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunur. Bu bağlamda, sporun eğitici fonksiyonu kullanılarak, gençlerin sorumluluk alma, iş birliği yapma ve düzen sağlama kabiliyetleri geliştirilir.

Sporun psikososyal gelişim üzerindeki etkileri her zaman olumlu olmayabilir. Bazı çalışmalar, rekabete dayalı yoğun antrenman ve yarışmaların sosyal gelişim üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Özellikle çocuklar için düzenlenen spor programlarında, rekabetin ön planda tutulmaması ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesine odaklanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Öztürk, 1998).

Spor, bireylerin psikososyal gelişimini destekleyen önemli bir unsurdur. Boks ve benzeri dövüş sporları, katılımcıların özgüvenini artırma, sosyal bağları güçlendirme ve duygusal dengeyi sağlama konularında katkılar sağlar. Ancak, spor programlarının yapılandırılmasında, bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarına

uygun yaklaşımlar benimsenmelidir. Bu sayede, sporun sağladığı olumlu etkiler en üst düzeye çıkarılabilir ve bireylerin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerinin önü açılabilir.

2.6. Orta Ergenlik

2.6.1. Orta Ergenlik Kavramı

Orta ergenlik, yapılan çalışmalarda görüldüğü üzere 14-17 yaş aralığını kapsayan ve bireyde fiziksel ve psikolojik birçok değişikliğin meydana geldiği döneme denir (Santrock, 2019). Bu değişiklikler arasında büyümede artış, cinsel gelişim, vücut yapısında değişiklikler, dış görünüm ve ses değişimi yer alır (Steinberg, 2016). Büyüme sırasında boy ve kilo artışı hızlanır. Kızlarda genellikle büyüme, erkeklere göre daha erken başlar (Santrock, 2019). Kas ve yağ dağılımında değişiklikler olur; erkeklerde kas kütlesi artarken, kızlarda vücudun bazı bölgelerinde yağ birikimi görülebilir. Her iki cinsiyette de fiziksel olarak cinsel özellikler bu dönemin sonuna kadar gelişim gösterir (Steinberg, 2016). Her iki cinsiyette de ses tellerinde yaşanan değişiklikler ergenlere özgü ses çatallaşmalarına ve ses kalınlaşmalarına sebep olabilir.

Orta ergenlik dönemindeki bireylerde duygu yoğunluğunun arttığı ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmekte olduğu gözlemlenmektedir (Kaygas ve ark., 2023). Bu dönemdeki bireylerin beslenme bilgileri, fiziksel aktivite düzeyleri, duygu düzenleme becerileri gibi çeşitli değişkenler incelenmiş; yapılan çalışmalarda risk alma, madde kullanımı ve anti-sosyal davranışların diğer dönemlere göre daha sık görüldüğü ortaya konmuştur (Erten, 2021). Psikolojik ve sosyal değişiklikler arasında kimlik arayışı, bağımsızlık isteği, arkadaşlık ve sosyal ilişkilerdeki değişiklikler, duygusal dalgalanmalar ve risk alma davranışları da yer alır (Steinberg, 2016). Ergenler, kim olduklarını ve hayatlarında ne yapmak istediklerini keşfetmeye çalışırlar. Aileden ve ebeveynlerden daha bağımsız olma istekleri bu dönemde artış gösterir. Arkadaş grupları ve sosyal çevre, bu dönemde büyük önem kazanır ve kimlik gelişimini büyük etkileri vardır (Steinberg, 2016). Hormonal değişiklikler ve duygusal gelişim nedeniyle ergenlerde ani duygusal dalgalanmalar, stres ve kaygı gibi duygusal zorluklar görülebilir (Casey ve ark., 2008).

Orta ergenlik dönemi, romantik ilişkilerde yakınlığın gelişimini etkileyebilecek bir evre olarak da incelenmektedir.

Balta ve Ercan tarafından yapılan bir çalışma, ergenlerin romantik ilişkilerde yakınlık kurma becerilerini geliştirdiklerini göstermektedir. Ergenlerin duygusal yakınlık kurma kapasitelerinin, yetişkinlikte sağlıklı ilişkiler kurmalarında önemli bir rol oynadığı bu çalışmada çıkan sonuçlardandır. (Balta ve Ercan, 2022)

Bilişsel değişiklikler arasında soyut düşünme, gelecek planlama ve etik değerler konusundaki gelişmeler sayılabilir (Steinberg, 2016). Bu dönemde soyut ve teorik düşünme becerileri gelişir ve ergenler soyut kavramları daha iyi anlar hale gelirler. Orta ergenlik, karmaşık problemleri çözme konusunda ilerleme kaydedilen bir dönemdir (Casey ve ark., 2008). Gelecek hakkında daha fazla düşünme ve meslek seçimi, üniversite eğitimi ve kariyer planları gibi konular bu dönem için önem kazanır. Ahlaki ve etik değerler konusunda daha derinlemesine düşünmeye başlayan orta ergenlik dönemindeki bireyler, kendi değer sistemlerini geliştirme süreçlerini de yaşarlar (Steinberg, 2016).

Orta ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel açıdan birçok değişim yaşadığı kritik bir evre olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin bu dönemleriyle ilgili yapılan araştırmalar, ergenlik sürecinin karmaşıklığını ve bireyler üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Kaygas ve arkadaşlarının çalışması, ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları arasında sosyal kaygının ve öz yeterliğin olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, bu dönemde ebeveyn izlemesinin önemi artmakta ve ergenlerin sosyal medya bağımlılığı gibi konularda yaşadıkları zorluklar da ortaya konulmaktadır (Kaygas ve ark., 2023).

Literatüre bakıldığında orta ergenlik dönemi bireylerin yaşamlarında önemli bir geçiş evresi olup, fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan birçok değişimi de beraberinde getirmektedir.

2.7. Saldırganlık

Saldırganlık kavramı, bireyler arasında agresif davranışlar sergileme eğilimi olarak tanımlanabilmektedir. Bu eğilim, fiziksel, sözlü veya duygusal zarar verme niyetiyle ortaya çıkabilir ve çeşitli faktörlerle ilişkilendirilebilir. Araştırmalar,

saldırganlığın çocukluktan yetişkinliğe kadar devam eden bir davranış olduğunu ve birçok faktörün bu davranışı etkilediğini göstermektedir (Nadir ve ark., 2022).

Saldırganlık, bireylerin iletişim becerileri, duygusal zeka, yaşam doyumu, internet bağımlılığı, aile ilişkileri, değer yönelimleri, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Yapılan çalışmalarda saldırganlık düzeyi ile değer yönelimleri arasındaki ilişkinin negatif olduğu ve değer yönelimleri, cinsiyet ve ebeveynlerin eğitim düzeyi gibi değişkenlerin saldırganlık üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Baynal ve Yıldırım, 2020).

Saldırganlığın video oyunları, çocukluk travmaları, öz-kontrol eksikliği, ruminatif düşünme eğilimi gibi unsurlarla da ilişkilendirildiği görülmüştür. Saldırganlık ile video oyunları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar mevcuttur .

Sporun saldırganlık üzerindeki etkilerine baktığımızda, sporun saldırgan davranışları azaltmada olumlu bir rol oynayabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Fiziksel aktiviteler ve spor, bireylerin saldırganlıklarını daha yapıcı yollarla ifade etmelerine ve duygusal düzenlemelerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, sporun takım çalışması, disiplin ve öz-kontrol gibi becerileri geliştirdiği ve bu sayede saldırgan davranışların azalmasına katkı sağladığı görülmüştür (Morsünbül, 2015).

Saldırganlık, çoklu faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan karmaşık bir davranış biçimini kapsar. Bu faktörler arasında iletişim becerileri, duygusal zeka, aile ilişkileri, değer yönelimleri, cinsiyet, eğitim düzeyi, geçmiş yaşantılar ve öz-kontrol gibi çeşitli unsurlar yer almaktadır (Ümit, 2010).

2.7.1. Orta Ergenlikte Saldırganlık

Orta ergenlikte saldırganlık ile ilgili yapılan çalışmalarda, çocukluktan yetişkinliğe kadar bu davranışın bireylerde devamlılık gösterdiği tespitleri yapılmıştır (Hart ve Marmorstein, 2009). Saldırganlık, gençler arasında karmaşık bir konudur ve birçok unsurla ilişkilendirilmiştir. Örnek olarak aile bağları, özsaygı, kimlik gelişimi, duygusal düzenleme zorlukları, öfke kontrolü, sosyal problem çözme becerileri ve hatta biyolojik faktörler saldırganlık ile ilişkilendirilen unsurlardandır. Yine bu

dönemde, serotonin ve vasopressin gibi nörotransmitterlerin gelişimi ile saldırgan davranışlar arasında ilişki olduğu ifade edilmiştir (Morsünbül, 2015; Kuzucu, 2016).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda da saldırganlık konusunda önemli bulgular sunulmuştur. Gençler arasında anne-baba ilişkisi kalitesi, ebeveynlerin tutumları ve bağlanma güvenliği gibi unsurların saldırganlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ergenler arasında risk alma davranışları ile saldırganlık arasında ilişki olduğu da belirtilmiştir (Mutlu ve Koşan, 2023).

Sporun, ergenler üzerindeki saldırganlık davranışlarına etkisini inceleyen araştırmalarda; sporun, gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmeye yardımcı olduğu ve bu sayede saldırganlık eğilimlerini azalttığı ifade edilmiştir. Takım sporlarının, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve kendilerini ifade etmeleri için güvenli bir ortam sunarak saldırganlık seviyelerini düşürmeye yarayacağı düşünülmektedir (Gallarin ve ark., 2021). Spor aktivitelerinin, saldırganlığı etkileyebilecek diğer bir etkisi ise, gençlerin enerji ve streslerini yapıcı yollarla boşaltmalarına olanak tanıyabilmesidir (Kuzucu, 2016).

Bütün bu bilgiler ışığında orta ergenlikte saldırganlık kavramı, gençlerin sosyal, psikolojik ve biyolojik bağlamlarını içeren karmaşık bir konudur. Saldırganlık davranışı, birçok farklı faktörün etkileşimi sonucunda ortaya çıkabilir ve bu faktörler arasında aile ilişkileri, duygusal düzenleme becerileri, kimlik gelişimi, biyolojik etmenler ve toplumsal normlar gibi çeşitli unsurlar yer almaktadır. Sporun, saldırgan davranışların kontrolünde kullanılabilecek uygulamaları kapsadığı görülmüştür.

2.8. Özgüven

Özgüven, bireyin kendine duyduğu güven duygusu olarak tanımlanabilir. Türk Dil Kurumu (TDK) özgüveni, "insanın kendine güvenme duygusu" olarak açıklar. Literatüre bakıldığında özgüvenin, kişinin kendi yeteneklerine, yargılarına ve kararlılığına olan inancını ifade ettiği görülmektedir. Özgüvenin yüksek olması, bireyin kendisiyle barışık olması, yeteneklerinin farkında olması ve zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini artırması olarak anlaşılmaktadır. Özgüven, bireyin olumlu yaşantılara sahip olması, kendini yetenekleri doğrultusunda beslemesi ve güçlü yanlarını desteklemesi için oldukça önemli bir faktördür (Ekinci ve ark., 2014).

Özgüven, psikoloji alan yazınında birçok farklı bakış açısıyla ele alınmaktadır. Schunk ve Pajares (2002), özgüveni, “bireyin belirli bir görevi başarabilme konusunda kendine olan inancı” olarak tanımlar. Bu tanım, Bandura'nın (1997) sosyal bilişsel teorisindeki öz-yeterlilik kavramında da kendine yer bulmaktadır. Öz-yeterlilik, bireyin belirli durumlarda etkin olabilme kapasitesine olan inancını ifade eder ve özgüvenin bir unsuru olarak kabul edilir. Özgüvenin yüksek olması, bireyin yeni deneyimlere açık olmasını ve hedeflerine ulaşmak konusunda daha kararlı olmasını sağlar (Bandura, 1997; Schunk ve Pajares, 2002)

Başka bir bakış açısına göre özgüven, bireyin sosyal çevresiyle olan etkileşimlerinden de etkilenmektedir. Coopersmith (1967), özgüveni, bireyin kendi değerini ve yeterliliğini algılaması şeklinde tanımlar ve bunun büyük ölçüde çocukluk çağında ebeveyn tutumları ve sosyal deneyimlerle şekillendiğini belirtir. Yüksek özgüven düzeyi, bireyin hem kişisel hem de profesyonel yaşamında daha başarılı olmasında etkilidir. Dolayısıyla, özgüvenin gelişiminde aile, arkadaş çevresi ve eğitim ortamlarının rolü büyüktür (Coopersmith, 1967).

Özgüven	İç Özgüven	Kendini Tanıma, Kendini Sevme, Net Hedefler Koyma, Olumlu Düşünme
	Dış Özgüven	İletişim, İddialı Olma, Kendini İfade Etme, Duygusal Kontrol

Tablo 2.1. Özgüvenin alt boyutları (Lindenfield, 2004)

2.8.1. Orta Ergenlikte Özgüven:

Orta ergenlik döneminde, bireyin kimlik gelişimi, sosyal ilişkileri ve duygusal gelişimi gibi konularda önemli değişimler yaşanır. Bu dönemde özgüven, ergenlerin sosyal, duygusal ve akademik alanlardaki başarılarını ve genel yaşam doyumlarını etkileyen önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Santrock, 2019). Ergenlik döneminde özgüvenin gelişimi, bireyin kendini nasıl algıladığına, akranları ve aile ile olan ilişkilerine, okul başarısına ve sosyal ilişkilerine göre şekillenir (Harter, 2012).

Özgüvenin ergenlik dönemindeki rolü, bireyin psikolojik sağlığı ve gelecekteki başarıları açısından kritik öneme sahiptir. Özgüvenin ergenlerin duygusal

stabilitesini ve genel iyilik halini artırdığını söyleyebiliriz. Ergenlikte düşük özgüven düzeyi, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, yüksek özgüven, ergenlerin karşılaştıkları sosyal baskılarla başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve riskli davranışlarda bulunma olasılıklarını azaltır.

Ergenlikte özgüven gelişimi, toplumsal ve kültürel unsurlardan da etkilenebilir. Ergenlik döneminde kimlik gelişiminin önemli bir bileşeni olarak etnik kimlik ve özgüven arasındaki ilişkiden bahsedilebilir. Etnik kimliğin olumlu bir şekilde içselleştirilmesi, özgüvenin artmasına katkıda bulunur ve ergenlerin kendilerini toplumda daha iyi konumlandırmalarına yarar. Bu nedenle, ergenlerin kendi kimliklerini keşfetme sürecinde, kültürel ve etnik unsurlarında dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

2.8.2. Spor Ve Özgüven İlişkisi

Sporun, bireylerin özgüven düzeylerine önemli katkılar sağladığı yapılan çalışmalarda karşımıza çıkmaktadır. Spor uygulamaları, bireylere fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok olumlu katkı sağlar. Spor ve özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, düzenli olarak spor yapmanın; bireylerin kişilik yapısı, benlik saygısı ve özgüven gibi psikolojik özelliklerini olumlu yönde geliştirdiği görülmüştür (Slutsky ve Simpkins, 2009; Demirel, 2013).

Spor yapan lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, sporun öğrencilerin özgüven seviyeleri üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları, spor yapan öğrencilerin özgüven seviyelerinin, cinsiyetlerine ve tercih ettikleri spor dalına (bireysel ya da takım sporları) göre de farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Takım sporlarına katılan öğrencilerin özgüven seviyelerinin, bireysel sporlarla uğraşanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun, takım sporlarının sosyal etkileşimi artırmasından ve bireylerin kendilerini daha olumlu algılamalarından kaynaklandığı düşünülebilir (Ekinci ve ark., 2014)

Dövüş sporları arasında sayılan boksun, özgüven üzerindeki etkisi birçok araştırmanın konusu olmuştur. Dövüş sporları, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılıklarını artırarak özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Boks ve diğer dövüş sporları, bireylerin kendilerine olan güvenlerini, zorluklarla başa çıkma becerilerini ve stres yönetme kabiliyetlerini güçlendirmektedir. Dövüş

sporlarıyla uğraşan gençlerin, spor yapmayan akranlarına göre daha yüksek özgüven seviyelerine sahip olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Bu spor branşları, bireylerin kendilerini fiziksel olarak savunabilme yeteneklerini geliştirmeleri ve bu sayede kendilerine olan güvenlerinin artması ile ilişkilendirilmiştir. Bunların yanında, dövüş sporlarının, bireylerde disiplin, sorumluluk, öz kontrol gibi özellikleri de geliştirdiğini gösteren çalışmalar yapılmıştır (Vertonghen ve Theeboom, 2010).

Sporun özgüven ile ilişkisini araştıran başka çalışmalarda da olumlu sonuçlar ortaya çıkmıştır. Spora katılımının bireylerin hedef belirleme, problem çözme ve liderlik gibi yaşam becerilerini geliştirdiği görülmektedir (Erol ve ark., 2016). Bu beceriler, bireylerin özgüvenlerini artırmada ve onların sosyal hayatta daha başarılı olmalarına zemin hazırlayabilir. Sporun, bireylerin özgüvenlerini artırması, aynı zamanda sosyal etkileşimlerinin artması ve grup içinde kabul görme duygularıyla da ilişkili bulunmuştur (Uslu ve Yıldız, 2021).

Tüm bu bilgiler ışığında, kişinin kendine olan güvenini ifade eden özgüven kavramının etkilendiği önemli kavramlardan biri olarak spor gösterilebilir. Bu etkinin düzeyi sportif faaliyetin türüne göre değişiklik gösterse de genel olarak artışa sebep olan bir etkidir. Dövüş sporlarının, kişiye kendisini savunma konusunda kazandırdığı beceriler, fiziksel ve zihinsel süreçlere olan olumlu katkıları, kişilerin özgüvenlerini de olumlu yönde etkileyebilir (Bayköse, 2014).

2.9. Boks Temel Teknikleri ve Uygulanan Antrenman Bileşenleri

2.9.1. Duruş ve Gard Alma

Temel Boks Duruşu: Ayakların omuz genişliğinde açık olması, bir ayağın diğerinin önünde olması, dizlerin hafif bükülü, vücudun hafif öne eğik olması şeklinde tarif edilebilir.

Gard Pozisyonu: Ellerin yüzü koruyacak şekilde çene hizasında olması ve dirseklerin vücuda yakın tutulmasıdır.

2.9.2. Yürüme Ve Hareket Etme Teknikleri

İleri ve Geri Hareket: Vücudun dengesini bozmadan, kısa adımlarla ileri ve geri hareket etme. Sporcu ne tarafa gidecek olursa olsun ilk önce gideceği taraftaki ayağını kullanarak vücut ağırlığını ayaklarına dengeli dağıtma amacında olmalıdır.

Yanlara Hareket: Aynı teknikle yana doğru kısa adımlarla hareket edilir.

2.9.3. Yumruk Teknikleri

a. Direkt Vuruş:

Direkt vuruş, rakibe doğru, dirsekleri bükmeden yapılan bir vuruştur. Bu vuruş, genellikle rakibin kafasına, çene ucuna ve ark. kadar sık olmasa da vücuda yapılabilir.

b. Kroşe:

Kroşe, boksta nakavtı gerçekleştiren en etkili vuruşlardan biridir. Bu vuruşta kol, dirsekten 45 derece açıyla bükülür. Vuruş, kalça ve omuzdan alınan kuvvetle yapılır ve ağırlık merkezi ters tarafa kaydırılarak yumruk atılır.

c. Aparkat (Uppercut):

Aparkat, kroşe vuruşun aşağıdan yukarıya doğru yapılan versiyonudur. Vuruş açısı yine 45 derecedir, ancak pozisyon ve vurulan yere göre açı değişebilir. Aparkat, genellikle yakın dövüşte kullanılır.

d. Çengel Vuruş (Hook):

Çengel vuruş, rakibe yandan, dirsekler bükülerek yapılan bir vuruştur.

e. Swing:

Swing, yana yatık biçimde yapılan bir vuruştur.

f. Jab:

Jab, kısa ve direkt vuruşlara verilen addır.

g. Kaçarak Vuruş:

Kaçarak vuruş, vuruş yaptıktan sonra rakipten uzaklaşma hareketidir. Bu vuruş kaçış esnasında da uygulanabilir (<https://ogmmateryal.eba.gov.tr/kitap/spor-lisesi/boks/files/basic-html/page43.html>, t.y).

2.9.4. Antrenman Bileşenleri

Boks antrenmanlarında genel antrenman prensipleri ve boksa özgü çalışmalar uyum içinde uygulanır.

Isınma ve Esneme: Antrenman öncesi vücudu hazırlamak için yapılır ve yapılacak antrenmanın içeriğine göre ısınmanın seviyesi belirlenir. Gölge boks, ip atlama gibi boksta sık kullanılan egzersizler yapılabilirken genel esneme ve ısınma egzersizleri de boks antrenmanlarında kullanılır.

Kondisyon Antrenmanları: Boks doğası anaerobik enerji sistemini yoğun olarak kullanırken aerobik dayanıklılığın da özellikle uzayan müsabakalarda önemli olduğu bir spor branşıdır. Kondisyon parametrelerinden neredeyse hepsinde iyi durumda olması gereken boksörler çok yönlü kondisyon antrenmanları yaparlar. Dayanıklılık ve kuvvet antrenmanları, sürat, çabukluk, reaksiyon hızı, koordinasyon boks için çalışılması gereken kondisyon bileşenleridir. Gölge boks, kum torbası çalışmaları, çift eldiven çalışmaları gibi egzersizlerle de sporcuların teknikleri geliştirilir. Gölge boks, sporcunun hayali bir rakibe karşı boks tekniklerini uygulamasıdır. Çeşitli hızlarda ve yoğunlukta yapılabilir.

Boks branşında yapılan antrenmanların önemli bir bileşeni de Sparring çalışmalarıdır. Antrenman maçı olarak da anılabilecek bu çalışma sporcuların kendi aralarında seviyesi antrenör tarafından belirlenmiş maç simülasyonlarıdır. Belli becerileri geliştirmek için çok hafif geçebileceği gibi, gerçek bir maça yakın yoğunlukta da uygulanabilir.

Antrenman sonlarında soğuma için genel esneme hareketleri uygulanır ve gölge boks çalışmaları dahil edilebilir. (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017)

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Tasarımı

Orta ergenlik dönemi, bireylerin kimlik gelişimi ve sosyal uyumları açısından kritik öneme sahiptir. Bu dönemde gençlerin özgüven düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri, hem kişisel gelişimlerini hem de sosyal ilişkilerini etkileyen önemli unsurlardandır. Ekseriyetle kız çocuklarında özgüvenin artırılması ve saldırganlık eğilimlerinin düzenlenmesi, sağlıklı psikososyal gelişim için önem arz eder. Fiziksel aktivitenin ve bu bağlamda dövüş sporlarının, gençlerin özgüvenini artırdığı ve saldırganlıklarını kontrol etmelerine yardımcı olduğu ve çocukların kendini düzenleme becerilerini ve özgüvenlerini artırmadaki etkisini çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. (Lakes ve Hoyt, 2004).

Fakat, bu konuda yapılan çalışmalarda cinsiyet, yaş ve spor türü gibi unsurlar önemli değişkenler olarak çalışma sonuçlarını etkilemekte ve genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır. Bu sebeple, fiziksel aktivite hedefli ve kısa süreli temel boks eğitiminin orta ergen kızların özgüven ve saldırganlık düzeylerine etkisini inceleyen araştırmalar sınırlıdır.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Boks eğitimi alan kız çocuklarının özgüven düzeylerinde anlamlı bir artış meydana gelir mi?
- Boks eğitimi alan kız çocuklarının saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir değişiklik meydana gelir mi?
- Boks eğitimi alan grup ile boks eğitimi almayan grup arasında özgüven ve saldırganlık düzeyleri açısından anlamlı farklar var mıdır?

Orta ergen kızların psikososyal gelişiminde boks eğitiminin potansiyel rolünü anlamak açısından bu sorular bize önemli katkılar sağlayabilir. Özgüvenin artırılması ve saldırganlığın yönetilmesi, gençlerin sağlıklı ve dengeli bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunacaktır. Ayrıca, bu çalışma, dövüş sporlarının eğitim programlarına uyarlanarak katılmasına yol gösterici olabilir. Haftada yalnızca 1 saat yapılan boks çalışmasının bile bireyler üzerinde psikososyal bir fark oluşturup oluşturmayacağı araştırmanın çıkış noktasıdır.

3.2. Araştırmanın Hipotezi

Hipotez 1 (H1): Çalışma grubunun ön test ve son test özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir artış olur.

H0 (Null Hipotez): Çalışma grubunun ön test ve son test özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir değişiklik olmaz.

Hipotez 2 (H2): Çalışma grubunun ön test ve son test saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir değişiklik olmaz.

H0 (Null Hipotez): Çalışma grubunun ön test ve son test saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir değişiklik olur.

Hipotez 3 (H3): Çalışma grubunda özgüven düzeyi açısından kontrol grubuna göre anlamlı bir artış oluşur.

H0 (Null Hipotez): Çalışma grubunda özgüven düzeyi açısından kontrol grubuna göre anlamlı bir değişiklik oluşmaz.

Hipotez 4 (H4): Çalışma grubunda saldırganlık düzeyi açısından kontrol grubuna göre anlamlı bir değişiklik oluşmaz.

H0 (Null Hipotez): Çalışma grubunda saldırganlık düzeyi açısından kontrol grubuna göre anlamlı bir değişiklik olur.

Hipotez 5 (H5): Kontrol grubunun ön test ve son test özgüven ve saldırganlık verilerinde anlamlı bir değişiklik olmaz.

H0 (Null Hipotez): Kontrol grubunun ön test ve son test özgüven ve saldırganlık verilerinde anlamlı bir değişiklik olur.

Araştırmada, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu modelde, yansız atama ile oluşturulmuş kontrol ve çalışma grubu bulunmaktadır. Her iki gruba da deney öncesinde ve sonrasında ölçümler yapılmıştır (Karasar, 1999). Araştırmada çalışma grubunun özgüven ve saldırganlık düzeyleri bağımlı değişken olarak alınmıştır. Araştırmamızın bağımsız değişkeni ise 8 hafta süren temel boks eğitimidir.

Yapılan ön testler sonucunda 8 haftalık çalışma süreci başlatılmıştır. Haftada 1 gün 1 saat boyunca, Türkiye Boks Federasyonu'ndan lisanslı boks antrenörü tarafından hazırlanan temel boks eğitimi çalışması, araştırma grubuyla yapılmıştır.

Bu sırada kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmanın deney aşaması tamamlandıktan sonra son test aşamasına geçilmiş ve uygulanan testler sonucunda araştırmanın veri toplama süreci tamamlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Deseni

Tablo 3.1. Araştırmanın Deseni

Grup	Ön Test	Girişim	Son Test
Çalışma Grubu (n 21)	Saldırganlık Envanteri Özgüven Ölçeği	8 Haftalık Temel Boks Eğitimi	Saldırganlık Envanteri Özgüven Ölçeği
Kontrol Grubu (n 21)	Saldırganlık Envanteri Özgüven Ölçeği	Girişim yok	Saldırganlık Envanteri Özgüven Ölçeği

3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye Cumhuriyeti Balıkesir iline bağlı Bandırma ilçesindeki lise düzeyinde öğrenim gören 14-15 yaş aralığındaki kız öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılarak araştırmacının görev yaptığı Bandırma Yavuz Sultan Selim Anadolu Lisesi tercih edilmiştir. Bu yöntemle katılımcılarla iletişim kurma kolaylığı sağlanması, araştırma maliyetlerinin düşürülmesi, zaman yönetimi ve katılımcıların gün içinde ulaşılabilir olması gibi avantajlar elde edilmesi hedeflenmiştir.

Okulda 14-15 yaş aralığında kayıtlı kız öğrenci sayısı 64'tür. Araştırma öncesinde, bu grup içerisinde 20 kişilik çalışma grubu ve 20 kişilik kontrol grubu oluşturulması planlanmıştır. Yapılacak çalışmanın sağlıklı olması ve çalışma grubunun verilen eğitimden faydalanabilmesi için kişi sayısı bu aralıkta tutulmuş daha kalabalık gruplarda eğitimin etkisinin azalacağı düşünülmüştür. Ancak çalışmaya katılım ve çalışmadan ayrılma süreçlerinin gönüllülük esasına dayalı olması nedeniyle oluşabilecek eksilmelere karşı, 21 kişilik çalışma grubu ve 21 kişilik kontrol grubu randomize yöntemle belirlenmiştir. Çalışma sürecinde, herhangi bir katılımcı çalışmadan ayrılmadığı için araştırma, başlangıçtaki katılımcı sayısı ile tamamlanmıştır. Örneklem kız öğrenciler arasından seçilme sebebi, spora katılım açısından kadınların dezavantajlı grupta olmaları ve boks branşının toplumdaki genel kanıya göre erkeklere daha uygun olduğu düşüncesidir. Yaş konusundaki seçim

aralığı ise orta ergenlik döneminin başı olması ve bu dönemdeki psikososyal gelişim alanları açısından kritik bir döneme denk gelmesi sebebiyle belirlenmiştir.

Araştırma başlangıcında, okulda bulunan tüm 14-15 yaş aralığındaki kız öğrencilere sınıf ortamında araştırmanın amacı ve süreci hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmada yer almaya gönüllü olan 57 öğrenci tespit edilmiştir. Daha sonra öğrencilerle yapılan birebir görüşmeler sonucunda, araştırmaya alınma kriterlerine uymayan bir katılımcı olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

- Yalnızca 14-15 yaş aralığında olan kız çocukları araştırmaya dahil edilmiştir.
- Katılımcıların, temel boks eğitimi programına katılmalarını engelleyecek herhangi bir fiziksel rahatsızlıklarının veya kronik sağlık sorunlarının bulunmaması.
- Araştırmaya katılmak için gönüllü olmaları ve ailelerinden yazılı izin alınmış olması.
- Katılımcıların, 8 hafta sürecek temel boks eğitimi programına düzenli olarak katılmayı kabul etmeleri.
- Katılımcıların önceden ve araştırma sırasında herhangi bir boks eğitimi almamış olmaları.
- Katılımcıların lise öğrencisi olması

Araştırmanın dışlanma kriterleri:

- 14-15 yaş aralığında olmayan bireyler.
- Erkek katılımcılar.
- Temel boks eğitimi programına düzenli olarak katılmayı kabul etmeyen veya katılamayanlar.
- Fiziksel rahatsızlıkları, kronik sağlık sorunları veya temel boks eğitimi sırasında sağlık durumunu etkileyebilecek başka bir durumu olanlar.
- Önceden boks eğitimi almış olanlar veya dövüş sporlarında profesyonel ya da amatör deneyimi bulunanlar.
- Araştırma sırasında kullanılan ölçüm araçlarını tam olarak uygulayamayanlar
- Gönüllü katılım onayı alınamayan veya ailelerinden yazılı izin alınmamış olanlar.
- Araştırma sürecinde, programın 8 haftalık sürecine devamlılık göstermeyen veya çalışmadan erken ayrılanlar.

- Çalışmaya, araştırmanın amacıyla çelişecek şekilde farklı bir spor veya düzenli fiziksel aktivite programına dahil olanlar.

3.5. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımsız değişken: Hazırlanmış olan 8 haftalık temel boks eğitimi programı ve bu programın, çalışma grubuna haftada bir gün, 1 saat süreyle uygulanmasıdır.

Kontrol Değişkenleri: Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, vücut kitle indeksleri, sportif faaliyetleri.

Bağımlı değişkenler: Katılımcıların özgüven ve saldırganlık düzeyleridir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların boy, kilo ve yaş verilerini kayıt altına almak için Demografik Veri Formu kullanıldı. Katılımcıların boy ve kiloları okul spor salonunda bulunan ve okulda fiziksel uygunluk ölçümleri için kullanılan hassas dijital ölçüm aletleri ile araştırmacı tarafından araştırmanın başında ölçülüp, Demografik Veri Formu'na kaydedildi. Katılımcıların doğum tarihleri yine aynı forma eklendi.

Özgüven Ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Özgüven ölçeğinin maddeleri beş basamaklı Likert ("1" Hiç bir zaman, "2" Ara sıra, "3" Sık sık, "4" Genellikle, "5" Her zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Öz-güven Ölçeği'ndeki toplam madde sayısı 33'dür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek, bireyin özgüven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Öz-güven Ölçeği'nden 2.5 puanın altı düşük, 2.5 ile 3.5 arası orta, 3.5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. İç özgüven: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 numaralı maddelerden oluşmakta ve bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. Diğer maddeler ise Dış özgüven: 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 olarak adlandırılmış, bireylerin dış çevre

ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içermektedir. Ölçek uygulama süresi yaklaşık 7-10 dakikadır (Akın, 2007).

Saldırganlık Envanteri: Çalışmamızda katılımcıların saldırganlık düzeylerini tespit etmek için, veri toplama araçlarında İpek İlter'in (Kiper) geliştirdiği "Saldırganlık Envanteri" (Kiper, 1984) kullanılmıştır. Envanter 30 maddeden oluşmakta ve üç alt test grubunu içermektedir. Saldırganlık türlerinden yıkıcı saldırganlık, atılğanlık ve edilgen saldırganlık bu envanterin alt test gruplarıdır. Alt testler 10'ar soru ile temsil edilmiştir. Yıkıcı saldırganlık maddeleri; 1, 2, 3, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 29 Atılğanlık maddeleri; 4, 5, 6, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 28, edilgen saldırganlık maddeleri: 7, 8, 9, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 30'dur. Envanter, soruların ve cevap formunun bir arada kullanıldığı basılı materyalden oluşmaktadır. Sorular "bana hiç uymuyor=-3", "bana biraz uymuyor=-2", "bana uymuyor=-1", "kararsızım=0", "bana uyuyor=+1", "bana biraz uyuyor=+2", "bana çok uyuyor=+3", arasında yanıtlanabilecek 7'li likert tipinde düzenlenmiştir.

Alt testte, katılımcının her soruya "bana çok uyuyor" şeklinde cevap vermesi +30, "bana hiç uymuyor" şeklinde cevap vermesi ise -30 puanla sonuçlanmaktadır. Ancak, istatistiksel analizlerde negatif puanlar kullanılmayacağı ve sıfır sayısının da analizlerde sorun oluşturabileceğinden, her toplam puana 31 eklenerek istatistiksel veriler kaydedilmiştir. Bu düzenleme ile her bir alt testten alınabilecek puanlar 1 ile 61 arasında değişmektedir. Envanterin orijinalinde bulunmamakla birlikte, her üç alt ölçeğin toplam puanları üzerinden her katılımcı için genel bir saldırganlık puanı hesaplanmıştır (Güner, 2006). Bu çalışmada yapılan güvenirlik çalışmasında envanterin "Yıkıcı Saldırganlık" alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .723; "Atılğanlık" alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .721 ve "Edilgen Saldırganlık" alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .715 olarak belirlenmiştir. Envanterin tamamına ilişkin iç tutarlılık katsayısı ise .781 olarak hesaplanmıştır.

3.7. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın veri toplama süreci, çalışma ve kontrol gruplarına uygulanan ön test ve son test ölçümleriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın başlangıcında,

katılımcılara Özgüven Ölçeği (Akın, 2007) ve Saldırganlık Envanteri (Kiper, 1984) araştırmacı tarafından sınıf ortamında yüz yüze uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması, bir ders saatini (40 dakika) aşmayacak şekilde planlanmış ve veri toplama süreci, tüm katılımcılar için aynı koşullarda gerçekleştirilmiştir.

Çalışma grubu, 8 haftalık temel boks eğitimi programına katılmıştır. Program kapsamında haftada bir gün, bir saat süren temel boks teknikleri eğitimleri verilmiştir. Eğitimler sırasında çalışma grubunun devamlılığı sağlanmış ve herhangi bir katılımcı çalışmadan ayrılmamıştır. Kontrol grubu ise bu süreçte herhangi bir özel eğitime katılmamıştır.

Eğitim sürecinin tamamlanmasının ardından, her iki gruba da aynı ölçme araçları (Özgüven Ölçeği ve Saldırganlık Envanteri) uygulanarak son test ölçümleri yapılmıştır. Bu ölçümler, ön testte olduğu gibi sınıf ortamında, araştırmacı tarafından yüz yüze gerçekleştirilmiş ve bir ders saatini aşmayacak şekilde organize edilmiştir.

3.8. Temel Boks Eğitimi Programı Uygulama Basamakları

Araştırma grubuna 8 hafta boyunca Türkiye Boks Federasyonu'ndan lisanslı boks antrenörü tarafından hazırlanan ve spor lisesi boks ders kitabı içeriğine göre hazırlanan temel boks eğitimi, yine aynı antrenör ve araştırmacı tarafından verilmiş, kontrol grubunda ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017). Verilen boks eğitiminin içeriğinde; duruş, gard alma, yürüme ve hareket etme teknikleri, yumruk atma, blok yapma, savunma ve atak vuruşları gibi temel boks teknikleri bulunmaktadır.

Katılımcılara sakatlık riski bulunan ve daha üst düzey eğitim aşamalarında yapılan antrenman maçı gibi (Sparring) çalışmalar yaptırılmamıştır. Program haftada 1 gün ders saatleri dışında okul spor salonunda 1 saat süre ile uygulanmış herhangi bir olumsuzlukla karşılaşılmamıştır. Katılımcılar tüm çalışmalara eksiksiz katılmışlardır. Katılımcılardan çalışmalara kendi spor ayakkabıları, eşofman altları ve okul sweatshirtleri ile katılmaları istenmiş, yedek kıyafet, havlu ve su bulundurmaları konularında sözel olarak bilgi verilmiştir. Katılımcılardan kendi özel boks eldivenleri ve bandajları ile çalışmalara katılmak isteyenler bu şekilde katılmış, malzeme eksikliği olan katılımcılara çalışma süresince eksik malzemeler araştırmacı tarafından tedarik edilmiştir. Çalışma için gerekli olan lapa, atlama ipi, kum torbası

gibi malzemeler okul spor salonunda araştırmacı tarafından hazır edilmiştir. Eğitim içeriğinde katılımcılar arasında antrenman maçı (sparring) olmadığı için kask ve dişlik kullanılmamıştır.

Katılımcılar 8 hafta boyunca Perşembe günleri öğle arasında okul spor salonunda hazır bulundular. Tüm katılımcılar çalışmalara spor ayakkabı, eşofman altı, okul sweetshirt' ya da kendi seçtikleri bir eşofman üstü ile katıldılar. Boks eldivenleri ve atlama ipleri her çalışmada hazır bulunduruldu. Katılımcıların havlu, su ve yedek kıyafet getirmeleri tavsiye edilmiş ve kendi tercihlerine bırakılmıştı.

1. Hafta: Giriş ve Temel Bilgiler

Teorik Ders (15 dk): Boksun tarihi, temel kuralları, üzerine çalışılacak terimler ve alınması gereken güvenlik önlemleri anlatıldı. Katılımcıların, boks hakkında temel bilgilere sahip olması sağlandı. 8 Hafta boyunca öğrenilecek konularla ilgili genel bilgi verildi ve çalışmanın akışı anlatıldı.

Duruş ve Gard Alma (30 dk): Katılımcıların spor salonunda yan yana sıraya geçerek düzen almaları ile çalışmanın uygulama kısmına geçildi. alıştırıcı, duruş ve gard alma uygulamalarına geçmeden önce sonraki çalışmalarda nasıl ısınma yapılacağı hakkında bilgi verdi. Katılımcılardan 5 dakika boyunca yapabildikleri kadar ip atlamaları istendi. Devamında ise boks çalışmalarında yoğun kullanılan kas gruplarına yönelik esneklik egzersizleri alıştırıcı tarafından katılımcılara tanıtıldı. İlerleyen haftalarda boks tekniklerinin öğretilmesiyle gölge boksunun da ısınma rutininde yer alacağı katılımcılara bildirildi. Boksun temel duruş pozisyonları ve gard alma tekniği Beden Eğitimi derslerinde sıkça kullanılan ğretim yöntemlerinden gösteri yöntemi ile katılımcılara yaptırıldı. (zkoparan ve İnan, 2018). Ayakların pozisyonu ve vücut ağırlığının ayaklara dengeli dağıtılması, dizlerin bükük duruşu, omuzların ve sırtın formu, dirseklerin kapalı duruşu, yumruk yapma şekli ve gard alırken ellerin yüzdeki konumu alıştırıcı tarafından katılımcılara gösterildi. Solak katılımcı olmadığı için ters gard kullanılmadı ancak katılımcılara bunun bilgisi verildi. Katılımcılar gördüklerini kendi vücutları üzerinde uygulamaya çalıştılar. alıştırıcı tüm katılımcılara tek tek dönüt verdi. Ardından katılımcılardan 2'li gruplar oluşturmaları istendi ve birbirilerinin gardlarını kontrol ederek aralarında konuşmaları istendi.

Heykel oyunu (10 dk): Oyun, çiftlerden birinin diğeri heykel gibi şekillendirmesi üzerine kurgulanmıştır. Çiftler karşılıklı geçerler biri heykel diğeri heykeltraş olur. Heykeltraş hareketsiz duran arkadaşını elleriyle ittirip çekerek hareket ettirir ve istediği şekle getirir. Boks duruşunun ve gard almanın genel prensiplerini farklı açılardan kavratmak ve eğlenirken öğrenmenin gerçekleşmesi amacı ile bu oyunu katılımcılara oynatıldı (Hazar, 2018). Gard duruşu yapan heykellerin heykeltraşlarını diğeri heykeltraşlar oylayarak en iyi heykeller seçildi ve örnek olarak gösterildi. Ardından çiftlerin diğeri heykeltraş rolüne geçti ve aynı uygulama devam ettirildi.

Soğuma (5 dk): Fiziksel aktivitenin yoğun olmadığı ders sonunda gard alma ve duruş çalışmaları tekrarlanarak çalışma bitirildi.

2. Hafta: Yürüme ve Hareket Etme Teknikleri

Isınma (10 dk): Katılımcılar, önceki çalışmada bilgisi verildiği şekliyle 5 dakika boyunca spor salonun istedikleri yerinde ip atlama çalışması yaptılar. Ardından çalıştırıcının gösterdiği esneklik hareketlerinin yapılması ile ısınma tamamlandı.

Yürüme ve Hareket (40 dk): Katılımcılar birbirlerini ve çalıştırıcıyı görecektür şekilde voleybol sahası içinde mesafeleri genişletilmiş 4'er li sıraya çalıştırıcının komutlarıyla geçerek düzen aldılar. Çalıştırıcı boksta yürüme tekniğini ileri, geri, sağa ve sola olacak şekilde katılımcılara gösterdi. Katılımcılar ilk önce kendi kendilerine yürüme tekniğini gard alarak çalıştılar. Devamında çalıştırıcı tüm grubu verdiği komutlarla çalıştırdı. Boksta sıkça kullanılan sekme hareketi de bu aşamada gösterildi ve katılımcılardan uygulamaları istendi. Çalıştırıcı verdiği komutlarla sekmeyi ve sekmeden yürüyüşe geçişteki vücut formunu kavramaları için katılımcılara bu iki hareketi birlikte yaptırdı. Bu çalışmaların ardından katılımcılara pivot adımı gösterildi. 90 ve 180 derecelik dönüşlerin yaptırılmasıyla çalışma devam ettirildi.

Soğuma (El çırpma oyunu 10 dk): El çırpma oyunu, iki kişinin karşılıklı durduğu ve ellerini ritmik bir şekilde önce sağ ve sol olmak üzere tek tek ardından iki el aynı anda olacak şekilde karşısındakinin ellerine avuç içleri çarpacak şekilde vurduğu oyundur. Oyuncular her el vuruşu sonrasında ellerini birbirine vurarak ses çıkarır ve ritmi yakalamaya çalışırlar. Oyun yavaştan başlayıp hızlanarak ilerler ve yanlış eliyle hareket eden ya da ritme uygun hızda hareket edemeyen oyuncu hata yapmış sayılır. Katılımcılardan bu oyunu oynamaları için boy ve ağırlıklarına göre

2'li olarak eşleşmeleri istendi. Ardından karşılıklı olarak gard almaları komutu verildi. Çalıştırıcı el çarpma oyununun nasıl oynandığını gösterdi ve oyunu oynarlarken ileri geri olacak şekilde boks adımlarıyla hareket edeceklerini katılımcılara bildirdi. Voleybol sahasını enleme kullanacak şekilde düzen alıp sıraya geçen katılımcılar eşleriyle birlikte 10 dakika boyunca oyunu oynayarak ileri geri hareket ettiler. Çalışmanın bu kısmında çalıştırıcı, serbest şekilde oyun oynayan katılımcıların yanlarına giderek geri dönütler verdi ve çalışma tamamlandı.





Resim.3.2. Çalışmalardan örnek fotoğraflar

3. Hafta: Yumruk Teknikleri

Isınma (10 dk): ip atlama ve esneklik egzersizleri ile ısınma tamamlandı.

Yumruk Teknikleri (40 dk): Direkt (jab), kroşe (hook) ve aparkat (uppercut) temel yumruk teknikleri sırasıyla katılımcılara gösterildi. Her bir yumruk tekniği,

doğru formda nasıl atılacağı ile ilgili teknik bilgi ve yumrukların formları gösterilerek katılımcıların da kendi kendilerine denemeleri istendi. Katılımcıların hem yumruk özelliklerini kavramaları hem de uygulayabilmeleri için uygulamanın yanında sözel olarak yumrukları tarif etmeleri istendi. Ardından voleybol sahasında geniş aralıklarla 4'lü sıraya geçildi ve çalışmanın devamı çalıştırıcının verdiği komutlarla gerçekleştirildi. Çalıştırıcı atılmasını istediği yumruğu gösterdi ve düdük ile komut vererek tüm grubun yapması için komutlar verdi. Çalıştırıcı bu sırada her bir katılımcıya tek tek yanlarına giderek geri dönütler verdi. Devamında katılımcıların eldiven takması istendi ve lapa kullanılarak tek tek sporculardan öğrendikleri yumrukları uygulamasını istedi. Devamında aynı yöntemle eldivenlerini kullanarak birbirileri ile nasıl çalışacaklarını gösterdi ve çiftler halinde katılımcıların yumruk tekniklerini çalışmaları için yönergeler verdi. Bunu yaparken bir taraf çalıştırıcı diğer taraf çalıştıran rolündeydi ve çalıştırıcının söylediği yumrukları verilen düdük komutlarıyla uyguladılar.

Soğuma (10 dk gölge boks): Katılımcılara gölge boks çalışması ile ilgili genel bilgi verildi ve o zamana kadar öğrendikleri her şeyi gölge boks formunda uygulamalarını istedi. 40 saniye çalışma ve 10 saniye dinlenme aralıklarıyla toplam 10 dakikalık soğuma evresi tamamlandı.

4. Hafta: Blok Yapma ve Savunma Teknikleri

Isınma (10 dk): İp atlama, gölge boks ve esneme egzersizleri ile ısınma yapıldı.

Savunma Teknikleri (40 dk): Blok yapma tekniği çalıştırıcı tarafından gösterilerek anlatıldı. Bu sırada katılımcılar da gördüklerini uygulamaya çalıştılar. Ardından çalıştırıcı bir katılımcıyla blok yapma ile ilgili sıkça yapılan yanlışları gösterdi. Ellerin kafadan uzak tutulması, gözlerin kapatılması, bloğun yanlış zamanda açılması gibi hatalar örneklerle gösterildi. Katılımcılar 2'li gruplar haline getirildi ve bir taraf savunma yaparken diğer tarafa düşük şiddete yalnızca dokunarak vuruş tekniklerini uyguladılar. Bu sırada savunma blok yaparak gelen yumrukların blokta nasıl bir etki oluşturacağını hissetmeye çalıştı. Parat yapma ve ardından atak vuruşu ekleme bu aşamada gösterildi ve savunma yapan katılımcıların uygulaması sağlandı

Çalışmanın devamında eğilme ve eskiv (bel ve boyun hareketi ile yapılan eğilmeler) teknikleri gösterildi ve yine 2'li çalışma gruplarıyla uygulandı. Yana kayarak eğilme (Rolling) ve geriye eğilme teknikleri çalışıldı.

Soğuma (10 dk): Katılımcılar 2'li olarak birbirlerine karşı gölge boksu yaptılar. Aralarındaki mesafeleri yaptıkları her harekette koruyarak birbirlerini takip ettiler ve birbirlerine dokunmadıkları sparring benzeri bir çalışmayla teknikleri uygulayarak çalışmanın soğuma kısmını tamamladılar.

5. Hafta: Atak Vuruşları ve Kombinasyonlar

Isınma (10 dk): İp atlama, gölge boks, esneklik çalışmalarıyla ısınma tamamlandı

Kombinasyonlar (50 dk): Eğilerek gövdeye yapılan vuruşlar gösterildi ve uygulatıldı. Ardından kombinasyon yumruklarının nasıl kullanıldığı ve yapıldığı gösterildi. Gardda öndeki elin ve arkadaki elin kombinasyonlarda kullanım şekilleri gösterildi. Katılımcılar 5 gruba ayrılıp torba ve duvar süngerinde hareketleri uyguladılar. Çalıştırıcı her grubun çalışmasını izleyerek geri dönütler verdi. Farklı yumruk kombinasyonları, atak ve geri çekilme teknikleri birlikte çalışıldı. Bu şekilde atak ve savunma stratejilerinin geliştirilebileceği katılımcılara örneklerle gösterildi.

Ardından 2'li gruplar halinde atak ve savunma kombinasyonları karşılıklı olarak rakibe dokunmadan uygulandı. Soğuma da bu hareketlerin karşılıklı çeşitli hızlarda uygulanmasıyla yapıldı ve çalışma sonlandırıldı.

6. Hafta: Ayak Hareketleri

Isınma (10 dk): 5 dakika gölge boks ve 5 dakika ip atlama ve esneklik çalışmaları yapılarak ısınma tamamlandı.

Ayak hareketleri (40 dk): Öne çıkma, geriye çıkma yana ve çapraz (45'e kaçma), pivot adımı ile rakibe karşı dönüşler gösterildi ve her hareket gösterildikten sonra tüm katılımcılar tarafından uygulandı. Ardından katılımcılar 2'li gruplar halinde bu hareketleri birbirlerine karşı çalıştırıcının komutlarıyla uyguladılar. Savunma ve atak rollerini uygulayarak aralarındaki mesafeyi korumaya çalıştılar.

Soğuma (10 dk): 2'li gruplar halindeki çalışmacılar, birbirlerinin dengelerini test ettikleri bir oyunla soğuma bölümünü tamamladılar. Bu oyunda atak kombinasyonlarını ve ayak hareketlerini hayali bir rakibe karşı uygulayan katılımcının hareketi bitip durduğunda diğer katılımcı ona temas ederek dengede olup olmadığını kontrol eder. İki katılımcı da bu çalışmayı sırayla yapar ve ne hareket yaparsa yapsın dengesini koruması gerektiğini hisseder.

7. Hafta: Atak Vuruşları ve Kombinasyonlar Tekrar

Isınma (10 dk): 5 dakika gölge boks ve 5 dakika ip atlama ve esneklik çalışmaları.

Kombinasyonlar (40 dk): Önceki haftalarda öğrenilen kombinasyon vuruşları, atak ve geri çekilme teknikleri, lapa ve torba çalışmaları ile pekiştirildi. 1 dakikalık roundlarla karşılıklı gölge boks ve sparring benzeri çalışmalar çok az temaslarla yapıldı. 10 round bu şekilde çalışılarak Boksun hareket esnasında nasıl bir yorgunluğa sebep olduğu ve kondisyona etkisi katılımcılar tarafından tecrübe edildi. Savunma ve atak kombinasyonlarının birbirine bağlantıları ile ilgili örnekler gösterildi.

Soğuma (10 dk): Tüm tekniklerin yavaşça uygulandığı gölge boks çalışması ve esneklik hareketleriyle soğuma tamamlandı.

8. Hafta: Tekrar ve Pekiştirme

Isınma (10 dk): Gölge boks ve esneklik egzersizleriyle ısınma yapıldı.

Teknik Tekrar (40 dk): Önceki haftalarda öğrenilen tüm tekniklerin tekrarı yapıldı. Bu, bilgilerin pekiştirilmesi ve eksik kalan noktalar üzerinde konuşuldu son düzeltmeler yapıldı. Boksa devam etmek isteyen sporculara konu ile ilgili bilgi verildi.

Soğuma (10 dk): Esneme ve gevşeme egzersizleri ile program tamamlanır.

Tablo 3.2. 8 Haftalık Temel Boks Eğitimi Programı Uygulama Basamakları

Hafta	Aşama	Süre	Açıklama
1	Giriş ve Temel Bilgiler		
	Teorik Ders	15 dk	Boksen tarihi, kurallar, terimler ve güvenlik önlemleri hakkında bilgi.
	Duruş ve Gard Alma	20 dk	Temel duruş pozisyonları ve gard alma tekniği gösterimi ve uygulaması.
	Heykel Oyunu	10 dk	Çiftler birbirlerini şekillendirerek duruş ve gard almayı pekiştirdi.
	Soğuma	5 dk	Gard alma ve duruş çalışmaları tekrarlanarak ders bitirildi.
2	Yürüme ve Hareket Etme Teknikleri		
	Isınma	10 dk	İp atlama ve esneklik hareketleri.
	Yürüme ve Hareket	40 dk	İleri, geri, sağa ve sola yürüme teknikleri.
	Soğuma	10 dk	El çırpma oyunu.
3	Yumruk Teknikleri		
	Isınma	10 dk	İp atlama ve esneklik egzersizleri.
	Yumruk Teknikleri	40 dk	Direkt, kroşe ve aparkat yumruk teknikleri.
	Soğuma	10 dk	Gölge boks.
4	Blok Yapma ve Savunma Teknikleri		
	Isınma	10 dk	İp atlama, gölge boks ve esneme egzersizleri.
	Savunma Teknikleri	40 dk	Blok yapma, parat yapma, eğilme ve eskiv teknikleri.
	Soğuma	10 dk	2'li gruplar halinde gölge boks.
5	Atak Vuruşları ve Kombinasyonlar		
	Isınma	10 dk	İp atlama, gölge boks ve esneklik çalışmaları.
	Kombinasyonlar	40 dk	Kombinasyon vuruşları ve atak-savunma teknikleri.
	Soğuma	10 dk	Çeşitli hızlarda kombinasyon hareketleri.
6	Ayak Hareketleri		
	Isınma	10 dk	Gölge boks, ip atlama ve esneklik çalışmaları.
	Ayak Hareketleri	40 dk	Öne, geriye, yana, çapraza çıkma, pivot adımı ile dönüşler.
	Soğuma	10 dk	Denge kontrolü oyunu.
7	Atak Vuruşları ve Kombinasyonlar Tekrar		
	Isınma	10 dk	Gölge boks, ip atlama ve esneklik çalışmaları.
	Kombinasyonlar Tekrar	40 dk	Önceki kombinasyon vuruşları, atak-savunma teknikleri.
	Soğuma	10 dk	Tekniklerin yavaşça uygulandığı gölge boks ve esneklik hareketleri.
8	Tekrar ve Pekiştirme		
	Isınma	10 dk	Gölge boks ve esneklik egzersizleri.
	Teknik Tekrar	40 dk	Önceki haftalarda öğrenilen tüm tekniklerin tekrarı.
	Soğuma	10 dk	Esneme ve gevşeme egzersizleri.

3.9.Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler, Windows tabanlı SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek amacıyla Shapiro-Wilks testi yapılmıştır. Normallik analizi sonuçlarına göre, parametrik testler ve non-parametrik testler kullanılmıştır.

Grupların ön test puanlarının birbirine denk olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki değişimi değerlendirmek amacıyla bağımlı örneklem t-testi ve Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Ayrıca, çalışma ve kontrol gruplarının son test puanları arasındaki farklılıkları incelemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3.10. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmanın öncesinde Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı'ndan Araştırma Uygulama İzni alınmıştır. Etik kurulu raporu ise Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'nın onayı ile alınmıştır (27/02/2024 tarihli Onay No: 2024-5). Araştırmaya katılan öğrenci ve velilerinden bilgilendirilmiş gönüllü onam formları alınmıştır.

3.11.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Balıkesir ili Bandırma ilçesinde 14-15 yaş kız lise öğrencileri arasında yapılmıştır. Tüm öğrenciler aynı okul türünden ve spor yapmayan öğrenciler arasından seçilmiştir. Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlayabilir.

4. BULGULAR

4.1. Demografik Bulgular

Araştırmada çalışma grubunun vücut kitle indeksi 20.29, yaş ortalaması 14.4 olarak bulunmuştur. Buna karşın kontrol grubunun vücut kitle indeksi 19.47, yaş ortalaması 14.3 olarak tespit edilmiştir.

4.1.1 Çalışma ve Kontrol Grubu Verilerinin Normalliğine İlişkin

Bulgular:

Araştırma sorularına ilişkin analiz sonuçlarına geçilmeden önce analiz türüne karar verilmesi için yapılan Shaphiro Wilks testi Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Çalışma ve Kontrol Grupları Shaphiro Wilks Testi Sonuçları

Ölçme Aracı	Grup	Ölçüm	İstatistik	Serbestlik Derecesi	p
Saldırganlık	Çalışma	Ön Test	.965	21	.616
	Kontrol		.902	21	.038*
	Çalışma	Son Test	.974	21	.815
	Kontrol		.993	21	1.00
Özgüven	Çalışma	Ön Test	.851	21	.004*
	Kontrol		.925	21	.111
	Çalışma	Son Test	.928	21	.215
	Kontrol		.975	21	.837

*p< .05

Tablo 4.1 incelendiğinde çalışma grubunun ait saldırganlık ön test puanları normal dağılım gösterirken kontrol grubu normal dağılım göstermemektedir ($p = .038 < .05$). Özgüven ön test puanlarında ise kontrol grubuna ait puanların normal dağılım gösterdiği ancak çalışma grubuna ait puanların normallik varsayımını karşılamadığı görülmektedir ($p = .004 < .05$).

Son test puanlarına ait normallik varsayımının her iki grupta da karşılandığı görülmektedir. Çalışma grubunun özgüven son test puanları ($p = .215 > .05$) ve saldırganlık son test puanları ($p = .815 > .05$) normal dağılım göstermektedir. Kontrol grubunun özgüven ve saldırganlık son test puanları da yine normal dağılım göstermektedir ($p = .837$; $p = 1.00 > .05$).

Bu sonuçlara göre normal dağılıma uygun puanların dâhil edilerek yapıldığı karşılaştırmalarda parametrik testler; normal dağılıma uygun olmayan puanların dâhil edildiği karşılaştırmalarda ise non parametrik testler tercih edilmiştir.

4.2. Çalışma ve Kontrol Grubu Verilerinin Betimsel İstatistikleri

Çalışma ve kontrol grubu öğrencilerinin almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.2 'de bir arada verilmiştir.

Tablo 4.2 Çalışma ve Kontrol Grubu Puanları Betimsel İstatistikleri

Grup	Ölçme Aracı	Ölçüm	Minimum	Maksimum	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Kontrol	Saldırganlık	Ön Test	2.60	4.70	4.02	.614	-.695	-.395
		Son Test	2.87	5.73	4.26	.719	.028	-.285
	Özgüven	Ön Test	2.67	4.24	3.65	.455	-.530	-.780
		Son Test	2.70	4.27	3.58	.506	-.245	-.247
Deney	Saldırganlık	Ön Test	2.60	5.57	4.04	.756	.399	.120
		Son Test	2.30	5.60	4.22	.766	-.507	.823
	Özgüven	Ön Test	1.88	4.21	3.58	.532	-1.752	4.207
		Son Test	2.58	4.58	3.93	.504	-.908	.991

Tablo 4.2 incelendiğinde uygulama öncesinde çalışma ve kontrol gruplarının özgüven ortalama puanlarının sırası ile (ort.= 3.58; ort.=3.65), saldırganlık ortalama puanları ise (ort.= 4.04; ort.= 4.02) şeklindedir.

Uygulama sonrasında ki puanlar incelendiğinde çalışma grubunun özgüven (ort.=3.93) ve saldırganlık (ort.= 4.22) ortalama puanlarında artış olduğu görülmektedir. Kontrol grubuna ait son test puanları incelendiğinde saldırganlık puan ortalamasında (ort.= 4.26) artış olurken, özgüven puan ortalamasında (ort.= 3.58) düşüş olmuştur. Bu değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı parametrik ve non parametrik analiz yöntemleri ile test edilmiştir.

4.3. Çalışma ve Kontrol Grubu Ön Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada çalışma ve kontrol grubunun uygulama öncesinde birbirine denk olup olmadığının belirlenmesi gerekmektedir. Bu amaçla özgüven ve saldırganlık düzeylerini gösteren ön test puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Özgüven testinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0,83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla, 0,83 ve 0,85 olarak bulunmuştur. Bu

çalışmada ise özgüven ölçeğinin güvenirlik katsayısı ön test ölçeğinin bütünü için 0,91'dir, iç özgüven için güvenirlik katsayısı 0,828 ve dış özgüven için ise 0,878'dir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0,94, iç özgüven alt ölçeği için 0,97 ve dış özgüven için 0,87'dir.

Veri analizi sürecinde ilk olarak çalışma ve kontrol grubunun uygulama öncesinde denk olup olmadığı incelenmiştir. Bu süreçte çalışma ve kontrol grubu saldırganlık ve özgüven ortalama puanları üzerinde gerçekleştirilen analizlere ilişkin sonuçlar Tablo 4.3'te gösterilmektedir.

Tablo 4.3. Çalışma ve Kontrol Grupları Ön Test Puanları Karşılaştırması Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	U	p
Özgüven	Çalışma	42	20.74	435.50	-.403	204.5	.687*
	Kontrol		22.26	467.50			
Saldırganlık	Çalışma	42	20.64	433.50	-.453	202.5	.651*
	Kontrol		22.36	469.50			

P > .05

Tablo 4.3'te gösterilen sonuçlar, çalışma ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin özgüven ve saldırganlık toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p = .687$; $p = .651 > .05$). Bu sonuçlara göre uygulama öncesinde çalışma ve kontrol grubu öğrencilerinin özgüven ve saldırganlık düzeyi bakımından benzer düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

4.4. Çalışma Grubunun Özgüven ve Saldırganlık Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Karşılaştırmalara İlişkin Bulgular

Temel boks eğitimi alan çalışma grubunun özgüven ve saldırganlık düzeyinde uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon işaretli sıralar ve bağımlı örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4 ve 4.5'de gösterilmektedir.

Tablo 4.4. Çalışma Grubu Özgüven Ön Test- Son Test Puanları Karşılaştırması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Ön-Son Test	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p
Özgüven	Negatif Sıra	4	6.63	26.50	-3.096	.002*
	Pozitif Sıra	17	12.03	204.50		
	Eşit	0				
	Toplam	21				

P < .05

Tablo 4.4.'de gösterilen sonuçlar boks eğitimi alan öğrencilerin özgüven düzeylerine ait ön test ve son test sonuçları arasında ($Z = -3.096$; $p < .05$) anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre boks eğitimi almanın öğrencilerin özgüvenini istatistiksel olarak artırdığı söylenebilir.

Tablo 4.5. Çalışma Grubu Saldırganlık Ön Test- Son Test Puanları Karşılaştırması Bağımlı Örneklem t Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	Puan	$\bar{x}$	SS	t	sd	p
Saldırganlık	Deney	21	Ön Test	4.04	.756	-1.125	20	.274*
			Son Test	4.22	.766			

$p > .05$

Tablo 4.5'e göre çalışma grubunda yer alan öğrencilerin saldırganlık ön test ve son test puanları arasında ($t = -1.125$; $p > .05$) anlamlı bir farklılık yoktur. Bu sonuca göre boks eğitimi almanın öğrencilerin saldırganlık düzeyini istatistiksel olarak artırmadığı söylenebilir.

4.5. Kontrol Grubunun Özgüven ve Saldırganlık Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Karşılaştırmalara İlişkin Bulgular

Kontrol grubunun özgüven ve saldırganlık düzeyi ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemeye yönelik olarak bağımlı örneklem t testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Kontrol grubunun saldırganlık ön test ve son test puanlarının karşılaştırıldığı Wilcoxon İşaretli Sıralar analiz sonuçları Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Kontrol Grubu Saldırganlık Ön Test- Son Test Puanları Karşılaştırması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Ön-Son Test	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p
Saldırganlık	Negatif Sıra	8	8.63	69.00	-1.617	.106*
	Pozitif Sıra	13	12.46	162.00		
	Eşit	0				
	Toplam	21				

$P > .05$

Tablo 4.6'da verilen saldırganlık ön ve son test puanları karşılaştırma sonuçlarına baktığımızda kontrol grubundaki öğrencilerin özgüven ($Z = -1.617$; $p > .05$) açısından ortalama puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Kontrol grubunun özgüven ön test ve son test puanlarının karşılaştırıldığı bağımlı örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Kontrol Grubu Özgüven Ön Test- Son Test Puanları Karşılaştırması Bağımlı Örneklem t Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	Puan	$\bar{x}$	SS	t	sd	p
Özgüven	Kontrol	21	Ön Test	3.65	.455	.801	20	.433*
			Son Test	3.58	.406			

$p > .05$

Tablo 4.7’de gösterilen analiz sonuçlarına göre kontrol grubu öğrencilerinin özgüven ön test son test puanları arasında ($t = .801$; $p > .05$) anlamlı bir farklılık yoktur.

4.6. Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışma ve kontrol gruplarının son test puanlarının karşılaştırılması amacıyla hem özgüven hem de saldırganlık düzeylerine ilişkin karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t Testi yapılmıştır.

Çalışma ve kontrol grubu özgüven ve saldırganlık son test puanları için yapılan analiz sonuçlarına Tablo 4.8’de yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Uygulaması Özgüven ve Saldırganlık Karşılaştırması Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	Puan	$\bar{x}$	SS	t	sd	p
Özgüven	Çalışma	42	Son Test	3.93	.504	2.431	40	.020*
	Kontrol		Son Test	3.58	.406			
Saldırganlık	Çalışma	42	Son Test	4.22	.766	.486	40	.630
	Kontrol		Son Test	4.11	.692			

* $p < .05$

Çalışma ve kontrol grubundaki öğrencilerin özgüven son test puanlarının ($t = 2.431$; $p < .05$) anlamlı şekilde farklılaştığı gözlenmiştir. Bu farklılığın temel boks eğitimi alan çalışma grubu öğrencilerinin son test puanlarının lehinedir. Her iki gruba ait saldırganlık son test puanlarının karşılaştırmasında ise anlamlı bir farklılık yoktur ($t = .486$; $p > .05$).

5. TARTIŞMA

Çalışmamızdaki 8 haftalık deneysel girişim temel boks tekniklerinin öğretilerek bunlarla fiziksel aktivite yapabilmeyi sağlıyordu. Bu sayede katılımcılar fiziksel aktivite yapabilecekleri yeni bir seçenek sahibi oldular. Güvenlik önlemleri alınmış, rekabetçi olmayan, antrenman içeriği doğru düzenlenmiş bir boks çalışmasında sakatlık riskinin çok az olacağı düşüncesindeyiz. Yapılan çalışmalara göre amatör boks sporcularının antrenman başına sakatlanma oranı 772’de 1 olarak bulunmuştur (Alevras ve ark., 2022). Bunun yanında boksun verdiği izlenim ve sakatlıkların türü, sayıca az olsa bile etkileycilik açısından güçlüdür. Dövüşen iki kişinin birbirlerinin başını ve vücudunu hedef alan yumrukları, diğer spor branşlarına göre daha rahatsız edici görünebilir ve bazı ön yargıların oluşmasına zemin hazırlayabilir. Boks sakatlıkları ile ilgili yapılan çalışmalar da bunu ortaya koymaktadır. Boks sakatlıkları insan vücudunun hayati öneme sahip bölgeleri ile ilgili olabilmektedir. (Moriarty ve ark., 2004). Çalışmalar, her ne kadar konunun ön yargılarda olduğu kadar riskli olmadığını gösterse de yaşanabilecek sakatlıkların çok ciddi sonuçları olabileceğini göstermektedir. Bunun da ön yargıları olumsuz yönde beslemesi doğal karşılanmakta, konu ile ilgili eğitimin önemini ortaya çıkarmaktadır. Bizim yaptığımız çalışmada da katılımcıların deneysel girişim sebebiyle herhangi bir sağlık sorunu yaşamadıkları görülmüştür. Eğitim içeriğinde daha üst seviyelerde yapılan antrenman maçı gibi (sparring) çalışmalarının olmayışı da sakatlık riskini olabildiğince azaltmıştır. Sedanter yaşam tarzına sahip sayılabilecek katılımcılara uygun düzenlenmiş eğitim programı, katılımcıların boks öğrenirken sağlıklı koşullarda fiziksel aktivite yapmalarına da olanak sağlamıştır. Bu da boksun sakatlayıcı olduğu ile ilgili ön yargıların aslında nasıl uygulandığına göre değişebileceğini göstermektedir. Dövüş sporları arasında yapılış şekli ve oluşturmuş olduğu izlenim sebebiyle neredeyse dans olarak algılanabilecek spor branşları dahi mevcuttur (Scott ve Stephens, 2018). Boksun da sağladığı faydalara bakıldığında bunlardan çok farklı olmadığı görülmektedir.

Araştırmamızın başında araştırma grubu ve kontrol grubu ön testlerine göre katılımcıların özgüven düzeyleri benzerlik göstermekteydi. Araştırma sonunda yapılan son test verilerine göre çalışma grubunun kontrol grubuna göre ve ön test verilerine göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlendi. Yapılan son testin sonuçlarına göre çalışma grubu özgüven kategorisi “Orta Özgüven”

seviyesinden “ Yüksek özgüven” seviyesine yükseldi. Kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik olmadı. Bu sonuçlarla “Hipotez 1 (H1): Deney girişimi sonucu çalışma grubunun ön test ve son test özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir artış olur.” hipotezi doğrulanmıştır.

Özgüven Ölçeğinin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ölçeğin bütünü için 0,94, iç özgüven alt ölçeği için 0,97 ve dış öz-güven için 0,87’dir. Bu çalışmada ise özgüven ölçeğinin güvenirlik katsayısı ön test ölçeğinin bütünü için 0,91’dir, iç özgüven için güvenirlik katsayısı 0,828 ve dış özgüven için ise 0,878’dir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0,94, iç özgüven alt ölçeği için 0,97 ve dış özgüven için 0,87’dir. Çalışmamızdan çıkan istatistiksel veriler ölçeğin önceki çalışmalarda yapılan analizleriyle uyum göstermektedir.

Çalışmamız sonucunda iç özgüven ortalaması 119.8’den 126.6’ya, dış özgüven test ortalaması 108.06’dan 112,55’e yükselmiştir. Çalışmanın iç özgüven artışında daha etkili olduğu yorumu yapılabilir. Bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerin, çalışmamız sonucunda dış özgüvene göre daha çok etkilendiği söylenebilir.

Fiziksel aktivite ve özgüven arasındaki ilişkiye baktığımızda fiziksel aktivitenin özgüven üzerinde olumlu etkiler yarattığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Çalışmalarda, ergenlerde ve genç yetişkinlerde fiziksel aktivitenin özgüveni artırdığı ifade edilmektedir. Arabacı ve Çankaya (2007) tarafından yapılan çalışmada, Beden Eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi sonucu, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğretmenlerin özgüven düzeyleri de yüksek bulunmuştur (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Literatüre bakıldığında dövüş sporlarının bireylerin psikolojik özellikleri üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Yapılan bir çalışmada, en az altı aydır dövüş sanatları yapan yetişkin kadınların, özsaygılarında iyileşmeler olduğu görülmüştür. Bu iyileşmelerin, fiziksel öz-algılarındaki gelişmelerle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Dövüş sanatları eğitimi, psikoseksüel istismardan, yeme bozukluklarından, madde bağımlılığından bireyleri uzaklaştıran bir olgu olarak ifade edilmiştir (Guthrie, 1997).

Damar ve Uçan’ın 2021’de yaptığı çalışmaya göre; Spor yapan bireylerin özgüven puanlarının ($X=137,9$), spor yapmayan bireylere göre ($X=135,3$) daha

yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu istatistiksel olarak anlamlı bir farktır ($t(526)=-2,05$, $p<0,05$). Boks yapan bireyler üzerinde yapılan başka bir araştırmada, yaşa göre özgüven düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Damar ve Uçar, 2021, Gökkaya ve Biçer, 2017). Bu da boks yapan bireylerin özgüven düzeylerine, yaşın etkisinin olmadığını göstermiştir.

Araştırmalar, boksun sağladığı yüksek yoğunluklu egzersizlerin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu bildirmektedir. Düzenli boks antrenmanlarının kaygı ve depresyon düzeylerini azaltırken, özgüveni ve yaşam kalitesini artırdığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda boks eğitimi sırasında, katılımcıların öz yeterlik algılarında anlamlı artışlar görülmüştür. Bu artışlar, boks eğitiminin beceri geliştirme ve katılımcılara olan geri bildirim süreci ile ilişkilendirilmiştir. Eğitimciler, katılımcılara sürekli olarak gözlem ve geri bildirim sağlayarak, boks becerisi özgüven ile ilişkili ilerletilmiştir. Boks eğitimine katılan erkeklerin psikolojik sıkıntılarında önemli derecede azalma gözlemlenmiştir. Bu, boks eğitiminin doğrudan bir yardım arama davranışı olarak işlev görebileceğini ve psikolojik iyi oluşu artırabileceğini göstermektedir. Katılımcılar, boks eğitimi boyunca fiziksel ve zihinsel dengelerini geliştirerek, zor duygu durumlarında iyileşmeler yaşamışlardır (Gallenberg, 2019).

Sporun özgüveni artırdığına dair birçok çalışma bulunurken dövüş sporlarında da aynı etkinin devam ettiği söylenebilir. Türkiye’de çeşitli dövüş sporları branşlarından milli sporcularla yapılan çalışmaya göre, katılımcılar yapmış oldukları branşların kendilerine kattıkları değerler arasında özgüveni de saymışlardır. (Uslu ve Yıldız, 2021). Yine Türkiye’de yapılan benzer bir çalışmada 10 haftalık karate eğitimi verilen 12 yaş ortalamalı 164 katılımcı, araştırma sonunda özgüven düzeyleri açısından 164 kişilik kontrol grubuna göre anlamlı bir artış göstermiştir (Atalay, 2022).

Çalışmamızdaki katılımcıların hiçbiri düzenli olarak spor yapmıyordu ve sedanter bireyler olarak nitelendirilebilirlerdi. Bu sebeple deneysel girişimin etkisi fiziksel aktivite seviyesi yüksek bireylere göre daha net ortaya çıkmış olabilir. Spor yapan iki grubun karşılaştırıldığında dövüş sporları özgüven konusunda takım sporlarına göre daha az destek sağlıyor gibi görünmektedir. Bojanic ve arkadaşlarının çalışmasında (2019) 149 sporcunun özgüven düzeyleri Rosenberg Özgüven Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Sonuçlar, dövüş sporları ile uğraşan sporcuların takım sporları ile uğraşanlara göre daha yüksek sorumluluk, ancak daha düşük özgüven

sahip olduklarını göstermiştir. Bu bulgular, dövüş sporlarının bireysel beceri ve bilgiyi ön planda tutarak sporcuların öz disiplin ve kendine güven geliştirmesine katkı sağladığını, ancak takım sporlarının sosyal etkileşimler aracılığıyla daha yüksek özgüven oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak, yapılan çalışmalar bireylerin özgüven düzeylerinde fiziksel aktivite ve sporun pozitif yönlü etkileri olduğunu göstermektedir. Bu etkinin düzeyi yaş, cinsiyet, branş, aktivite yoğunluğu, sporcu geçmişi ve daha birçok değişkenden etkilenmekte ama genel olarak artış göstermektedir. Bizim çalışmamızda da haftada 50 dakika yapılan spor eğitimi ve fiziksel aktivite 8 hafta sonunda özgüveni anlamlı bir şekilde artırmıştır. Bu noktada katılımcıların, kendilerini savunmayı öğrenmiş olmaları ve bedenlerini daha iyi kullanma becerisi kazanmaları özgüveni artıran etmenlerden olabilir. Bireyin kendisini fiziksel olarak savunma becerisi yalnızca spor yaparken değil hayatın başka alanlarında da ihtiyaç duyulabilen bir özelliktir. Katılımcılar hayatlarına da uyarlayabilecekleri bir beceriyi öğrenmenin farkında olup kendilerine olan güvenlerinde bir artış yaşamış olabilirler. Bu seviyede verilen boks eğitimi rekabetçi bir sporcu olma amacından daha çok; yeni bir beceri kazanma, fiziksel aktivite ve antrenman repertuvarını genişletme, toplumsal normları değerlendirme, bireysel ve grup halinde çalışma yapabilme gibi fırsatları katılımcılara sunmaktadır. Bunların hepsi toplandığında katılımcıların özgüven düzeylerindeki artış daha anlamlı hale gelmektedir.

Çalışmamızdaki bir diğer değişken olarak katılımcıların saldırganlık düzeyleri seçilmiştir. Bunun sebebi toplumda yaygın olan boks ve diğer dövüş sporlarının saldırganlığı artırabileceği düşüncesidir. Sporda saldırganlık konusu her geçen gün farklı şekillerde ele alınmakta ve bu konuda yapılan çalışmalar da artmaktadır.

Saldırganlık kavramı popüler bir araştırma konusu olmasına rağmen tanımlaması oldukça güç ve karmaşık bir insan davranışıdır. Genellikle bir başkasına doğrudan veya dolaylı yoldan zarar vermeyi, incitmeyi ifade eder. Ancak derinlemesine incelendiğinde tek bir tanımın yeterli olmadığı alt başlıklarda çok farklı davranışların ifade edildiği görülmektedir (Arslan ve ark., 2010).

Cinsiyet ve saldırganlık ilişkisini inceleyen çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre daha fazla saldırgan davranış sergilediklerini gösteren çalışmalar mevcuttur (Maccoby ve Jacklin, 1978) bir meta-analiz çalışmasında, kadınların erkeklere göre daha az fiziksel saldırganlığa başvurduğu, ilişki temelli ve dolaylı saldırganlık

türlerini daha çok tercih ettikleri görülmüştür (Archer, 2004). Bu durumun biyolojik ve kültürel temelleri olduğu düşünülmektedir. Bizim çalışmamızda da kız öğrencilerin fiziksel olarak öğrendikleri yeni beceriler ortaya çıkmıştır. Her ne kadar bu beceriler toplumda saldırganlıkla ilişkilendirilse de kız öğrencilerin saldırganlık düzeylerinde bir fark oluşturmadağı görülmüştür.

Sporda saldırganlık kavramı ise bir davranıştan daha çok o davranışın neyi amaçladığı ile ilgilidir. Literatürde çokça verilen örnekte olduğu gibi bir boksörün yumruğu o branşın gerekliliğı olarak görülürken, aynı yumruk başka bir branşta rakibe saldırı olarak nitelendirilmekte ve spordan uzaklaştırmaya kadar cezalar verilebilmektedir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Yine saldırganlık başlığı altında incelenen kavramlardan atılganlık, birçok spor branşında, sporcularda aranan özelliklerdendir (Dervent, Arslanoğlu ve Şenel, 2010). Dolayısıyla saldırgan davranışı sportif alanda doğru tanımlamak gerekir. Spor branşı ve o branşın kuralları, saldırganlık kavramını kendine özgü bir biçimde şekillendirebilir. Bunun yanında fiziksel aktivite ve sporun saldırganlığı azalttığı yönünde çalışmalar da mevcuttur (Kulig, Brener ve McManus, 2003).

Literatüre bakıldığında dövüş sporları yapmanın ve dolayısıyla boksun, bireylerdeki saldırganlık düzeyini tek başına doğrudan artırdığı söylenemez. (Kuśnierz, ve Bartik, 2014). Yapılan çalışmalar bu durumun bireysel faktörler sebebiyle karmaşık ve kolay tanımlanamaz olduğunu göstermektedir. Bu noktada saldırganlığın tanımına tekrar dönmekte fayda görmekteyiz. Sosyal yaşamda saldırganlık, genellikle bir davranış olarak ortaya çıktığında gözlemlenmektedir. Oysa ki bunun dışında bir çok edilgen ve pasif saldırganlık davranışı oluşmasına rağmen bu durum insanların dikkatini çekmeyebilir. Dövüş sporlarında öğrenilen teknikler aynı zamanda saldırgan davranışlarda da kullanılabileceğı için bu yanılsamanın ve ön yargının oluştuğunu düşünmekteyiz. Yumruk atma tekniklerini bilen bir sporcunun, saldırganlık düzeyi bir çok başka faktörden etkilenebilirken, elbette saldırganlık davranışı olarak bildiğı bu teknikleri de kullanabilir. Bu durumda benzer saldırganlık düzeyinde olan ancak farklı davranışlarla bunu gösteren kişi bahsi geçen sporcudan daha az saldırgandır denilemez. Dolayısıyla saldırganlıkta kullanılabilecek bir davranışın öğrenilmesi saldırganlık düzeyini artırmaktan çok bu davranışın ne şekilde ortaya çıkacağı ile ilgilidir.

Çalışmamızda, katılımcıların saldırganlık düzeyinin yapılan deneysel girişimden etkilenmediğı görülmüştür. Verilen eğitim sonucunda katılımcılar

savunma yapmayı ve rakibe karşı atak vuruşlarını öğrendiler. Bu tekniklerle çeşitli egzersizler yaptılar ve kendileri için yeni bir fiziksel aktivite seçeneğine sahip oldular. Ayrıca çalışma başında, çalışma içi güvenlik kuralları ve diğer katılımcılarla nasıl bir ilişki kurulacağı katılımcılara aktarılmıştı. Çalışmalardaki amacın arkadaşlarına zarar vermek değil tam tersine uyumlu çalışmak olduğu çalışmanın başındaki teorik kısımda katılımcılara anlatıldı. Boksun sadece müsabakalardan oluşmadığı, çalışırken insanların birbirine olan ihtiyacı, sosyal ilişkiler; çalışmalar esnasında defalarca tekrarlanıp sözlü olmasa bile uygulamalarda katılımcılar tarafından görüldü. Katılımcılar birbirleri ile eşleşerek hem arkadaşına iyi bir antrenman yaptırmayı hem de onu korumayı deneyimlediler. Bunun yanında boks öğrenmenin, dövüşmeyi gerektirmediği, hiçbirinin tercih etmediği takdirde boks öğrendiği için dövüşmek zorunda kalmayacağı, boks antrenmanlarını başka amaçlar için kullanabilecekleri çalışmaların başında ve çalışmalar esnasında katılımcılara verilen genel bilgiler arasında bahsedilen konulardandı (Erbaş, 2018). Tüm bunların ışığında yapılan çalışmanın saldırganlığa anlamlı bir etkisinin olmayacağı çalışma başında kurulan: “Hipotez 2 (H2): Çalışma grubunun ön test ve son test saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir değişiklik olmaz.” hipotezi ile ifade edilmiş ve çalışma sonunda bu hipotez doğrulanmıştır. Saldırganlık Envanteri ile ölçülen saldırganlığın alt basamaklarında da birbirlerinden bağımsız olarak herhangi bir anlamlı değişiklik olmamıştır. Dövüş sporları ve boksun agresif davranışları tetikleyebileceğini gösteren araştırmalar olduğu gibi bu davranışların dövüş sporlarıyla kontrol edilebileceğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Zivin ve ark., 2001).

Kontrol grubu verilerine baktığımızda ise 8 hafta sonunda özgüven ve saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmadığını görmekteyiz. Dolayısıyla kurmuş olduğumuz hipotezlerin tamamı çalışma sonucunda doğrulanmıştır. Hipotez 3 (H3): Deney girişimi sonucunda çalışma grubunda özgüven düzeyi açısından kontrol grubuna göre anlamlı bir artış oluşmuştur. Hipotez 4 (H4): Deney girişimi sonucunda çalışma grubunda saldırganlık düzeyi açısından kontrol grubuna göre anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Hipotez 5 (H5): Kontrol grubunun ön test ve son test özgüven ve saldırganlık verilerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, orta ergenlik döneminde boks eğitiminin özgüven ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, sekiz haftalık temel boks eğitimi programının katılımcıların özgüven düzeyleri üzerinde anlamlı artışlar oluşturduğunu, saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir değişiklik oluşturmadığını göstermiştir. Özgüven düzeyi üzerindeki etkileri literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu görünmektedir. Özgüven artışı, katılımcıların fiziksel ve zihinsel disiplin gerektiren boks antrenmanları ile kendilerine olan inançlarının pekişmesiyle açıklanabilir.

Çalışmanın diğer bir önemli bulgusu, boks eğitiminin saldırganlık düzeyleri üzerinde beklenildiği gibi anlamlı bir değişiklik yaratmamasıdır. Bu sonuç, dövüş sporlarının saldırganlık davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme becerilerini geliştirdiği yönündeki literatürle uyumludur. Katılımcıların saldırganlık düzeylerinde gözlemlenen istikrar, boks eğitiminin saldırganlığı tetiklemek yerine disipline ettiğini düşündürmektedir. Temel düzeyde ve rekabetçi olmayan boks eğitiminin saldırganlıkla ilişkili olmaktan daha çok yeni bir beceri öğrenme süreci ile ilgili olduğu ortadadır. Dolayısıyla çalışmamızdaki temel boks eğitiminin, katılımcılardaki saldırganlık düzeyinde değişiklik oluşturmadığı söylenebilir.

Boksun, toplumsal kimlik rollerinde kadınlara yakıştırılmayan ve çocukları saldırganlaştıracığı düşünülen bir spor branşı olduğu tartışılan bir konudur. Araştırmamızdaki katılımcılar bu tartışmadaki kız çocuklarından oluşturulmuştur. Sonuç olarak fiziksel aktivite odaklı temel boks eğitiminin orta ergenlikteki kız çocuklarındaki olumlu etkilerine ulaşılmıştır. Daha genel yargılara varılmak için benzer çalışmaların farklı özelliklerdeki gruplarla yapılması tavsiye edilir.

Çalışma katılımcıların vücutlarını daha iyi kontrol etme ve kullanma becerilerine de katkı sağlamıştır. Dolayısıyla boksun sadece rekabetçi bir müsabaka sporu olmadığını, birçok alanda kullanılabilecek egzersizler içerebileceğini, bir fiziksel aktivite ve antrenman aracı olarak kullanılabileceği çalışmadaki örtük öğrenme konularından biri olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma boks eğitiminin genç bireylerin özgüvenlerini artırmada etkili bir araç olabileceğini, ancak saldırganlık düzeylerini artırmadığını göstermektedir. Bu bulgular, spor ve fiziksel aktivitenin psikososyal gelişim üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Daha geniş sonuçlara ulaşabilmek için benzer çalışmaların farklı yaş ve cinsiyet gruplarında yapılması tavsiye edilir.

7. KAYNAKLAR

- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Alevaras, AJ., Fuller, JT., Mitchell, R., Lystad, RP. (2022). Epidemiology of injuries in amateur boxing: A systematic review and meta-analysis. *J Sci Med Sport* 25(12). 995-1001.
- American Psychological Association. (7th ed.). (2020), *Publication manual of the American Psychological Association*
- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. XX (1). 1-15.
- Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E., Saygın, Y. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişilerarası problem çözmenin incelenmesi. *İlköğretim Online*. 9(1). 379-388.
- Atalay, A. (2022). 10 Haftalık Karate Antrenman Programının Özgüven Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of general Psychology*, 8(4), 291-322.
- Balta, D., Ercan, H. (2022). Romantik ilişkilerde yakınlık ölçeği: Ergen formunun geliştirilmesi. *Journal of Academic Social Resources*. 7(43). 1442-1449.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Batmaz, S., Kılınçoğlu, Ş. (2017). *Ortaöğretim spor lisesi bireysel sporlar boks ders kitabı*. Ankara: MEB Yayınları.
- Baynal, F., Yildirim, E. (2020) . A comparative assessment between Islamic moral philosophy and psychology in the context of the virtue of courage. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. (35).137-175.
- Bayköse, N. (2014). Dövüş sporcularının kendinle konuşma düzeyleri ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Boksta Müsabaka Sonucunu Belirleyen Kurallar 2024.
<https://ogmmateryal.eba.gov.tr/kitap/spor-lisesi/boks/files/basic-html/page43.html>
- Bulgurcuoğlu, A. N. (1991). Türkiye Büyükler Ferdi Boks Şampiyonalarının Son Elli Yıllık Teknik Neticeleri; Basari Oranları Ve Basariya Etki Eden Faktörler. Doctoral dissertation. Marmara Üniversitesi.
- Busenaz Sürmeneli ropörtajı (2023).
<https://youtu.be/ItEtpiuVss?si=jy4VTwgvrLMuhhwB>
- Casey, B. J., Jones, R. M., Hare, T. A. (2008) .The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1124(1). 111-126.
- Combat Sports Law. (2021). Overall Risk of Injury in Amateur Boxing "Lower Than Football, Hockey, Wrestling and Soccer". Retrieved from Combat Sports Law
<https://combatsportslaw.com/2012/12/19/overall-risk-of-injury-in-amateur-boxing-lower-than-football-hockey-wrestling-and-soccer/>

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W.H. Freeman Company
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35(8). 1381-1395.
- D'Alessandro, G., Ruffini, N., Aquino, A. (2022). Differences between experimental and placebo arms in manual therapy trials: a methodological review. *BMC Med Res Methodol*. 22. 219.
- Dağlaroğlu, R., (1988). *Fenerbahçe Spor Kulübü Tarihi 1907-1987*. İstanbul
- Damar, İ., Uçan, Y. (2021). Spor Yapan Ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Ve Teknolojileri Dergisi*. 2(2).1-10.
- Demirel, M. (2013). The effects of physical activity on self-esteem. *Journal of Physical Education and Sport Science*. 15(3).60-63.
- Dervent , F., Arslanoğlu E., Şenel, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(1). 521-533.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1(1). 36-42.
- Emir, E., Karaçam M. Ş., Koca, C. (2015). Kadın boksörler: Boks ringinde ve ringin dışında sürekli eldiven giymek. *Spor Bilimleri Dergisi*. 26(4). 136-153.
- Erbaş, S. (2018). Kültürlerarası Reklam Araştırmaları: Nike 8 Mart Dünya Kadınlar Günü Reklam Kampanyası Örneği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*. 66 . 357-375.
- Erdem, D. (2023). Kick boks sporunun üniversite öğrencilerinin dikkat ve bilişsel süreçlerine etkisi. Master's thesis. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Erkek, A., Pekel, A., Taşgın, Ö., Uzun, A. (2022). Orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki farkların belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 6(2). 83-92.
- Erten, R. (2006). Türk Sporunun Yapısal Düzeni. *Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*. 1 (2).117-136.
- Erten, R. (2021). Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*. 4(2). 107-116.
- Erol, B., Karahan, M. (2006). Çocuklarda Spor Yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci*. 2(4). 89-97.
- Erol, Z., Turan, M. B., Karaoğlu, B. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin liderlik düzeylerinin öğretmenlik mesleği yordama gücünün incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 6(3). 71-78.
- Gallarín, M., Torres-Gómez, B., Alonso-Arbiol, I. (2021). Aggressiveness in adopted and non-adopted teens: The role of parenting, attachment security, and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(4). 2034.

- Gallenberg, A. M. (2019). Boxing, masculinity, and help-seeking: how a boxing-based exercise program impacts the relationship between masculine norm adherence and help-seeking. Doctoral dissertation. The University of Iowa
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 43(7). 1334-1359.
- Gökkaya, D., 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.
- Guthrie, S. R. (1997). Defending the self: Martial arts and women's self esteem. *Women in sport and physical activity journal*. 6(1). 1-28.
- Hart, D., Marmorstein, N. (2009). Neighborhoods and genes and everything in between: Understanding adolescent aggression in social and biological contexts. *Development and Psychopathology*. 21(3).961-973.
- Harter, S. (2012). The construction of the self: A developmental perspective. *Guilford Press*,1-440.
- Hazar, Z. (2018). Eğitsel oyunlara yönelik öğretmen görüşleri ve yeterliliklerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.13(1).52-72.
- Hazar, Z., Demir G. T., Can, B. (2018).Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdülerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 16(4). 225-235.
- İdareci, K., Murat, K. (2022). Türk Sporunda Bir Alp Kadın: Busenaz Sürmeneli. Türk Dünyasında Alp Kadın Sempozyumu,.*Gazi Üniversitesi Türk Dünyası Uygulama Ve Araştırma Merkezi*. 445-450.
- İslam, M.S., De, A. (2022). Ancient Boxing: A Narrative Discussion from Archaeological and Historical Evidences. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*. 11(2).71-78.
- James Figg boks akademisi kartvizit 2024.
<https://www.thehistoryblog.com/wp-content/uploads/2013/01/James-Figgs-business-card-by-William-Hogarth.jpg>
- Kahraman, H. (2019). Türk milli takımında yer alan boksörlerin boks sporuna başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi. Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (1999). “*Bilimsel Araştırma Yöntemi*”. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaygas, Y., Şam, M., Doğan, Y., Ağaoğlu, C., Sonkur, A., Durmuş, E. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve öz yeterlik. *Bağımlılık Dergisi*. 24(4). 461-474.
- Kaynak, D., Irgit, Y., Çakmak, S., (2022).Ergenlik Dönemindeki Kız Çocuklarında Benlik Saygısı ve Yordayıcılarının Kültürle İlişkisi. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar Dergisi*. 14(3). 358-370.

- Kiper, İ. (1984). Saldırganlık türlerinin çeşitleri ekonomik, sosyal ve akademik değişkenlerle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi
- Koca, C. (2018). *Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği haritalama ve izleme çalışması*. Ankara: CEİD Yayınları.
- Kulig, K., Brener, N. D., McManus, T. (2003). Sexual activity and substance use among adolescents by category of physical activity plus team sports participation. *Archives of Pediatrics ve Adolescent Medicine*. 157(9). 905–912.
- Kuśnierz, C., Bartik, P. (2014). The impact of practice of selected combat sports on signs of aggression in players in comparison with their non-training peers. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 5(1). 17-22.
- Kuzucu, Y. (2016). Do anger control and social problem-solving mediate relationships between difficulties in emotion regulation and aggression in adolescents?. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 16(3). 849-866.
- Lindenfield, G., 2004. *Kendine güvenen çocuklar yetiştirmek*. İstanbul.Yakamoz Yayınları.
- Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1978). *The Psychology of Sex Differences:—Vol. II: Annotated Bibliography* (Vol. 2). Stanford University Press.
- Mennesson, C. (2000).Hard women and soft women: The social construction of identities among female boxers. *International Review for the Sociology of Sport*. 35(1). 21-33.
- Moreau, N. , Chanteau, O., Benoît, M., Dumas, M., Laurin-lamothe, A., Parlavecchio, L., Lester, C.(2012). Sports activities in a psychosocial perspective: Preliminary analysis of adolescent participation in DesÉquilibres program. *International Review for the Sociology of Sport*. 49(1). 85-98.
- Moriarty, J., Collie, A., Olson, D., Buchanan, J., Leary, P., McStephen, M., McCrory, P. (2004). A prospective controlled study of cognitive function during an amateur boxing tournament. *Neurology*. 62(9).1497-1502.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti., İstanbul.
- Morsünbül, Ü. (2015). The effect of identity development, self-esteem, low self-control and gender on aggression in adolescence and emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*. 15(61).99-116.
- Mutlu, Ş., Koşan, Y. (2023). Algılanan anne baba tutumları ile karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin kanonik korelasyon analizi ile incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 25(3).1308-1327.
- Nadir, Y., Kaya, C., Uyumaz, G., Sen, T. (2022). Psikolojik danışma konulu doktora tezleri: yöntem ve analiz incelemesi.*Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*. 12(2). 745-757.
- Özdevecioğlu, M., Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1). 63-76.
- Özkoparan, O., İnan, M. (2018). Beden eğitimi ve spor derslerinde alternatif ölçme-değerlendirme yöntemlerinin kullanılmasına ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*.10(1).23-38.

- Öztürk, F. (1998). Sportif faaliyetlerin çocukların sosyal gelişimlerine etkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*. 10(2).123-134.
- Öztürk, Y. (2006). Türk boks antrenörü profilinin sportif başarıyla ilişkisi. Master's thesis. Sakarya Üniversitesi.
- Pala, R. (2011). Boks milli takımının avrupa şampiyonasına hazırlık kampları süresince bazı fiziksel ve oksidatif stres parametrelerinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri(Fübap) Koordinasyon Birimi Fübap 2022 Nolu Proje Doktora Tezi Projesi Son Raporu.
- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*. 18(2).189-193.
- Pişkin, M. (1997). Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması. III. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları Kongre Kitabı*. Adana
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarı, İ., Bulut, Ü. (2021). Boks Antrenörlerinin Perspektifinden Sporcular Ve Ebeveynlerin Boksa Yönelik Tutumları. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 19 (2).135-155.
- Schunk, D. H., Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In A. Wigfield ve J. S. Eccles (Eds.). *Development of achievement motivation* 1Academic Press. 15-31.
- Scott, S., Stephens, N. (2018). Acts of omission and commission in the embodied learning of diasporic capoeira and swimming. *Qualitative Research*. 18(5).565-579.
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 1(1). 885-899.
- Slutzky, C. B., Simpkins S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*. 10(3). 381-389.
- Souza, N. P. (2010). Qual é o gênero das lutas? Um estudo de caso sobre o boxe olímpico”. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
- Steinberg, L. (2016). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Şener, M. (2006). 2006 Türkiye minikler boks şampiyonasında boksörlerin kemik yaşı ve kronolojik yaş uyumluluğunun incelenmesi. Master's thesis, Sakarya Üniversitesi.
- Tekin, A., Tekin G. (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor Ve Antik Olimpiyat Oyunları”. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*. 121-140.
- Thrasher, C., (2013). Disappearance: How Shifting Gendered Boundaries Motivated the Removal of Eighteenth Century Boxing Champion Elizabeth Wilkinson from Historical Memory. *Past Imperfect*. 53-75

Türkiye Boks Federasyonu Talimatlar 2024.

<https://www.turkboks.gov.tr/kurumsal/talimatlar>

Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*. 42(2).381–390.

Uçar, A. (2007). Türkiye amatör boks müsabakalarındaki davranışların iller arası karşılaştırılması. Doctoral dissertation. Sakarya Üniversitesi.

Uçar, M. (2007). Boksta ayakta dansın müsabaka sonucuna etkisi. Doctoral dissertation. Sakarya Üniversitesi.

Uslu, S., Yıldız, M. (2021). Dövüş Sporü Yapan Millî Sporcuların Değerlere Bakış Açısı. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* .23(1).119-175.

Üçüncü, C., Özada, N. A. (2022). Ergenlerin saldırganlık ve değerler yönelimleri üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 13(3). 899-911.

Ümit, N. (2010). Ergenlerin duygusal zekaları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.

Warburton, D. E., Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*. 32(5). 541-556.

Van, I.C. (2016). Review of the book She’s a Knockout! A History of Women in Fighting Sports, by L. A. Jennings. *Journal of Sport History*. 43(2).234-235.

Vertonghen, J., Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*. 9(4). 528.

Vertonghen, J., Theeboom, M., Dom, E., Bosscher, V. D., Haudenhuyse, R. (2014). The organization and regulation of full contact martial arts: a case study of flanders. *Societies*. 4(4). 654-671.

Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*. 36(143).443.

8. EKLER

EK-1

Özgüven Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

EK-2

Özgüven Ölçeği Kullanım İzni

99+

Mail

Chat

Meet

Etiketler

Oluştur

Gelen Kutusu 208

Yıldızlı

Ertelenenler

Gönderilmiş Postalar

Taslaklar

Diğer

Postalarda arama yap

Öz-güven Ölçeği Harici Gelen Kutusu x

H

HARUN SAĞLAM <harunsaglam@ogr.bandirma.edu.tr>
Alici: aakin
Sayın hocam,
Tez çalışmamda lise öğrencilerinde boks antrenmanının özgüvene olan etkisini incelemek için bir araştırma yapmayı planlıyorum. Tez çalışmamda lise öğrencilerinde boks antrenmanının özgüvene olan etkisini incelemek için bir araştırma yapmayı planlıyorum. Tez çalışmamda lise öğrencilerinde boks antrenmanının özgüvene olan etkisini incelemek için bir araştırma yapmayı planlıyorum.
İyi çalışmalar
BANÜ Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Öğrencisi
Harun SAĞLAM

a

Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>
Alici: ben
Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar
Prof Dr Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
6 Ara 2023 Çar 15:46 tarihinde HARUN SAĞLAM <harunsaglam@ogr.bandirma.edu.tr> şunu yazdı:



BANDIRMA
ONYEDİ EYLÜL
ÜNİVERSİTESİ

EK-3

Saldırganlık Envanteri

SALDIRGANLIK ENVANTERİ

Lütfen aşağıda verilen her durumu dikkatle okuyarak yanıt kağıdı üzerinde, bu konudaki görüşlerinizi hangi uca daha yakınsa o uca uygun gördüğünüz boşluğa (x) işareti koyunuz. Eğer bu konuda bir görüşünüz yoksa 0 (sıfır) üstündeki boşluğu işaretleyiniz.

Bana çok uyuyor +3/..... +2/.... +1/..... 0/ -1/ -2/ -3/ bana hiç uymuyor.

+ 3 Bana çok uyuyor, +2 Bana biraz uyuyor, +1 Bana uyuyor, 0 Kararsızım -1 Bana uymuyor, -2 Bana biraz uymuyor, -3 Bana hiç uymuyor

		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Haklı olan kişi, karşısındakine doğal olarak herkesin içinde sert ve kırıncı davranabilir.							
2	Beni öfkeliendiren kişiye genellikle öfkelenirim.							
3	Haksızlık karşısında kişinin hakkını araması kendi bilek ve dil gücüne kalmıştır.							
4	Rahatsızlığımı içimde tutmaktansa bu duygumu beni rahatsız eden kişiye açabilirim, örneğin; dumanından rahatsız oluyorsam, yanımda sigara içene rahatsız olduğumu söylerim.							
5	Başarısızlık karşısında kolay kolay ümitsizliğe kapılmam.							
6	Satın aldığım, fakat sonradan içime sinmeyen bir malı değiştirmeye götürebilirim.							
7	Bir kişi beni küçük düşürmezse içimden onunla alay eder ve ona küfür ederim.							
8	Bir şeyi çok istiyorsam, istediğimi açıkça belirtmem imada bulunurum.							
9	Bana haksızlık ettiğine inandığım kişilerin başına kötü işler geldiğini, mahvolduğunu hayal ederek avunurum							
10	Eğer bir düşüncenin doğruluğuna inanıyorsam, bu düşüncüyü savunan tek kişi ben olsam bile yine de fikrimi savunurum.							
11	Yeni tanıştığım kişilerle rahatça konuşabilirim.							
12	Karşımdakilere gerek olumlu gerek olumsuz duygularımı rahatça açabilirim.							
13	Eğer bir insan beni çok sinirlendirmişse üzerine yürüyebilirim.							
14	Sinirlendiğimde bazen öyle kendimden geçerim ki ağızmdan çıkan sözlerin farkında olmam							
15	Bu dünyada yaşayabilmeleri için insanların acımasız olmaları gerekiyor.							
16	Bir dükkân, bir butik veya markette, satıcının benimle ilgilenmediğine inanırsam, onun sonradan çok fazla vaktini alarak intikamımı alırım							
17	Bana emretmeye hakkı olmadığına inandığım bir kişinin buyruğuna ses çıkartmazsam da, ye verdiği işi yapmam ye da yapsam da bir şeye benzemez.							
18	Bir kişi beni kırsa fakat sonra özür dilese, beni ne kadar kırmış olduğunu en az birkaç kez üstü kapalı da olsa hatırlatmadan rahat edemem.							
19	Bir kimse görevini yapmadığında her kim olursa olsun bunu kendisine söylerim.							
20	Çok saygı duyduğum bir kişi benimkinin tersi bir düşüncüyü savunuyor diye kendi düşüncemi savunmaktan vazgeçmem.							
21	Topluluk karşısında konuşmaktan çekinmem.							
22	Benimkinin tersi olan görüş ve düşünceleri alt etmek bana keyif verir.							
23	Sinirlenirsem, tanımadığım kişilerle ağız dalaşına hatta tokatlaşmaya veya yumruk kavgasına girişebilirim.							
24	Kişinin hakkını yedirmemek amacıyla başkalarının hakkını yemesini ters bir davranış değildir.							
25	Çevremdekiler istediklerimi yapana dek, imalar, iğnelerle onları tedirgin ederim.							
26	İstemediğim bir şey yapmam istendiğinde ya o işi geciktiririm ya da baştan savma yaparım.							
27	Bir arkadaşım bir isteğimi yapmamakta direnirse ona, vaktiyle onun için yapmış olduğum iyilikleri hatırlatırım.							
28	Bir kimseden bir istekte bulunacaksam, araya bir aracı koymaktansa gider, yüz yüze görüşürüm.							
29	Birisi bende bir hata bulursa, ben de onun hatalarını bulur ve ortaya dökerim.							
30	İstemediğim bir yer ve toplantıya gitme vakti gelince hastalanıveririm.							

EK 4- İzin Yazışmaları

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.03.2024-126816



T.C.
BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-40086482-605-126816
Konu : Bilimsel Araştırma İzin Talebi (Harun
SAĞLAM)

04.03.2024

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Balıkesir İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün 01.03.2024 tarihli ve E-99191664-605.01-97905527 sayılı yazısı.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor tezli yüksek lisans programı 201115003 numaralı öğrencisi Harun SAĞLAM' ın, Prof. Dr. Nurettin KONAR danışmanlığında yürütmekte olduğu "8 Haftalık Boks Eğitimi Alan 14-15 Yaş Kız Çocuklarındaki Özgüven ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezinin bilimsel araştırmasını gerçekleştirme talebi ile ilgili Balıkesir İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Alpaslan SEREL
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgi Yazı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS94H0RR8C Pin Kodu :98362 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5658&eD=BS94H0RR8C&eS=126816>
Adres: Yeni Mh.Şehit Aduvubay Mustafa Soner Varlık Cd. No:77 Bandırma/Balıkesir Bilgi için: Canu TUTAR
Telefon:02667170117 Faks:0266 606 02 30 Uzman: Bilgisayar İşletmeni
e-Posta:oidb@bandirma.edu.tr Tel No: 1607
Kep Adresi:bandirmaonyedileyul@hs01.kep.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5658&eD=BS54H0R2NC&eS=126816> adresinden yapılabilir.



T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-99191664-605.01-97816305
Konu : Araştırma İzni

29/02/2024

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) Bandırma Onyedî Eylül Üniversitesi Rektörlüğünün 06/02/2024 tarih ve 122256 sayılı yazısı.

Başvuru Sahibinin Adı Soyadı	Harun SAĞLAM
Danışmanı	Prof. Dr. Nurettin KONAR
Kurumu/Üniversite/Görev Yeri	Bandırma Onyedî Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Alan/Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor
Tez,Araştırma veya Anketin Konusu	"8 Haftalık Boks Eğitimi Alan 14-15 Yaş Kız Çocuklarındaki Özgüven ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi "
Başvuru Tarihi	06.02.2024
Başvuru Sayısı	96082332
Komisyon Toplantı Tarihi	28.02.2024
Çalışma Başlama Tarihi	04.03.2024
Çalışma Bitiş Tarihi	24.05.2024
Veri Toplama Araçları	• Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) • Özgüven Ölçeği • Saldırganlık Envanteri
Araştırma Türü	Yüksek lisans Tezi
ÇALIŞMA YAPILACAK EĞİTİM KURUMLARININ LİSTESİ	
Balıkesir Bandırma ilçesi resmi anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanacaktır.	

06/02/2024 tarihli araştırma izni başvurusu 21.01.2020 tarih ve 2020/2 sayılı araştırma, yarışma ve sosyal etkinlik izinlerine ilişkin genelge kapsamında değerlendirilmiştir. Lisans, lisansüstü, TÜBİTAK çalışmalarına ve seminer ödevlerine veri toplamak amacıyla, araştırma önerisinin ve veri toplama araçlarının içerik ve kapsam yönünden Türk Millî Eğitiminin amaçlarına uygun olduğu, millî ve manevî değerlere aykırı ve kişilik haklarını zedeleyecek herhangi bir unsur taşımadığı görülmüştür.

Bakanlığımıza bağlı okul ve kurumlarda yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik izinleri ilgi (a) genelge gereğince yukarıdaki bilgileri belirtilen çalışmanın, eğitim kurumlarında, okul/kurum müdürlüklerinin denetiminde, öğrenci ve velilerin kişisel bilgilerinin alınmaması/verilmemesi kaydıyla uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Kaşaplar Mahallesi Sırdığı Caddesi No:1 Merkez/BALIKESİR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-cbyb>

Telefon No : (0 266) 277 10 49

E-Posta : stratejigelistirme10@meb.gov.tr

Keş Adresi : meb@ihaf1.kep.tr

İnternet Adresi: balikesir.meb.gov.tr

Bilgi için: Hasan KARADEMİR

Unvan : V.H.K.İ.

Faks: (0 266) 277 10 66

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorgu.meb.gov.tr> adresinden 1349-dfc4-3792-9852-a7ed kodu ile teyit edilebilir.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5658&eD=BS54H0R2NC&eS=126816> adresinden yapılabilir.



T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-99191664-605.01-97905527
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi

01.03.2024

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarih ve 2020/2 Nolu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi.
b) Bandırma Onyedî Eylül Üniversitesi Rektörlüğünün 06/02/2024 tarih ve 12256 sayılı yazısı.

Bandırma Onyedî Eylül Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor tezli yüksek lisans programı öğrencisi Harun SAĞLAM' ın Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarımızda anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi (b) yazı ve ekleri Müdürlüğümüz tarafından incelenmiştir.

Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan, veri toplama araçlarının uygulanmasına ilgi (a) Genelge doğrultusunda; Valilik Makamının 29/02/2024 tarih ve 97816305 sayılı onayı ile izin verilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." denildiğinden tamamlanan araştırmaya esas sonuç raporunun araştırmanın bitimini takiben en geç 30 gün içerisinde Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü (stratejigelistirme10@meh.gov.tr) mail adresine gönderilmesi gerekmektedir.

Gereğini bilgilerinize arz ve rica ederim.

Ali TATLI
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :1 Adet Onay ve Anket Formları

Dağıtım :
Bilgi :
Bandırma Onyedî Eylül Üniversitesi Rektörlüğüne
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Gereği :
Bandırma Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Kasaplar Mahallesi Sındırgı Caddesi No:1 Merkez/BALIKESİR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ehys>

Bilgi için: Hasan KARADEMİR

Telefon No : (0 266) 277 10 49

Uzman V.H.K.L.

E-Posta : stratejigelistirme10@meh.gov.tr

İnternet Adresi:balikesir.meh.gov.tr

Faks: (0 266) 277 10 66

Keş Adresi : mehi@b01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakorgu.meh.gov.tr> adresinden b6e0-c04b-3fa2-b395-5df7 kodu ile teyit edilebilir.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5658&eD=BS54H0R2NC&eS=126816> adresinden yapılabilir.



T.C.
BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
TOPLANTI TUTANAĞI

GÜNDEM: Prof Dr. Nurettin KONAR'ın 2024 -5 numaralı başvurusunun değerlendirilmesi

KARAR: Etik Kurulumuzun 19.02.2024 tarihinde saat 14.00'te yapılan 2024-2 sayılı toplantısında Prof Dr. Nurettin KONAR danışmanlığında Harun SAĞLAM tarafından yürütülmesi planlanan 2024-5 başvuru sayılı "**8 Haftalık Temel Boks Eğitimi Alan 14-15 Yaş Kız Çocuklarındaki Özgüven ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi** " konulu çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Serap ALTUNTAŞ
Komisyon Başkanı

Doç. Dr. Yıldı Arzu ABA

Doç. Dr. Latife UTAŞ AKHAN

Doç. Dr. Ekrem SEVİM

Doç. Dr. Cennet GÖLOĞLU DEMİR

Dr. Öğr. Üyesi Burçin AKÇAY

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ERGÜL

Pin Kodu :60082

Belge Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5658&eD=BSN4HDVZF4>

Adres:Yeni Mahalle Şehit Astsubay Mustafa Soner Varlık Caddesi
No:77 Bandırma/BALIKESİR
Telefon:02667170117 Faks:02667170030
e-Posta:sagbiletik@bandirma.edu.tr
Kep Adresi:bandirmaonyedieylul@hs01.kep.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5658&eD=BSN4HDVZF4&eS=682> adresinden yapılabilir.

9.ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	Harun SAĞLAM
Medeni hali	Evli
Uyruğu	Türkiye Cumhuriyeti
EĞİTİM	
Lise	Şehit Mehmet Gönenç Lisesi
Lisans	Kocaeli Üniversitesi
MESLEKİ DENEYİM	
2011- Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı- Beden Eğitimi Öğretmeni (Devam Ediyor)	
YAYINLAR	
Ortak Bildiri: Okul Sporlarına Katılan Ve Katılmayan Lise Öğrencilerinin Akademik Başarı Düzeylerinin Karşılaştırılması- ASES V. INTERNATIONAL SOCIAL SCIENCES CONFERENCE 2023	

