



**BOKSÖRLERDE TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLAR İLE SPORCU BAĞLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Osman Ali AKBULUT

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BOKSÖRLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE SPORCU
BAĞLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Osman Ali AKBULUT

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR danışmanlığında, Osman Ali AKBULUT tarafından hazırlanan “Boksörlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sporcu Bağlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 20.10.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği / çokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALİM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR danışmanlığında hazırlamış olduğum “Boksörlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sporcu Bağlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

20.10.2025

Osman Ali AKBULUT



ÖN SÖZ

“Boksörlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sporcu Bağlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konu başlıklı yüksek lisans tezimin tüm safhalarında desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden istifade ettiğim saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR’e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve tecrübeleriyle desteklerini hissettiğim hocalarım Prof. Dr. Murat KUL’a teşekkürlerimi iletirim.

Lisansüstü eğitim sürecinde beni cesaretlendiren ve bu hususta desteğini her daim hissettiğim kıymetli büyüğüm Öğr. Gör. Onur ŞİPAL’e çok teşekkür ederim.

Osman Ali AKBULUT

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOKSÖRLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE SPORCU BAĞLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Osman Ali AKBULUT

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

Bayburt-2025, Sayfa: 53

Bu araştırmanın temel amacı, boksörlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile sporcu bağlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin demografik değişkenler bağlamında nasıl farklılık gösterdiğini analiz etmektir. Bu doğrultuda, 2025 yılı itibarıyla aktif olarak boks sporunu icra eden 282 sporcu, araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Araştırma sürecinde, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Veri toplama sürecinde, katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Sporcu Bağlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler; yüzde ve frekans dağılımları, Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gibi istatistiksel yöntemler aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kapsamında, milli sporcu olma durumu değişkenine ilişkin anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Buna karşılık; cinsiyet, yaş, spor yaşı ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıkların ve ilişkilerin mevcut olduğu belirlenmiştir. Sporcu Bağlılığı Ölçeği bağlamında yapılan analizlerde ise; cinsiyet ve milli sporcu olma durumu değişkenlerine ilişkin anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yaş ve spor yaşı değişkenleri ile sporcu bağlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenirken, algılanan gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Son olarak, ölçekler arası korelasyon analizleri sonucunda, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının sporcu bağlılığını olumlu yönde etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boks, temel psikolojik ihtiyaçlar, sporcu bağlılığı.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND ATHLETE COMMITMENT IN BOXERS

Osman Ali AKBULUT

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Uğur AYDEMİR

Bayburt-2025, Pages: 53

The main objective of this research is to examine the relationship between the basic psychological needs of boxers and their athlete commitment levels and to analyze how this relationship varies in the context of demographic variables. Accordingly, 282 athletes who have been actively practicing the sport of boxing as of 2025 constitute the sample group of the research. In the research process, relational screening model, which is one of the quantitative research methods, was adopted. In the data collection process, the Personal Information Form, Basic Psychological Needs Scale in Exercise and Athlete Commitment Scale were applied to the participants. The obtained data were analyzed through statistical methods such as percentage and frequency distributions, Pearson correlation analysis, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA). The research findings revealed that there was no significant difference in terms of the variable of being a national athlete within the scope of the Basic Psychological Needs Scale in Exercise. On the other hand, it was determined that significant differences and relationships existed according to the variables of gender, age, age in sport and perceived income level. In the analyses made in the context of the Athlete Commitment Scale; No significant differences were found regarding the variables of gender and national athlete status. While no significant relationship was found between the variables of age and athletic age and athlete commitment, significant differences were found for the variable of perceived income level. Finally, inter-scale correlation analyses revealed a moderate and positive relationship between the Basic Psychological Needs in Exercise Scale and the Athlete Commitment Scale. This finding suggests that meeting basic psychological needs can positively impact athlete commitment.

Keywords: Boxing, basic psychological needs, athlete commitment.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
ŞEKİLLER.....	X
KISALTMALAR.....	XI
SİMGELER.....	XI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
Terim ve Tanımları.....	4
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. DÜNYA BOKS TARİHİ.....	5
1.2. TÜRK BOKS TARİHİ	8
1.2.1. Türk Boksunda Kazanılan Madalyalar	10
1.3. KURALLAR	11
1.3.1. Kategoriler	11
1.3.2. Raunt Kuralları	12
1.3.3. Müsabaka İçinde Yapılması Yasak Kurallar	12
1.4. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR	12
1.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçları Açıklayan Kuramlar.....	14
1.4.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı.....	14
1.4.2.1. Fizyolojik ihtiyaçlar.....	14
1.4.2.2. Güvenlik ihtiyacı	15
1.4.2.3. Ait olma, sevgi ve sevecenlik ihtiyacı	15
1.4.2.4. Saygınlık ihtiyacı.....	15
1.4.2.5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı.....	16
1.4.3. Clayton Alderfer'in İhtiyaçlar Kuramı	16
1.4.3.1. Varoluş gereksinimi.....	16
1.4.3.2. İlişki kurma gereksinimi	17
1.4.3.3. Gelişme gereksinimi	17
1.4.4. Clark Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı (Dürtü Kuramı).....	17
1.4.5. Edward L. Deci ve Richard M. Ryan'ın Öz-Belirleme Kuramı	18
1.4.5.1. Özerklik ihtiyacı	18
1.4.5.2. Yeterlik ihtiyacı	18
1.4.5.3. İlişki ihtiyacı	19

1.5. BİREYİ SPORA YÖNLENDİREN İHTİYAÇLAR.....	19
1.5.1. Biyolojik İhtiyaçlar.....	19
1.5.2. Sosyal İhtiyaçlar	20
1.5.3. Psikolojik İhtiyaçlar.....	20
1.6. SPORCU BAĞLILIĞI	20
1.6.1. Spor.....	20
1.6.2. Spor ve Psikoloji.....	21
1.6.3. Sporun Psikolojik Etkileri	22
1.6.4. Spora Bağlılık	22
İKİNCİ BÖLÜM	24
2. YÖNTEM	24
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	24
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU.....	24
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	24
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	25
2.3.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	25
2.3.3. Sporcu Bağlılık Ölçeği	25
2.4. VERİ ANALİZİ.....	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	27
3. BULGULAR.....	27
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	35
Sonuç.....	35
Tartışma.....	36
Öneriler.....	40
KAYNAKÇA.....	42
EKLER	48
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	48
Ek 2: Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	49
Ek 3: Sporcu Bağlılık Ölçeği.....	50
Ek 4: Etik Kurul Kararı	51
Ek 5: Ölçek Kullanım İzinleri	52
ÖZ GEÇMİŞ	53

TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçlar	27
Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	27
Tablo 3: Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	28
Tablo 4: Araştırmaya Ait Alt Boyutlar Güvenirlik Katsayıları	28
Tablo 5: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt boyutları Puanlarının t-Testi Sonuçları	29
Tablo 6: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sporcu Bağlılığı ve Alt boyutları Puanlarının t-Testi Sonuçları	29
Tablo 7: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt boyutları Puanlarının t-Testi Sonuçları	30
Tablo 8: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Sporcu Bağlılığı ve Alt Boyutları Puanlarının t-Testi Sonuçları	30
Tablo 9: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ...	31
Tablo 10: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	31
Tablo 11: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 12: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 13: Algılanan Kişisel Gelir Değişkeni ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	32
Tablo 14: Algılanan Kişisel Gelir Değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	33
Tablo 15: Araştırma Grubunun Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	34
Tablo 16: Araştırma Grubunun Sporcu Bağlılığı Ölçeği ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	34
Tablo 17: Araştırma Grubunun Sporcu Bağlılığı Ölçeği ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	34

ŞEKİLLER

Şekil 1: Eldiven.....	11
Şekil 2: Kask.....	11
Şekil 3: Bandaj.....	11
Şekil 4: Maslow İhtiyaçlar Piramidi	14



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
WB	: World Boxing
AIBA	: International Boxing Association
TBF	: Türkiye Boks Federasyonu
M.Ö.	: Millattan Önce
TPİT	: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
ETPİÖ	: Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
Maks.	: Maksimum
Mini.	: Minimum
sd.	: Serbestlik Derecesi
ss.	: Standart Sapma
V.İ.G.	: Varoluş, İlişki, Gelişme

SİMGELER

%	: Yüzde
<i>f</i>	: Frekans
<i>n</i>	: Katılımcı Sayısı
<i>p</i>	: Anlamlılık Düzeyi
<i>t</i>	: t testi
$\bar{X}$	: Ortalama

GİRİŞ

Egzersiz, tekrarlı, yapılandırılmış ve planlı bir şekilde yapılan; fiziksel uygunluğun bir ya da birden çok bileşenini artırmaya yönelik fiziksel bir aktivitedir (Cespersen vd., 1985). Aynı zamanda bir serbest zaman etkinliği olan egzersiz, zihinsel, bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik hâlini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen çok yönlü bir yapıya sahiptir. Düzenli egzersiz, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diyabet risklerini azaltmak, kemik kitlesini artırmak, yaşlanmayı geciktirmek ve yaşam süresini uzatmak gibi fizyolojik faydalarının yanında psikolojik ve sosyal sağlığın iyileştirilmesine de katkı sağlar (Dodd & Powers, 2018).

Sağlıklı olmak, yemek yemek, su içmek ya da barınmak kadar temel bir ihtiyaçtır. Ancak bu ihtiyaç sadece biyolojik unsurlardan ibaret değildir; bireyler aynı zamanda psikolojik ihtiyaçlara da sahiptir (Pervin & Cervone, 2006). Başarma, uyum sağlama, düzen kurma, beğenilme, özgür olma, yakınlık kurma, anlaşılma, ilgi görme, duygusal kabul ve güven gibi ihtiyaçlar bireyin psikolojik sağlığını doğrudan etkiler (Hall & Lindzey, 1985; Deci & Ryan 2000; Andersen, 2000). Bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin yaşam kalitesini artırırken, spor gibi etkinliklerle sağlıklı bir şekilde desteklenebilir.

Özellikle sporcular için psikolojik durumlar, optimum performansın elde edilmesi ve sürdürülebilmesinde önemli bir rol oynar (Valbuena vd., 2016). Sporcu bağlılığı üzerinde etkili olan temel psikolojik unsurlardan biri de yeterlilik duygusudur (Hodge vd., 2009). Yüksek sporcu bağlılığına sahip bireyler, yaptıkları sporla güçlü bir bağ geliştirir ve sporun getirdiği taleplerle başa çıkma konusunda kendilerini yeterli hissederler (Schaufeli, 2002). Bu yeterlilik hissi, bireyin sporda etkili olma yeteneğine ve bu yeteneği kullanma fırsatına sahip olduğunu düşündüğü bir psikolojik durumdur (Ryan & Deci, 2002).

Sporcu bağlılığı, bireyin spor etkinliğiyle kurduğu duygusal ve bilişsel ilişkinin derinliğiyle tanımlanır. Bu bağlılık yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda sporcunun motivasyon düzeyini, devamlılık davranışlarını ve psikolojik dayanıklılığını da olumlu yönde etkiler. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan sporcular, antrenmanlara ve müsabakalara daha yüksek bir istekle katılım gösterirken, karşılaştıkları güçlükleri daha etkili biçimde yönetebilirler. Bu durum, hem bireysel gelişim hem de uzun vadeli sportif başarı açısından kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bu araştırmanın konusu, boks sporuyla ilgilenen bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkililik) karşılanma düzeyleri ile sporcu bağlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Özellikle bireysel spor dallarında, sporcunun içsel motivasyon kaynakları ve

psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, spora yönelik bağlılık davranışlarının önemli bir belirleyicisidir. Boks, fiziksel dayanıklılığın yanı sıra yüksek düzeyde mental hazırlık, öz disiplin ve kararlılık gerektiren bir spor dalı olması nedeniyle, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin bu alandaki etkilerinin araştırılması önem arz etmektedir.

Literatürde, sporcu bağlılığı ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmasına rağmen, bu ilişkinin boksörler özelinde sistematik olarak ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, bireysel sporcuların bağlılıklarını etkileyen psikolojik faktörlerin daha yakından anlaşılmasını zorlaştırmaktadır.

Bu doğrultuda araştırmanın temel problemi şu soruyla ifade edilebilir: “Boks sporuyla ilgilenen bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri, sporcu bağlılığı üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?”

Araştırma, bu temel problem çerçevesinde aşağıdaki alt sorulara da yanıt aramaktadır:

- Boksörlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının (zerklik, yeterlik, ilişki) karşılanma düzeyleri nasıldır?
- Boksörlerin sporcu bağlılığı düzeyleri nasıldır?
- Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile sporcu bağlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Cinsiyet, Yaş, spor yaşı, spor yapma düzeyi (milli sporcu/milli sporcu değil) ve algılanan gelir düzeyi gibi demografik değişkenler bu ilişkiyi anlamlı şekilde etkilemekte midir?

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, boks sporuyla ilgilenen bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların (zerklik, yeterlik ve ilişki) karşılanma düzeyleri ile sporcu bağlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma kapsamında, boksörlerin söz konusu psikolojik ihtiyaçlarını hangi düzeyde karşıladıkları ve bu durumun spora olan bağlılıkları üzerindeki etkisi ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Bu doğrultuda yürütülen araştırma, hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli bulgular sunmayı amaçlamakta; elde edilen veriler doğrultusunda, sporcu bağlılığını artırmaya yönelik psikolojik destek ve müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Sporcu bağlılığı, bireyin yaptığı sporla kurduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal ilişkinin niteliğini belirleyen önemli bir kavramdır. Bu bağlılık, yalnızca sportif performansın sürekliliğini değil, aynı zamanda sporcunun motivasyonunu, psikolojik dayanıklılığını ve spora devam etme eğilimini de doğrudan etkilemektedir. Özellikle bireysel spor dallarında, sporcunun içsel motivasyon kaynakları ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, sporcu bağlılığının belirleyici unsurları arasında yer almaktadır.

Boks, fiziksel yeterlilik kadar yüksek düzeyde zihinsel odaklanma, öz disiplin ve motivasyon gerektiren bir spor dalı olması nedeniyle, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlik ve ilişki) karşılanma düzeyi bu alanda ayrı bir önem taşımaktadır. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanmadığı durumlarda, sporcunun bağlılığında azalma, antrenmanlara katılımda isteksizlik ve performans düşüşü gözlemlenebilmektedir.

Bu çalışmanın gerekçesi, boks sporuyla ilgilenen bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının sporcu bağlılığı üzerindeki etkisini sistematik biçimde inceleyerek, alan yazında bu konuya dair sınırlı olan bilimsel bilgi birikimine katkı sağlamaktır. Ayrıca, araştırma bulgularının, antrenörler, spor psikologları ve ilgili paydaşlar için sporcuların motivasyonlarını destekleyecek stratejik yaklaşımlar geliştirilmesinde yol gösterici olması beklenmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 18-40 yaş aralığındaki ve aktif olarak boks ile ilgilenen sporcularla sınırlıdır.
- Çalışma, 2025 yılı itibarıyla bu yaş grubunda boks sporunu aktif bir şekilde icra eden ve gönüllü olarak katılım sağlayan bireyler üzerinde yoğunlaşmaktadır.
- Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Gönüllü katılım, katılımcıların araştırmaya kendi iradeleriyle dahil olmalarını ve süreç boyunca etkin bir şekilde katkı sunmalarını sağlamaktadır.

Belirlenen sınırlılıklar, araştırmanın sonuçlarının daha kapsamlı olmasını hedeflemektedir.

Varsayımlar

Araştırmanın yürütülmesi sürecinde bazı temel varsayımlar kabul edilmiştir. Bu varsayımlar, elde edilen bulguların geçerliliği ve yorumlanabilirliği açısından önem taşımaktadır. Çalışmada benimsenen varsayımlar şunlardır:

- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, çalışma amacına uygun olduğu ve yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik özelliklerine sahip olduğu,
- Araştırmaya katılan bireylerin, boks sporuyla aktif olarak ilgilenen ve araştırmanın hedef kitlesini temsil eden uygun katılımcılar olduğu,
- Katılımcıların, veri toplama araçlarında yer alan her bir ifadeyi dikkatle okuyup değerlendirdikleri ve yanıtlarını dürüst ve içten bir biçimde verdikleri, varsayılmaktadır.

Terim ve Tanımları

Boks, bireylerin belirli kurallar çerçevesinde, fiziksel temas içeren ve teknik beceriye dayalı olarak karşılıklı mücadele ettiği bir dövüş sporudur. Genellikle eldiven kullanılarak yapılan bu spor dalı, hem fiziksel kondisyon hem de zihinsel dayanıklılık gerektirir (Pala, 2011).

Temel psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin psikolojik iyi oluşunu sürdürebilmek ve gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için karşılanması gereken evrensel gereksinimlerdir. Özellikle özerklik (kendi davranışlarını seçme ve yönlendirme hissi), yeterlik (başarı ve etkinlik duygusu) ve ilişkililik (başkalarıyla anlamlı bağlar kurma) bu ihtiyaçların temel bileşenleridir (Deci & Ryan, 2000). Bu ihtiyaçların tatmini, bireyin motivasyon, performans ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir.

Sporcu bağlılığı, sporcunun yaptığı spora yönelik geliştirdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal bağlılık düzeyini ifade eder. Bu kavram, sporcunun antrenmanlara ve müsabakalara katılım isteğini, spora olan sürekliliğini ve motivasyon düzeyini yansıtır. Scanlan ve arkadaşlarına (1993) göre sporcu bağlılığı, sporcunun sporda kalma arzusunu, çabalarını ve hedefe ulaşma isteğini şekillendiren psikolojik bir süreçtir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu araştırmanın kuramsal çerçeve bölümünde; boks, temel psikolojik ihtiyaçlar ve sporcu bağlılığı kavramlarına teorik bir temel kazandırmak amacıyla, bu kavramlar ayrıntılı bir biçimde ele alınmış ve her biri kavramsal olarak açıklanmıştır.

1.1. DÜNYA BOKS TARİHİ

Tarih boyunca insanlık, yaşamını sürdürebilmek adına pek çok farklı mücadele vermek zorunda kalmıştır. Bu mücadelelerin bir sonucu olarak da bireyler hem hayatta kalmak hem de güçlerini ve özgürlüklerini ortaya koymak amacıyla çeşitli fiziksel etkinliklere ve spor dallarına yönelmişlerdir. Bu fiziksel faaliyetlerden biri olan boks, ilk dönemlerde daha çok askeri bir araç olarak kullanılmıştır. Boks sporuna dair ilk izlere, M.Ö. 1500’lü yıllarda Girit’te rastlanmakla birlikte, Mezopotamya ve Bağdat gibi yakın coğrafyalarda da bu spora dair bazı arkeolojik bulgular elde edilmiştir. Örneğin, taş tabletlere oyulmuş biçimde, gard pozisyonunda duran iki bireyin betimlendiği figürler bu bulgular arasında yer almaktadır. Zaman içerisinde boks ve benzeri mücadele sporları dönüşüm geçirerek, bugünkü modern spor disiplinlerinin temelini oluşturmuştur. Antik çağda, hem güreşi hem de boksu bünyesinde barındıran ve Colosseum gibi arenalarda icra edilen “Pankration” adlı spor dalı, yalnızca fiziksel bir rekabet değil, aynı zamanda izleyiciler için bir eğlence kaynağı olarak da görülmektedir. Günümüzde ise araştırmacılar, bu antik spor dallarına ait kalıntı ve verileri inceleyerek, sporun tarihsel gelişim sürecine ışık tutmaya çalışmaktadır (Şener, 2006; Pala, 2011).

Antik Yunan döneminde boks, yalnızca bir spor dalı olarak değil, aynı zamanda savaşçıların savunma yeteneklerini geliştirmeleri, fiziksel dayanıklılık kazanmaları ve güçlerini artırmaları amacıyla uygulanan askeri eğitimlerin önemli bir parçası olarak değerlendiriliyordu (Britannica, 1994). Milattan önce 900’lü yıllarda düzenlenen boks müsabakalarının, efsanevi Yunan kahramanı Theseus’un belirlediği kurallar doğrultusunda gerçekleştirildiği bilinmektedir. Bu erken dönemdeki müsabakalarda, dövüşçüler karşılıklı olarak oturarak mücadele etmekteydi ve karşılaşmalar, taraflardan birinin hayatını kaybetmesine kadar sürebilmekteydi. Zaman içerisinde boksun yapısı evrilmiş ve M.Ö. 688 yılı itibarıyla antik olimpiyat oyunlarında resmi bir yarışma dalı olarak yer almaya başlamıştır. Bu dönemde boks, ‘Pygme’ ya da ‘Pygmachia’ adıyla anılmaktaydı. Olimpik mücadelelere hazırlanan atletler, kendilerini fiziksel olarak geliştirmek amacıyla o dönem yaygın olarak kullanılan boks torbalarıyla antrenman yapmaktaydılar. Eski Yunanlılar bu torbalara “Korykos” adını vermiştir (Şipal, 2022a). M.Ö. 616 yılında düzenlenen antik olimpiyat oyunlarında, boks branşı için iki

temel kategori oluşturulmuştur. Bu kategoriler, sporcuların yaş veya fiziksel gelişim düzeylerine göre ayrılmış olan “büyükler” ve “küçükler” sınıflandırması şeklindeydi. Böylece boks karşılaşmaları, daha adil ve dengeli bir şekilde gerçekleştirilmiş ve farklı yaş gruplarındaki sporcuların rekabet etmelerine olanak tanınmıştır (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Antik Roma’da boks, yalnızca bir spor dalı olmanın ötesine geçerek, toplumun farklı kesimleri tarafından büyük bir ilgiyle takip edilen popüler bir etkinlik haline gelmiştir. Roma İmparatorları bu sporu desteklemiş, hatta bazı dönemlerde bizzat müsabakalara katılarak ya da sporcuları teşvik ederek boksun yaygınlaşmasına katkıda bulunmuşlardır. Roma halkı açısından boks, hem fiziksel gücün sergilendiği bir meydan okuma biçimi hem de arenalarda düzenlenen dövüş sanatlarının önemli bir parçası olarak kabul görmekteydi. Arenalarda gerçekleştirilen boks müsabakaları, yalnızca spora olan ilgiyi değil, aynı zamanda dönemin eğlence anlayışını da yansıtmaktaydı. Bu müsabakalar, zamanla imparatorların desteğiyle daha da yaygınlaşmış ve çeşitli halk gösterilerinin merkezinde yer alarak kültürel bir etkinlik haline gelmiştir (Şipal, 2022b).

Zaman içerisinde Roma İmparatorluğu’nda boks sporuna yönelik bakış açısı önemli ölçüde değişiklik göstermiştir. Bu değişimin en belirgin örneklerinden biri, İmparator Theodoric döneminde yaşanmıştır. Theodoric, inançsal gerekçelere dayanarak boks yasaklama kararı almıştır. İmparatora göre, boks sırasında yüzün zarar görmesi ya da şeklinin bozulması, Tanrı tarafından yaratılan insan suretine yönelik bir saygısızlık olarak değerlendirilmelidir. Bu düşünce doğrultusunda alınan yasak kararı, yalnızca sporun değil, aynı zamanda dini değerlerin Roma toplumundaki etkisini ve bireylerin bedenine atfedilen kutsallığı da gözler önüne sermektedir (Şipal, 2022b).

Roma İmparatorluğu’nun yıkılmasının ardından, boks sporuna dair birçok yazılı kaynak ve belge zamanla kaybolmuş, bu nedenle sporun gelişimine dair bilgiler uzun bir süre boyunca eksik kalmıştır. Ancak 18. yüzyılın başlarında boks, koruyucu ekipman olmaksızın yalnızca çıplak ellerle yapılan karşılaşmalar şeklinde yeniden ortaya çıkmıştır. Bu dönemdeki boks müsabakaları, günümüzdeki profesyonel boks anlayışından oldukça farklıydı; herhangi bir sıklet ayrımı ya da resmi kurallar bulunmamaktaydı (Uca, 2019). 1719 yılında, çıplak yumrukla yapılan bu müsabakalarda bilinen ilk şampiyon James Figg olmuştur ve bu zafer, “boks (boxing)” teriminin uluslararası düzeyde kullanılmaya başlanmasının miladı olarak kabul edilmektedir. Figg, tam 15 yıl boyunca bu unvanı elinde tutmuş ve sonrasında şampiyonluk tacını Jack Broughton’a devretmiştir. Broughton ise 1734 ile 1750 yılları arasında, 16 yıl boyunca şampiyonluk ünvanını başarıyla sürdürmüştür (Koç, 2020).

Jack Broughton'un boks tarihindeki en önemli katkılarında biri, bu spora sistematik kurallar getirmesi olmuştur. Kendisi tarafından oluşturulan ve “Broughton Kuralları” olarak anılan bu kurallar, modern boksun temellerini atmıştır. Bu kurallara göre, bir boksör yere düştüğünde 30 saniyelik bir toparlanma süresi tanınır; eğer bu süre içinde müsabakaya geri dönemiyorsa, karşılaşma sona erdirilir. Ayrıca, yere düşen rakibe darbe indirmek ve bel altına yapılan vuruşlar kesin şekilde yasaklanmıştır (Şipal, 2022a).

Broughton'un bir diğer yeniliği ise, koruyucu eldivenlerin tasarlanması ve müsabakalarda kullanılmaya başlanmasıdır. Bu gelişme, boksun daha güvenli bir spor dalı haline gelmesine önemli katkı sağlamıştır. Takip eden yıllarda, 1814 yılında “London Prize Ring” adıyla bilinen ilk boks kulübü kurulmuştur. Bu kulüp, boksun organizasyonel ve yapısal anlamda kurumsallaşmasına öncülük etmiştir. 1838 yılına gelindiğinde ise, “London Prize Ring Kuralları” resmi olarak yürürlüğe konulmuş ve böylece boksun modernleşme süreci hız süreci hız kazanmıştır (Pervan, 2021).

Pala'nın (2011) aktardığına göre, geçmişte boks müsabakalarının kurallara uygun şekilde gerçekleştirilmesi konusunda çeşitli zorluklar yaşanmış ve bu kuralsızlık durumu zaman zaman güvenlik güçlerinin müsabakalara müdahale etmesine ya da tamamen yasaklamasına yol açmıştır. Bu tür sorunları ortadan kaldırmak amacıyla, 1867 yılında Londra'da amatör düzeyde hafif, orta ve ağır sıklet kategorilerinde mücadele eden sporcular için “Marquess of Queensberry Kuralları” adı verilen düzenlemeler hazırlanmıştır.

Marquess of Queensberry Kuralları, boksörlerin koruyucu eldiven giymesini zorunlu hale getirmiştir. Ayrıca müsabakalar, üç dakikalık rauntlara bölünmüş ve her raundun ardından sporcuların dinlenebilmesi için bir dakikalık mola süresi tanımlanmıştır. Bunun yanı sıra, müsabaka sırasında boksörün aldığı darbe sonucu yere düşmesi halinde, sporcunun yeniden mücadeleye devam edebilmesi için 10 saniyelik bir toparlanma süresi kural olarak belirlenmiştir (Kılıç, 2012). Günümüzde, 2021 yılı itibarıyla büyükler kategorisinde uygulanan kuralların da bu ilkelerle büyük ölçüde benzerlik taşıdığı görülmektedir.

Bu kuralların yürürlüğe girmesiyle birlikte, ağır sıklet kategorisindeki ilk şampiyonlardan biri olan ve kamuoyunda “Kibar Jim” olarak bilinen James J. Corbett, boks tarihinde önemli bir figür haline gelmiştir (Pala, 2011). Yeni kurallar sayesinde boksun güvenliğe ve düzene kavuşması, sporun toplum nezdindeki saygınlığını artırmış ve çok daha geniş kitleler tarafından kabul görmesine zemin hazırlamıştır (Kılıç, 2012). Özellikle II. Dünya Savaşı'nın ardından boks, dünya genelinde dikkat çeken bir popülerlik kazanmış; bu yaygınlık

Asya ülkeleri başta olmak üzere birçok coğrafyada ciddi bir izleyici ve sporcu kitlesiyle karşılık bulmuştur (Samar, 2013).

1 Eylül 1923 tarihinde doğan İtalyan kökenli Amerikalı boksör Rocky Marciano, 1946 yılında askerî birlikler arasında düzenlenen amatör boks şampiyonasında birincilik elde etmiştir. Ardından profesyonel boksa adım atan Marciano, çıktığı toplam 49 maçın tamamını kazanarak, kariyerini yenilgisiz bir dünya şampiyonu olarak tamamlamıştır. Bu özelliğiyle Marciano, ağır sıklet boks tarihinde hiçbir yenilgi almadan kariyerini noktalayan tek sporcu unvanını kazanmıştır. Ne yazık ki, Marciano'nun hayatı 1969 yılında gerçekleşen trajik bir uçak kazasıyla son bulmuştur (Şipal, 2022b).

1942 yılında dünyaya gelen Cassius Marcellus Clay Jr., daha sonra Muhammet Ali adını alacak olan efsanevi boksördür. Henüz 12 yaşındayken boksla tanışan Clay, 1960 yılında Roma Olimpiyatları'nda, sadece 17 yaşında altın madalya kazanarak büyük bir başarı elde etmiştir. Profesyonel boksa geçiş yaptıktan sonra, 1964 yılında dünya şampiyonluğu unvanını kazanmıştır. Aynı yıllarda Müslüman olduğunu açıklayan Clay, adını Muhammet Ali olarak değiştirmiştir. Ancak, Vietnam Savaşı'na katılmayı reddettiği için 5 yıl hapis ve para cezası ile karşı karşıya kalmıştır. Hapis cezasının ardından ringlere dönen Muhammet Ali, yeniden dünya şampiyonu olmayı başarmış ve boks tarihine adını altın harflerle yazdırmıştır (Şipal, 2022a).

Teknolojinin ve internetin hızlı gelişimi, boks sporunun yaygınlaşması ve takip edilmesi üzerinde olumlu etkiler yaratmıştır. Bu teknolojik ilerlemeler sayesinde, boksla ilgili bilgilere ve tarihi belgelere çok daha kolay ve hızlı bir şekilde ulaşılabilen, böylece sporun takip edilmesi ve tanıtımı büyük ölçüde kolaylaşmaktadır. Günümüzde boks, temel olarak amatör ve profesyonel olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır (Kılıç, 2016). Ayrıca, uluslararası arenada boksun daha dinamik ve çağdaş bir yapıya kavuşması amacıyla Uluslararası Boks Birliği önemli reformlar gerçekleştirmiştir. Bu reformlar kapsamında, kuruluşun adı önceki haliyle Amatör Uluslararası Boks Birliği (AIBA) iken, günümüzde Uluslararası Boks Birliği (IBA) olarak değiştirilmiştir (Şipal, 2022a).

1.2. TÜRK BOKS TARİHİ

Türkiye'de boks sporunun ilk temelleri, Galatasaray Lisesi'nde Fransızca edebiyat öğretmeni olarak görev yapan Mösyö Goury tarafından atılmıştır (Şengül, 1991). Bu sayede boks, ülkemizde tanınmaya başlamıştır. Ancak, boksun sistematik ve düzenli bir şekilde uygulanarak yaygınlaşmasını sağlayan ilk kişi, yine aynı okulda beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapan Sırrı Tarcan olmuştur (Rüzgar, 1968). Bunun yanı sıra, 1920 yılında Musevi asıllı

Aksiyani Efendi, Fransa Boks Federasyonu'nun denetimi altında Türkiye'nin ilk resmi boks kulübünü kurarak, sporun organizasyonel yapısının oluşmasında önemli bir rol oynamıştır (Uçar, 2007).

1924 yılında Türkiye'de boks sporunun yönetimini üstlenecek olan Türkiye Boks Federasyonu (TBF) kurulmuştur. Kuruluşun hemen ardından federasyon, uluslararası arenada tanınmak amacıyla AIBA'ya üyelik başvurusu yapmış ve bu başvuru üç yıl sonra, 1927 yılında kabul edilmiştir (Şipal, 2022b). Türkiye Boks Milli Takımı ise 1928 yılında kurulmuş ve aynı yıl Sovyetler Birliği'nde düzenlenen Sovyetler Kupası'nda önemli bir başarı elde ederek şampiyonluk kazanmıştır (Bal, 2020). İlk dönemlerinde Güreş Federasyonu çatısı altında faaliyet gösteren boks sporu, 1942 yılında kendi bağımsız federasyonunu kurarak ayrı bir yapıya kavuşmuştur (Şipal, 2022a). Bu dönemde, Amerika'dan döndükten sonra Melih Açıba Türkiye'nin ilk boks federasyonu başkanı olarak göreve başlamış ve federasyonun gelişiminde öncü bir rol üstlenmiştir (Aydın, 2020).

Türk boksunun gelişiminde ve yaygınlaşmasında önemli roller üstlenen bir diğer kilit isim, 1930 yılında Ankara'da boks sporunun temellerini atan Esat Cemiloğlu'dur. Özellikle Galatasaray Lisesi'nin İstanbul'da kurduğu boks takımı ile Ankara'da faaliyet gösteren Ankara ve Ankaragücü boks takımları arasında gerçekleştirilen karşılaşmalar, boks sporunun Ankara'da hızla popülerleşmesine ve geniş kitlelere ulaşmasına büyük katkı sağlamıştır (Aydın, 2020). Türk boksunun hızlı bir şekilde yayılmasının ardından, bu alanda adını altın harflerle tarihe yazdıran önemli sporculardan biri de Melih Açıba'dır. Açıba, toplamda katıldığı 359 müsabakadan 358'ini kazanarak inanılmaz bir başarı grafiği çizmiş ve 1938 yılında Amerika'da düzenlenen prestijli Altın Eldiven Şampiyonası'nda şampiyonluk unvanını elde etmiştir (Pala, 2011).

Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası, ilk kez 6 Haziran 1942 tarihinde Ankara'da, 19 Mayıs Stadi'nda gerçekleştirilmiştir. Ancak bu ilk organizasyona Mersin ve İzmir bölgelerinden katılım olmaması nedeniyle müsabakalar sadece İstanbul ve Ankara'dan katılan boksörler arasında yapılmıştır. Daha sonra, 30-31 Ekim 1942 ile 26-27 Şubat 1944 tarihlerinde yine Ankara'da düzenlenen şampiyonalar, "Türkiye Şehirlerarası Ferdi Boks Şampiyonası" adı altında organize edilmiştir. 1945 ve 1946 yıllarında da şampiyonalar düzenlenirken, 1947 ve 1948 yıllarında ise herhangi bir şampiyona yapılmamıştır. İki yıllık aranın ardından, 7-8 Mayıs 1949 tarihlerinde Ankara'daki Harp Okulu ringlerinde Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası yeniden düzenlenmiştir. Bundan sonraki yıllarda ise bu önemli şampiyona hiç ara verilmeden

düzenli olarak yapılmaya devam etmiş ve 2019 yılı itibarıyla 76. kez spor severlerle buluşmuştur (Aydın, 2020).

Türkiye’de profesyonel boksun öncülerinden olan Ruhi Kuşçu ve Halit Ergönül önderliğinde, “İstanbul Boks İhtisas” adlı profesyonel boks kulübü kurulmuştur. Ancak, profesyonel boksun ülkemizde kalıcı ve sürdürülebilir hale gelmesi ilk olarak 1950 yılında İstanbul’daki Spor ve Sergi Sarayı’nda düzenlenen profesyonel boks müsabakalarıyla denenmiştir. Ne var ki, bu girişimin uzun vadede devam ettirilebilmesi için gerekli maddi kaynakların yetersiz kalması ve organizasyon giderlerinin yüksek olması, profesyonel boksun Türkiye’de süreklilik kazanmasını engellemiştir. Bu nedenlerle, profesyonel boks sporunun ülkemizde uzun yıllar boyunca kesintisiz bir şekilde gelişmesi mümkün olmamıştır (Şener, 2006).

Milli boksörlerimiz Celal Sandal ve Seyfi Tatar, Balkan Şampiyonası’nda beşer kez şampiyonluk elde ederek bu alanda önemli bir rekora imza atmışlardır. 1972 yılında İstanbul’da gerçekleştirilen Avrupa Şampiyonası’nda, Fransız rakibi Roger Zami’yi yenerek şampiyonluk tacını takan Cemal Kamacı, Türk milli takımı bünyesinde Avrupa Şampiyonu unvanını kazanan ilk sporcu olmuştur. Ayrıca, 1959 yılında Beyrut’ta düzenlenen Akdeniz Oyunları’nda 60 kilo kategorisinde Vural İnan ve 63,5 kilo kategorisinde Fuat Birol, kendi sıklıklarında gümüş madalya alarak büyük bir başarı göstermişlerdir. Aynı yıl, Orhan Tuş da Avrupa Şampiyonası’nda bronz madalya kazanarak Türkiye’ye bu organizasyonda ilk madalyayı getiren boksör olmuştur (Aydın, 2020).

1.2.1. Türk Boksunda Kazanılan Madalyalar

Türk boksörleri, boks sporunun tarih sahnesinde elde ettikleri sayısız başarılarla dikkat çekmiş ve ülkemizin adını dünya çapında duyurmayı başarmışlardır. Dünya Şampiyonaları boyunca toplamda 124 madalya kazanmış olan sporcularımızın, bu madalyaların 20’si altın, 35’i gümüş ve 69’u bronz renkte olmuştur. Avrupa Şampiyonaları’nda ise Türk boksörleri, etkileyici bir performans sergileyerek 68 altın, 113 gümüş ve 269 bronz madalya olmak üzere toplam 450 madalyaya ulaşmışlardır. Olimpiyat Oyunları’nda da önemli dereceler elde eden milli boksörlerimiz, 1 altın, 3 gümüş ve 3 bronz madalyayla ülkemizi gururlandırmıştır. Genel toplamda ise Türk boks, 89 altın, 149 gümüş ve 341 bronz madalyayla toplamda 581 madalyaya ulaşarak uluslararası arenada gücünü ve yüksek potansiyelini açıkça göstermiştir (Şipal, 2022a). Bu istatistikler, Türk boksunun dünya sporundaki yerinin ne denli sağlam olduğunu ortaya koymaktadır.

1.3. KURALLAR

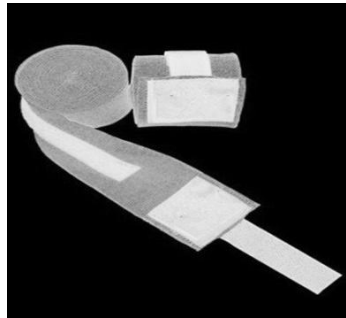
Bu bölümde, dünya genelinde kabul gören ve uluslararası boks organizasyonları tarafından benimsenmiş olan WB (World Boxing) boks kurallarına ayrıntılı şekilde değinilmektedir. Söz konusu kurallar, öncelikle sporcuların sağlığını ve güvenliğini korumak amacıyla titizlikle hazırlanmıştır. Ayrıca, müsabakaların adil ve eşit şartlar altında gerçekleşmesini garanti altına almak için belirlenmiş standartlar içerirler. Bu kurallar sayesinde, boks sporunun evrensel normları oluşturulmuş ve uluslararası arenada karşılıklı saygı ile rekabetin sürdürülmesi sağlanmıştır.



Şekil 1: Eldiven



Şekil 2: Kask



Şekil 3: Bandaj

1.3.1. Kategoriler

- 19 yaş ve üzerindeki erkek ve kadın boksörler, Elit kategorisi kapsamında değerlendirilir.
- 17 ile 18 yaş arasındaki erkek ve kadın boksörler, U19 kategorisinde mücadele ederler.

- 15 ile 16 yaş aralığındaki erkek ve kadın boksörler ise U17 kategorisinde yer almaktadır.
- WB (World Boxing) kurallarına göre, müsabakalarda yaş hesaplaması yıl bazında yapılır; ay veya gün hesabı kullanılmaz (World Boxing, 2025).

1.3.2. Raunt Kuralları

Elit kategorisindeki (hem erkek hem kadın) boksörler ile U19 kategorisindeki sporcular için her rauntun süresi 3 dakika olarak belirlenmiştir ve maçlar toplamda 3 raunt üzerinden oynanır. Rauntlar arasında verilen dinlenme süresi ise 1 dakikadır. Öte yandan, U17 kategorisinde yer alan erkek ve kadın boksörler için raunt süreleri biraz daha kısa tutulmuş olup, her raunt 2 dakika sürmekte ve maç yine 3 raunt üzerinden tamamlanmaktadır. Bu kategoride de rauntlar arasında 1 dakikalık dinlenme araları bulunmaktadır (World Boxing, 2025).

1.3.3. Müsabaka İçinde Yapılması Yasak Kurallar

Boks maçlarında yasaklanan hareketler arasında, rakibin sırtına, ensesine veya kafasının arkasına vurmak, dirsek, omuz veya kafa ile yapılan darbeler bulunmaktadır. Ayrıca, avuç içiyle, eldivenin dışıyla ya da bilekle yapılan vuruşlar da kabul edilmez. Rakibi tutmak, tutarak vurmak, sarılarak rakibi boğmaya çalışmak, rakibin kolunu tutmak veya eliyle kafasını aşağıya bastırmak gibi hareketler yasaktır. Tekme atmak ve çelme takmak da kurallara aykırıdır. Isırma ve sahte numara yapma gibi hareketler de kesinlikle yapılmamalıdır. Rakibin görüşünü engellemek için kolunu önde tutmak, kafasını halatların üzerinden bastırmak, ring halatlarından tutmak veya halatlardan destek alarak rakibe saldırmak gibi davranışlar da yasak kapsamındadır. Güreşme, rakibi savurma, yere düşen veya yerden kalkmakta olan rakibe vurma, rakibin kemerinin altından eğilme ve çift el vuruşları da kuralların ihlali sayılır. Ayrıca, kasten yere düşmek, rakibe sırtını dönmek, kendi etrafında dönmek, müsabaka sırasında konuşmak, hakemin “break” komutuna uymamak, geri adım atmaz veya geri adım atarken rakibe vurmak, hakeme saldırmak veya saldırgan tavır göstermek de kesinlikle yasaktır. Son olarak, dişliği yere düşürmek de kurallara aykırı hareketler arasında yer almaktadır (Şipal, 2022a).

1.4. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

Psikoloji alanında ihtiyaç kavramı, bireyin hem kişisel gelişimi hem de çevresindeki diğer insanlarla uyumlu ve sağlıklı bir iletişim kurabilmesi için gerekli olan vazgeçilmez koşulların eksikliği durumunu tanımlamak için kullanılmaktadır (Çoban, 2021). İnsanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için temel gereksinimlerinin karşılanamaması, bir ihtiyaç durumu

olarak kabul edilir. Böyle durumlarda organizma, yaşanan eksikliği gidermek adına saldırgan tepkiler verebilir ve bu baskıyı azaltmak amacıyla farklı davranış biçimleri geliştirebilir (Cüceloğlu, 2012).

İhtiyaç kavramı, deneysel psikoloji alanında motivasyon araştırmalarını düzenlemek amacıyla daha önce kullanılmıştır; bu bağlamda, ihtiyaçların davranışların yönü ve enerjisinin temel kaynağı olduğu ortaya konmuştur (Deci & Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaçlar teorisi, psikoloji literatüründe oldukça eski bir yere sahiptir ve davranışların en önemli nedeninin temel ihtiyaçlara dayalı deneyimler olduğu kabul edilir. Ayrıca, tüm davranışlar belirli ihtiyaçları karşılamak için belli hedeflere yönelik gerçekleştirilen eylemler olarak değerlendirilir (Sarı vd., 2011). Psikoloji alanında “ihtiyaç” terimi, bireyin sürekli gelişimi ve çevresiyle daha sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan önemli faktörlerin eksikliğini tanımlamak için kullanılır (Baymur, 1994). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi (TPİT), bu ihtiyaçların insan psikolojisindeki ilgili kavramlarla olan ilişkisini açıklamaya çalışır ve bu ihtiyaçların karşılanmasını amaçlar. Bir talebin ortaya çıkmasında etkili olan iki temel unsur ise içsel faktörler ve çevresel faktörlerdir (Bardak & Keskin, 2022).

Fizyolojik ihtiyaçlar, canlıların yaşam süreçlerinin devamlılığını sağlayan ve varoluş dürtüsünü destekleyen temel gereksinimlerdir; bu ihtiyaçlar öğrenilmez ve tüm canlılarda ortak olarak bulunur. Maslow’a (1987) göre, fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra kişisel güvenlik, hukuk, istikrar ve mülkiyet güvenliği gibi güvenlik ihtiyaçları; arkadaşlık, yakınlık, güven, şefkat ve sevgi gibi ait olma ve sevgi ihtiyaçları; kendine saygı ve itibar gibi saygı ihtiyaçları; ayrıca kişisel potansiyelin farkına varılması ve bireysel gelişimin peşinden gitme gibi kendini gerçekleştirme ihtiyaçları da vardır. Bu ihtiyaçlar, bireyin ilk çocukluk döneminde, özellikle doğumdan itibaren temel gereksinimler olarak ortaya çıkar. Yaşam döngüsünün karmaşılaşması ve yapısal çeşitlilik artarken, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar da zamanla büyür. Bu nedenle, fizyolojik ihtiyaçlar “birincil ihtiyaçlar” olarak tanımlanmakta ve öncelikli öneme sahiptir (Borg-Laufs, 2013).

Psikolojik ihtiyaçların, bireyin deneyimleriyle birlikte geliştiği ve kişilik yapısı ile davranış kalıplarında önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Bu ihtiyaçlar, kişiliğin olgunlaşmasını destekleyerek sosyal çevreyle olan ilişkilerin devamlılığı ve gelişimini sağlamada daha etkili bir işlev üstlenir. Genel kabul gören görüş, psikolojik ihtiyaçların zaman içinde kazanıldığı, öğrenildiği ve toplumdan topluma hatta bireyden bireye ince farklılıklar gösterebildiği yönündedir (Çelik & Gazioğlu, 2017). Fizyolojik ihtiyaçlar ise psikolojik ihtiyaçların ortaya çıkmasını da beraberinde getirir. Örneğin, beslenme alışkanlıkları, sosyalleşme biçimleri, çalışma hayatı, gelir durumu ve yeni insanlarla iletişim şekilleri

fizyolojik ihtiyaçları şekillendiren faktörler arasındadır (oban, 2021). Ayrıca, cinsellik ihtiyaı yalnızca temel bir gereksinim olarak kalmaz; zamanla sevme, sevilme ve beğenilme gibi duygusal boyutları da içine alacak şekilde gelişir ve genişler (Köknel, 2005).

1.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçları Açıklayan Kuramlar

Temel psikolojik ihtiyaçlar, çeşitli teoriler aracılığıyla farklı bakış açılarıyla açıklanmaktadır. Aşağıda, bu temel psikolojik ihtiyaçları ele alan önemli kuramlar tek tek incelenmiştir.

1.4.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

İnsan ihtiyaçlarını bilimsel açıdan ele alan ve güdüleme konusuna önemli katkılarda bulunan ilk bilim insanı, Amerikalı psikolog Abraham H. Maslow'dur (Eren, 2001). Maslow'un ihtiyaçlar kuramında, ihtiyaçların belirli bir sıra ve hiyerarşi içinde olduğu, ancak bazı durumlarda belirli ihtiyaçların o an için diğerlerine göre daha baskın ve öncelikli olabileceği vurgulanmıştır (Gezer, 2018). Maslow'a göre bu ihtiyaçlar;



şekil 4: Maslow İhtiyaçlar Piramidi

1.4.2.1. Fizyolojik ihtiyaçlar

Fizyolojik gereksinimler, motivasyon kuramı kapsamında genellikle temel fizyolojik dürtüler olarak ele alınmaktadır. Bunlar arasında açlık, susuzluk, cinsellik gibi başlıca ihtiyaçlar yer almaktadır. Eğer bu temel gereksinimler karşılanmazsa, birey bu fizyolojik ihtiyaçların baskısı altında kalır ve diğer tüm ihtiyaçlar önemini yitirir. Bu durum, bireyin yeniden bu temel dürtülerini tatmin etmeye odaklanmasına yol açar (Maslow, 1970).

1.4.2.2. Güvenlik ihtiyacı

Maslow'a (1970) göre, bir birey öncelikle temel fizyolojik ihtiyaçları karşılandığında, bir sonraki aşama olarak güvenlik ihtiyaçlarını gidermek için harekete geçer. Güvenlik ihtiyaçları; kişinin kendini koruma arzusu, güven duygusu, bedensel bütünlük, iş ve gelir güvencesi, kaynakların devamlılığı, etik değerler, aile bağları, sağlık durumu ve mülkiyet haklarının korunması gibi çeşitli alanlarda kendini gösterir. Maslow (1970), fizyolojik ihtiyaçların tam olarak karşılanmadığı durumlarda, bireyin bu temel gereksinimlerin tatmini için motive olacağını ifade etmiştir. Öte yandan, güvenlik ihtiyacı özellikle savaş, salgın hastalıklar, doğal afetler, suç oranlarındaki artış, toplumsal kargaşalar, otoritenin zayıflaması veya çökmesi ve kronik kötü koşullar gibi durumlarda daha belirgin ve baskın bir hale gelir. Bu anlamda Maslow, bireyin güvenlik ihtiyacının otorite veya sorumluluk sahibi kurumlar tarafından tam anlamıyla sağlandığı ortamlarda daha az aktif olacağını belirtmiştir. Yani, güvenlik tamamen garanti altına alındığında, bu ihtiyacın birey üzerindeki etkisi ve önemi önemli ölçüde azalır.

1.4.2.3. Ait olma, sevgi ve sevecenlik ihtiyacı

Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılanmış olan birey, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre, üçüncü basamağa geçerek ait olma, sevgi ve şefkat gibi duygusal ihtiyaçlarını tatmin etmeye yönelir. Maslow'a (1970) göre, bu aşamadaki birey, daha önce deneyimlemediği kadar güçlü bir şekilde arkadaş, sevgili, eş ya da çocuk gibi yakın bağların eksikliğini hisseder. Bu durum, kişinin ailesi veya bir grup içinde yer alma ve duygusal bağ kurma arzusunu yoğunlaştırır; böylece bu tür sosyal ilişkileri oluşturmak ve sürdürmek için büyük bir motivasyon ve çaba gösterir. Bu nedenle, ait olma ve sevgi ihtiyaçları, bireyin sosyal yaşamında önemli bir yer tutar ve bu gereksinimlerin karşılanması onun psikolojik dengesi için hayati bir önem taşır.

1.2.2.4. Saygınlık ihtiyacı

Maslow, bu ihtiyacı iki ana kategoriye ayırmıştır: bireyin kendine olan saygısı ve başkalarının bireye gösterdiği saygı. Kendine olan saygı, bireyin kendine güvenmesi, başarılı olması, bilgi sahibi olması ve bağımsız hareket edebilmesi gibi özelliklerle ilişkilidir; bu unsurlar bireyin özsaygısını artıran temel gereksinimlerdir. Öte yandan, bireyin çevresinden beklediği saygı ise, kişinin kazandığı sosyal statü, gerçekleştirdiği faaliyetler ve toplumdaki sorumluluklarını ne ölçüde yerine getirdiğine bağlı olarak takdir edilmek ve saygı görmek şeklinde kendini gösterir. Saygınlık ihtiyacının karşılanması, bireyin genel psikolojik dengesini

ve kendini değerli hissetme düzeyini yükseltir (Sabuncuoğlu, 1984). Bu süreç, bireyde özgüven, kendine değer verme, güç ve yetenek hissi ile dünyaya yararlı ve gerekli olma duygusunun gelişmesine zemin hazırlar (Maslow, 1970).

1.4.2.5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı

Maslow, bu ihtiyacı iki temel gruba ayırarak ele almıştır: bireyin kendine duyduğu saygı ve başkalarının bireye gösterdiği saygı. Kendine olan saygı, kişinin kendine güvenmesi, başarı elde etmesi, bilgi sahibi olması ve bağımsız hareket edebilmesi gibi özelliklerle şekillenir ve bireyin özsaygısını güçlendiren temel unsurlardır. Diğer taraftan, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreden beklediği saygı, kişinin kazandığı statü, yaptığı işler ve toplumdaki sorumluluklarını ne derece yerine getirdiğiyle doğru orantılı olarak takdir edilme ve saygı görme isteğidir. Saygınlık ihtiyacının karşılanması, bireyin genel psikolojik durumunu iyileştirerek normal düzeyinin üzerinde bir özgüven, değer hissi, güç, yetenek ve yeterlilik duygusu geliştirmesine olanak tanır (Sabuncuoğlu, 1984). Ayrıca Maslow (1970), bu ihtiyaçların karşılanmasının bireyin dünyada yararlı ve gerekli olduğunu hissetmesini sağladığını belirtmiştir. Burger (2006) ise, Maslow'un üçüncü basamağındaki bu ihtiyaçlara atfen, para, eş ve arkadaş gibi sosyal bağlara sahip olmasına rağmen, özsaygı ve takdir görme gereksinimleri karşılanmayan bireylerin aşağılık duygusuna kapılıp cesaretlerinin kırılabileceğini ifade etmiştir.

1.4.3. Clayton Alderfer'in İhtiyaçlar Kuramı

Alderfer, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisini daha sade ve anlaşılır bir biçimde yeniden yapılandırarak V.İ.G. (Varoluş, İlişki, Gelişme) kuramını geliştirmiştir. Bu kuram, özellikle Maslow'un yaklaşımının bir devamı olarak kabul edilmekte olup, ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinin eksikliklerini tamamlamak ve daha işlevsel bir çerçeve sunmak amacıyla ortaya konmuştur (Özkalp & Kirel, 2005). Alderfer, ihtiyaçları üç ana kategori altında toplamış; bunlar Varoluş ihtiyaçları, İlişki ihtiyaçları ve Gelişme ihtiyaçlarıdır. Böylece, insan gereksinimlerinin temel boyutlarını daha basit ve etkili bir şekilde ifade etmiştir.

1.4.3.1. Varoluş gereksinimi

Maslow'un güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarına karşılık gelen varoluş ihtiyacı kavramı, Mullins (2002) tarafından da ele alınmış ve insanın yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan maddi ve fizyolojik gereksinimleri kapsadığı ifade edilmiştir. Varoluş gereksinimi, bireyin hayatta kalmasını sağlayan temel unsurlar olarak görülmekte olup, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ilk iki basamağı olan fizyolojik ihtiyaçlar ile belirli düzeydeki güvenlik

ihtiyaçlarını kapsamaktadır (Porter vd., 2003). Bu bağlamda, varoluş ihtiyacı, insanın yaşamını devam ettirebilmesi için zorunlu olan temel ihtiyaçları ifade eder.

1.4.3.2. İlişki kurma gereksinimi

İlişki kurma ihtiyacı, bireyin diğer insanlarla birlikte olma arzusunu, duygularını paylaşma ve düşüncelerini ifade etme gereksinimini kapsar; aynı zamanda sevgi ve ait olma duygusunu tatmin eder. Maslow'un sevgi ve aidiyet kavramına karşılık gelen bu ilişki kurma ihtiyacı, Johns ve Saks (2001) tarafından da ele alınmıştır. Onlar, bu ihtiyacın sadece koşulsuz ve eleştirisiz samimiyetle değil, aynı zamanda açık, doğru ve dürüst iletişim yoluyla karşılanmasının önemine vurgu yapmışlardır. Bu doğrultuda, sağlıklı ve doyurucu sosyal ilişkilerin kurulabilmesi için şeffaflık ve güven esas alınmalıdır.

1.4.3.3. Gelişme gereksinimi

Bireyin tanınma, kabul görme ve başarı gibi gelişimle bağlantılı ihtiyaçları, aynı zamanda Maslow'un kendini gerçekleştirme ihtiyacını da kapsamaktadır. Johns ve Saks (2001) ise, bu gereksinimin saygınlık ihtiyacının bir yönü olarak başarı ve sorumluluk unsurlarını içerdiğini özellikle belirtmiştir. Alderfer'in V.İ.G. kuramı, bireyin davranışlarını değerlendirirken daha esnek ve yumuşak bir yaklaşım benimseyerek, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden farklı olarak ihtiyaçların daha akışkan bir şekilde karşılanabileceğini savunur. Bu açıdan bakıldığında, V.İ.G. kuramı, özellikle çalışan motivasyonunu anlamak ve yönetmek konusunda Maslow'un kuramına kıyasla daha pratik ve kullanışlı bir bakış açısı sunmaktadır (Porter vd., 2003).

1.4.4. Clark Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı (Dürtü Kuramı)

Öz-belirleme kuramı, bireyin gruplar içindeki etkileşim süreçlerinde kişisel gelişimini daha iyi kavrayabilmek amacıyla psikolojik ihtiyaçların anlaşılmasına odaklanır (Sheldon & Bettencourt, 2002). Buna karşın, Hull'un kuramı ihtiyaçları doğrudan gereksinim olarak ele almak yerine, daha çok dürtü kavramını temel alır. Hull'un dürtü kuramına göre, bireyin ihtiyaçları, organizmada meydana gelen değişimlerin yarattığı dengesizlikler sonucu ortaya çıkan uyaran-tepki koşullanmasıyla şekillenir.

Hull, organizmanın varlığını sürdürebilmesi için biyolojik ihtiyaçların karşılanmasının zorunlu olduğunu vurgular. Temel biyolojik ihtiyaçlar olarak su, yiyecek, cinsellik, acıdan kaçınma ve hazzı ulaşma gibi doğuştan gelen gereksinimleri tanımlar. Bu ihtiyaçların eksikliği, organizmada bir dengesizlik yaratarak bireyi harekete geçirir ve böylece canlılığın devamını

sağlar (Deci & Ryan, 2000). Bu bağlamda, Hull'un dürtü kuramı, biyolojik ihtiyaçların organizmanın davranışlarını yönlendirmede temel bir rol oynadığını ortaya koyar.

1.4.5. Edward L. Deci ve Richard M. Ryan'ın Öz-Belirleme Kuramı

Öz-belirleme, bireylerin kendi davranışlarını başlatma ve düzenleme sürecinde özgürce seçim yapabilme duygusunu deneyimlemeleri olarak tanımlanır (Deci vd., 1989). Deci ve Ryan (2000), öz-belirleme kuramında, karşılanmayan psikolojik ihtiyaçların ruhsal sorunlara yol açabileceğini belirtirken, Kasser ve Ryan (1999) ise bu ihtiyaçların yaşamı sürdürme, gelişme ve sağlıklı olma açısından hayati öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır. Öz-belirleme kuramı, üç temel psikolojik ihtiyaç etrafında şekillenir ve bu ihtiyaçlar evrensel, doğuştan gelen gereksinimler olarak kabul edilir: yeterlik, aidiyet ve özerklik (Kreitner & Kinicki, 2004; Reeve & Sickenius, 1994). Bu ihtiyaçlar kısaca şu şekilde açıklanabilir: 'Özerklik' ya da 'otonomi', bireyin kendi yaşamını ve kararlarını kendisi yönetme yeteneğini ifade eder; 'yeterlik' ihtiyacı, bireyin sahip olduğu becerileri kullanma ve geliştirme arzusudur; 'ilişki' ise, bireyin başkalarıyla bağ kurma ve sosyal olarak değerli hissetme gereksinimidir (Deci & Ryan, 2000). Bu üç temel ihtiyaç, bireyin psikolojik sağlığı ve genel yaşam kalitesi için kritik bir öneme sahiptir.

1.4.5.1. Özerklik ihtiyacı

Özerklik, öz-belirleme kuramı kapsamında en genel anlamıyla bireyin kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation) ve kendi kendini yönetme (self-governance) yeteneğini ifade eder (Deci & Ryan, 2013). Bu kavram, kişinin kendi iradesiyle bağımsız kararlar alabilmesi, kendi benlik duygusuna dayanarak hareket etmesi ve davranabilme kapasitesini içerir (Sheldon & Bettencourt, 2002). Özerklik, yalnızca davranışları değil, aynı zamanda duyguları ve değerleri de kapsayan kapsamlı bir yapıdır (Çankaya, 2009). Özerkliğin engellenmesi ise bireyde kültürel yabancılaşmaya neden olabilir ve bu durum, sonuç olarak kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyerek hastalanmasına yol açabilir (Deci & Ryan, 2000). Bu nedenle, bireyin özerklik duygusunun korunması psikolojik sağlığın sürdürülmesi açısından kritik öneme sahiptir.

1.4.5.2. Yeterlik ihtiyacı

Yeterlik, bireyin kendisini çevresi üzerinde etkili ve yetenekli hissetmesi, ayrıca istenen sonuçları elde etme sürecinde başarılı olduğunu deneyimlemesi anlamına gelir (Milyavskaya vd., 2009; Sheldon & Krieger, 2007). Öz-belirleme kuramı bağlamında yeterlik, kişinin yaptığı işten tatmin duyarak yeteneklerini geliştirme sürecidir (Reis vd., 2018). Bu kavram, bireyin

hedeflerine ulaşmada etkin olma ve çevresel zorluklarla başa çıkarken kendini yeterli görme duygusunu ifade eder (Ingledew vd., 2004). Ayrıca yeterlik, bir görevi yerine getirmek için gerekli bilgi, beceri ve güce sahip olmanın yanı sıra, bu görevi başarma konusundaki inancı da kapsar; aynı zamanda bireyin hedef belirleyip istenen sonuçlara ulaşmak için gerekli adımları atmasını içerir (Çankaya, 2009).

1.4.5.3. İlişki ihtiyacı

Vlachopoulos ve Michailidou (2006), ilişki kavramını bireyin sosyal çevresinde kendisi için anlam taşıyan kişilerle bağlantı kurması ve bu kişiler tarafından sevildiğini veya bir sosyal gruba ait olduğunu hissetmesi olarak tanımlamışlardır. Öte yandan, Sheldon ve Eliot (1998) ilişkileri, başkalarıyla bağ kurma, sevme, koruma, sevilme ve korunma arzusu biçiminde açıklamışlardır. Andersen vd. (2000) ise, ilişkinin karşılıklı saygı, özen ve başkalarına duyulan güven duygusunu gerektirdiğini, ayrıca duyarlılık, sıcaklık ve duygusal kabul gibi unsurları da içerdiğini vurgulamışlardır. Bu tanımlar, sosyal ilişkilerin temelinde sevgi, güven ve aidiyet gibi psikolojik ihtiyaçların yattığını ortaya koymaktadır.

1.5. BİREYİ SPORA YÖNLENDİREN İHTİYAÇLAR

Bireyleri spora yönlendiren ihtiyaçlar genellikle biyolojik, sosyal ve psikolojik olmak üzere üç ana başlıkta incelenir. Bu ihtiyaçlar, bireyin fiziksel sağlığını koruma isteğinden, sosyal çevre edinme arzusuna veya ruhsal dengeyi sağlama çabasına kadar uzanabilir.

1.5.1. Biyolojik İhtiyaçlar

Her şeyden önce, spora katılan birey temel olarak “hareket etme” ihtiyacını karşılamaktadır. Hareket uyarısı, organizma üzerinde etkili olan en önemli uyarılardan biridir. Bu uyarının eksikliği, yetişkin organizmalarda atrofiye yani dokularda gerilemeye yol açarken, gelişmekte olan organizmalarda ise çeşitli şekil ve işlev bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olur. Dolayısıyla, hareket bireyin temel ve vazgeçilmez ihtiyaçlarından biridir. Bu ihtiyaç, belirli kurallara bağlı olarak düzenli ve sistemli biçimde, yani spor aracılığıyla karşılandığında, organizmada gözle görülebilen ve çeşitli ölçüm araçlarıyla saptanabilen olumlu değişimlere ve gelişmelere yol açar. Örneğin, bireyin kemik yapısı güçlenir, kaslar gelişir, kas gücü artar, dolaşım sisteminin verimliliği ve dayanıklılığı yükselir, hareketler daha akıcı ve yumuşak hale gelir, böylece genel bedensel performans belirgin şekilde artar (Başer, 1998).

1.5.2. Sosyal İhtiyaçlar

Günümüzde spor, artık sadece bir boş zaman etkinliği olmaktan çıkarak, sosyal, politik ve ekonomik açılardan güçlü bir propaganda aracı haline gelmiş ve önemli bir toplumsal kurum niteliği kazanmıştır. Böylece spor, basit beden hareketleri veya sıradan bir yarışma olmanın ötesine geçerek, geniş kitleleri coşturup harekete geçiren bir heyecan ve izleme aracı haline gelmiştir. Tüm bu gelişmeler, spora ilgi duyan ya da duymayan binlerce genci farklı biçimlerde etkilemiştir (Gezer, 2018). Bireylere, küçük çevrelerinde takdir edilmekle başlayan ve toplumsal kahramanlığa, hatta uluslararası alanda tanınmaya kadar uzanan manevi doyumlara sunulmuştur. Ayrıca, spor sayesinde daha iyi maddi imkanlar ve sosyal statü kazanma fırsatları da ortaya çıkmıştır. Bu süreçte, birçok bilim insanı ve sporcu, spor alanlarını ve ekipmanlarını daha yüksek performans elde edilecek şekilde geliştirmek için yoğun çaba sarf etmiştir. Tüm bu çalışmaların sonucunda olağanüstü bir performans artışı gerçekleşmiş ve bu yükselen performans, spora olan ilgiyi daha da artırmıştır (Başer, 1998).

1.5.3. Psikolojik İhtiyaçlar

Psikoloji alanında ihtiyaç kavramı, bireyin gelişimi ve çevresiyle uyumlu bir ilişki kurabilmesi için gerekli olan temel koşulların eksikliği anlamında kullanılır (Konter, 2006). Maslow'a göre, insanlar öncelikle ihtiyaçlar hiyerarşisinin en alt seviyesinde bulunan temel gereksinimlerini karşılamaya yönelirler. Bu temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, bireyler kendi potansiyellerini fark etmeye başlar ve kendini gerçekleştirme süreci devreye girer. Bu aşamada, merakını tatmin etme, öğrenme ve anlama, spor yapma, estetik değerleri takdir etme ve yaratıcı olma gibi ihtiyaçlar en üst düzeyde yer alır (İkizler & Karagözoğlu, 1997). Büyük oranda gereksinimleri karşılanmış olan birey, nihayetinde kendini gerçekleştirmeye odaklanır ve tüm yaratıcı yeteneklerini en üst seviyede ortaya koyup geliştirmek ister.

1.6. SPORCU BAĞLILIĞI

Sporcu bağlılığı, bir sporcunun antrenmanlara, müsabakalara, takıma, antrenöre veya genel olarak spora karşı duyduğu kararlılık, süreklilik ve duygusal bağlılık anlamına gelir.

1.6.1. Spor

Spor, sadece bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda belirlenen ihtiyaçlar doğrultusunda yarışma kriterleri kapsamında katılma, istekte bulunma, mücadele etme ve kazanma amacını da içermektedir (Yıldırım vd., 1993). İnsan yaşamında sporun önemi oldukça büyüktür. Kişiler, spor faaliyetlerine farklı amaçlar güderek katılırlar.

Bu amaçlar arasında en önemlileri; fiziksel gücü artırmak, boş zamanı daha verimli kullanmak ve sporu profesyonel bir kariyer haline getirmektir. Herhangi birini gerçekleştirmek isteyen bireyler ise, kendi fiziksel ve zihinsel yapısına en uygun spor dalını seçme olanağına sahiptir (Sunay & Bayraktar, 2004).

Sporun popülaritesi ve organizasyonları, özellikle uluslararası düzeyde düzenlenen oyunlar, modern dünyada geniş bir kültürel etkileşim alanı yaratmaktadır. Olimpiyat Oyunları gibi büyük organizasyonlar, farklı ülkelere sporcuları bir araya getirerek küresel birlik ve hoşgörünün sembolleri haline gelmektedir. Spor, fiziksel sağlığın korunması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, eğlence ve bireysel gelişim için vazgeçilmez bir araç olarak ön plana çıkar. Antik dönemlerden günümüze kadar devam eden bu etkinlikler, insanlığın enerjisini ve özelliklerini kutlamakla kalmayıp, aynı zamanda gelecek nesiller için sağlam bir temel oluşturur (Öncel, 2018).

Sporcular, fiziksel ve zihinsel açıdan zorlu mücadeleler içeren spor ortamlarında yarışarak hedeflerine ulaşmayı ve elde ettikleri başarıları sürdürebilmeyi amaçlarlar. Bu zorlu rekabet ortamında yaşadıkları duygusal deneyimler, sporcuların performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Kelecek & Göktürk, 2017).

1.6.2. Spor ve Psikoloji

Sporda genellikle çeşitli uzmanlaşmış fiziksel yetenekler gerekmektedir. Fiziksel çeviklik, güç, dayanıklılık, kondisyon, koordinasyon, esneklik gibi özelliklerin rekabetçi atletizmde büyük önem taşıdığı yadsınamaz bir gerçektir. Spor performansı, fiziksel unsurların yanı sıra biyomekanik, fizyolojik, beslenme, metabolik, epidemiyolojik, biyokimyasal ve farmasötik faktörlerden de etkilenmektedir. Bir sporcu veya takımı diğerlerinden ayıran performans kriterleri sadece fiziksel becerilerle sınırlı kalmayıp, psikolojik unsurları da kapsamaktadır. Bazı sporcular, baskı altında daha üstün performans sergileyebilir, stratejileri daha ustaca uygulayabilir, rahatsızlıklarla daha etkili başa çıkabilir, daha dikkatli odaklanabilir, zorlu koşullara yaratıcı çözümler getirebilir ve güçlü bir zihinsel kontrol gösterebilirler (Brewer, 2009).

Spor katılımcıları, pek çok önemli fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaya sahiptir. Bunlar arasında en temel olan üç gelişme; stresin azalması, hareketsizliğin son bulması ve mutluluğun artmasıyla birlikte hayata daha bağlı hale gelmektir (Güçlü, 1998). Çeşitli egzersiz türleri, kişiye psikolojik anlamda rahatlama sağlamaktadır (Tekin vd., 2002). Sporun dünya genelinde birçok bilimsel araştırmada, insanların ruh sağlığı üzerinde sayısız doğrudan ve dolaylı faydalar sağladığı gösterilmiştir (Schwarzer & Fuchs, 1996). Fiziksel aktivite esnasında ve sonrasında

metabolik ve bilişsel süreçlerde iyileşmeler olduğuna dair artan bilimsel kanıtlar bulunmaktadır. Bağışıklık sistemi, insanların bazı hastalıklar ve duygudurum bozuklukları ile depresyon gibi rahatsızlıklarla mücadele etmesine destek verdiği için bu süreçlerde önemli bir rol oynar (Garcia-Falgueras, 2015). Bu bilimsel bulgular, sporun sağladığı birçok avantajı ortaya koyması açısından oldukça değerlidir. Garcia-Falgueras (2015), bu avantajların yalnızca hem yoğun hem de vücutta düzenli olarak yapılan egzersizlerle elde edilebileceğini ileri sürmektedir. Neredeyse tüm kültürler, sporun sunduğu faydalar sebebiyle fiziksel aktiviteyi teşvik etmekte ve bunu aktif yaşam felsefesinin temel unsuru olarak görmektedir. Fiziksel aktivite, genel sağlık açısından tartışılmaz faydalar sunmasına rağmen, bunun temel bir insan hakkı olup olmadığı hala tam olarak netleşmemiştir. Mevcut insan hakları söyleminin büyük ölçüde spor ve insan hakları arasındaki ilişkiye odaklandığı göz önünde bulundurulduğunda, fiziksel aktivitenin bir insan hakkı olarak kabul edilmesi önemli ve faydalı olacaktır (Messing vd., 2021). Sporun, yakın gelecekte birçok platformda temel bir insan hakkı olarak tanınması beklenmektedir.

1.6.3. Sporun Psikolojik Etkileri

Sportif faaliyetlere katılan öğrenciler, genellikle daha olumlu bir kişisel gelişim ve şekillenme süreci yaşarlar. Özellikle takım sporlarında, oyuncular, içinde bulundukları takımın ihtiyaçlarını kendi bireysel ihtiyaçlarının önüne koymak zorundadır. Bu durum, bireyin kendini yok sayma ve aidiyet duygusunun güçlenmesine yol açar (Aracı, 1999). Sosyal ilerleme ile psikolojik gelişim birbirinden ayrılamaz bir şekilde bağlıdır. Atletizm gibi spor dalları aracılığıyla birey, toplumun normları, yasaları, meslekleri, gelenekleri ile doğru ve yanlış kavramlarını öğrenirken, aynı zamanda kişisel karakterini de geliştirir (Alpman, 2001).

Sporun kurallarına ve düzenlemelerine güven duyulduğu için, operasyonel talimatları doğru anlamak ve personelin disiplinini sağlamak büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda atletizm, eski çağlardan günümüze kadar süregelen bir gelenek ve kültür okulu işlevi görmüştür. Spor, insan doğasında var olan yıkıcı, saldırgan ve zararlı dürtüleri dönüştürerek; irade gücü, başarı arzusu ve gelişme isteği gibi olumlu duyguların gelişmesine katkı sağlar. Ayrıca, spor sadece karakter gelişimini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin hem kişisel hem de sosyal anlamda ilerlemesine olanak tanır (Alpman, 2001).

1.6.4. Spora Bağlılık

Günümüzde spor, bireylerin sosyal uyum sağlaması, ruhsal iyi oluşunu koruması ve kendini gerçekleştirme süreçlerinde önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Spor, kişisel yeteneklerin gelişimine doğrudan katkı sunan, hem zihinsel hem de fiziksel gelişimi

destekleyen bir etkinliktir. Bu nedenle, spora erken yaşlarda başlanması ve düzenli olarak sürdürülmesi tavsiye edilmektedir (Dama, 2024).

Sporun giderek daha fazla popüler hale gelmesi, sadece sağlıklı yaşam amacıyla yapılan fiziksel aktiviteleri değil, aynı zamanda spor kültürünün gelişimini ve profesyonel spor alanlarında başarı elde etmeyi de desteklemektedir (Çetinkaya, 2015).

Sporun kişisel, toplumsal ve ekonomik boyutları birçok önemli yönü içermektedir. Spor yoluyla elde edilen kazanımlar, günlük yaşamda da uygulanabilir olup bireylerin yaşam kalitesine olumlu katkılar sağlamaktadır. Spor yapmak, kişinin fiziksel görünümünü iyileştirir, sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olur ve hastalıklara karşı dayanıklılık kazandırarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürmesini sağlar. Toplumsal açıdan ise spor, bireyin kendini tanımasına, potansiyelini keşfetmesine ve disiplinli bir yaşam biçimi benimsemesine olanak tanır. Ayrıca spor, insanlara ülkeye hizmet etme bilinci, özveri, dayanışma ve takım çalışmasının önemini öğretir (İnal, 2000).

Spor ve egzersizin halk sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, toplumun birçok alanında kendini gösterir; bunlar arasında ekonomi ve eğitim gibi önemli sektörler de yer almaktadır. Spora katılım, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini artırarak daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine destek olur ve böylece halk sağlığının korunmasına katkı sağlar. Özellikle çocukluk dönemi, kemik ve kas gelişimi ile motor becerilerin kazanımı açısından kritik bir süreçtir ve bu dönemde yapılan fiziksel aktiviteler, bireyin sağlıklı gelişiminde önemli bir rol üstlenir (Dama, 2024).

Spora ilgi duyan bireyler, sportif performanslarını artırmak ve mutluluk elde etmek amacıyla spor faaliyetlerine bağlılık gösterirler. Spor alanında ise sporcuların bağlılığı, kendine güven, gösterdikleri çaba ve gayretin yanı sıra aktif ve dinamik bir duruşu da kapsar. Bu bağlılık, spora tamamen odaklanma ve pozitif bir zihinsel durumu yoğun bir şekilde yaşama hali olarak tanımlanmaktadır (Lonsdale vd., 2007). Kelecek ve Koruç (2018) tarafından yapılan çalışmada sporcu bağlılığı kavramı; sporcunun özgüven, fedakârlık ve canlılık gibi özellikleriyle birlikte, sporda kalıcı, olumlu, bilişsel ve duyuşsal bir tecrübe yaşaması olarak tanımlanmıştır. Sporun insan gelişimi üzerinde birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Sportif açıdan gelişmiş bireylerin akademik başarıları da genellikle olumlu yönde etkilenmektedir. Spor ve diğer bedensel aktivitelere katılım, duyuşsal ve bilişsel becerilerin gelişimini destekleyerek akademik başarıyı artırabilir. Ayrıca sportif faaliyetler, hem bedensel hem de sosyal bir aktivite olmaları nedeniyle, gençlerin bilişsel yeteneklerini, zihinsel sağlıklarını ve özgüvenlerini artırarak akademik başarılarını desteklemektedir (Kwak vd., 2009).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi detaylı bir biçimde incelenmiştir. Öncelikle, araştırmanın modeli açıklanmış; ardından çalışma grubunun belirlenme süreci ve gruba ait özellikler üzerinde durulmuştur. Veri toplama araçları tanıtılmış ve bu araçların geçerlilik ile güvenilirliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Son olarak, elde edilen verilerin analiz süreci ayrıntılı olarak açıklanmış ve kullanılan analiz teknikleri hakkında bilgi sunulmuştur. Tüm bu aşamalar, araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla özenle planlanmıştır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada, betimsel tarama modelleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu modelin kullanılmasındaki temel amaç, mevcut değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Özellikle iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığı, yönü ve derecesi bu yöntemle belirlenebilmektedir (Karasar, 2014).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın evrenini, 2025 yılı itibarıyla aktif olarak boks yapan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 282 boksör meydana getirmektedir. Bu grubun 163'ü erkek, 119'u ise kadındır. Öte yandan, örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi uygulanmıştır. KMO değeri, faktör analizine uygunluk açısından yaygın biçimde kullanılan bir ölçüt olup, en az 0.60 olması gerektiği belirtilmektedir (Akgül, 2003). Bu çalışmada KMO değeri 0.925 olarak bulunmuş ve örneklem büyüklüğünün analiz için son derece yeterli olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, ölçeğe ilişkin Bartlett Testi sonucu 4804.547 olarak hesaplanmış ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar, verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında verilerin toplanabilmesi amacıyla katılımcılara üç farklı form uygulanmıştır: “Demografik Bilgi Formu”, “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” ve “Sporcu Bağlılık Ölçeği”.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma sürecinde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı ve danışman tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu form, katılımcıların yaş, cinsiyet, millî sporcu olma durumu, sporla uğraşma süresi ve algılanan kişisel gelir düzeyi gibi değişkenleri içermektedir. Formun hazırlanmasında, çalışmanın amacı doğrultusunda bireylerin sosyo-demografik yapılarının analiz edilebilmesine olanak tanıyacak sorulara yer verilmiştir. Elde edilen bu veriler, analizlerde kontrol değişkeni olarak değerlendirilmiştir.

2.3.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ), Öz-belirleme Kuramı çerçevesinde bireylerin egzersiz ortamında deneyimledikleri üç temel psikolojik ihtiyacı “özerklik, yeterlik ve ilişkili olma” değerlendirmek amacıyla Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmakta olup, her biri ilgili alt boyuta ait olacak şekilde üç alt boyut (yeterlik, özerklik ve ilişkililik) içermektedir. ETPİÖ’nün Türkçe’ye uyarlaması ise Vlachopoulos, Aşçı, Cid, Ersöz, González-Cutre, Moreno-Murcia ve Moutão (2013) tarafından yürütülen kültürler arası bir çalışma kapsamında gerçekleştirilmiştir. Ölçek, katılımcıların her bir ifadeye “Tamamen Katılmıyorum (1)” ile “Tamamen Katılıyorum (5)” arasında değerlendirme yapabildikleri 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle uygulanmaktadır. Bu yapı, bireylerin egzersiz sürecinde temel psikolojik ihtiyaçlarının hangi düzeyde karşılandığını nicel olarak ölçme imkânı sunmaktadır. Yürütülen çalışmada kullanılan ölçeğin toplam Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,932 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde genel kabul gören değerlendirmelere göre, Cronbach’s Alpha katsayısının ,70 ve üzeri olması kabul edilebilir; ,80 ve üzerindeki değerler iyi düzeyde güvenirlik; ,90 ve üzerindeki değerler ise çok yüksek düzeyde güvenirlik olarak yorumlanmaktadır (Özdamar, 2004). Dolayısıyla elde edilen bu sonuç, ölçme aracının araştırma bağlamında geçerli ve güvenilir veri sağladığını göstermektedir.

2.3.3. Sporcu Bağlılık Ölçeği

Araştırmada kullanılan son ölçek formu, Lonsdale ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Sporcu Bağlılık Ölçeğidir. Bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Keleş ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, sporcuların spora olan bağlılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, toplam 16 maddeden ve dört alt

boyuttan (güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku) oluşmaktadır. Sporcu Bağlılık Ölçeği, “Neredeyse hiç”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla” ve “Hemen hemen her zaman” şeklinde sıralanan beşli Likert tipi bir derecelendirme ölçeğiyle puanlanmaktadır. Bu yapı sayesinde, bireylerin spora yönelik motivasyonel bağlarının sıklık düzeyinde değerlendirilmesine olanak tanınmaktadır. Ölçek, spora süreklilik kazandıran psikolojik ve duygusal faktörleri anlamak açısından önemli bir veri toplama aracıdır. Yürütülen çalışmada kullanılan ölçeğin toplam Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,933 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde genel kabul gören değerlendirmelere göre, Cronbach's Alpha katsayısının ,70 ve üzeri olması kabul edilebilir; ,80 ve üzerindeki değerler iyi düzeyde güvenirlik; ,90 ve üzerindeki değerler ise çok yüksek düzeyde güvenirlik olarak yorumlanmaktadır (Özdamar, 2004). Dolayısıyla elde edilen bu sonuç, ölçme aracının araştırma bağlamında geçerli ve güvenilir veri sağladığını göstermektedir.

2.4. VERİ ANALİZİ

Çalışma kapsamında elde edilen veriler, SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada öncelikle tanımlayıcı istatistik tekniklerine başvurulmuş ve verilerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında olup olmadığı kontrol edilerek değerlendirilmiştir (George & Mallery, 2010). Ayrıca, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenirliği ise Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiş olup, bu yöntem ölçeğin içsel tutarlılığını değerlendirmede yaygın olarak kullanılmaktadır.

Değişkenler arasındaki ilişkileri ve gruplar arasındaki farkları belirlemek amacıyla, parametrik analiz yöntemleri uygulanmıştır. Bu doğrultuda, bağımsız örneklem için t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. ANOVA analizinde anlamlı farklılıklar saptandığı durumlarda, hangi gruplar arasında fark bulunduğunu belirlemek amacıyla öncelikle Levene testi ile varyansların homojenliği incelenmiş, ardından uygun post-hoc analiz yöntemi olarak Tamhane's T2 testi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%	Skewness	Kurtosis
Cinsiyet	Erkek	163	57,8	,318	-1,913
	Kadın	119	42,2		
Millilik Durumu	Milli Sporcu	87	30,9	-,834	-1,314
	Milli Sporcu Değil	195	69,1		
Algılanan Kişisel Gelir	Düşük	108	38,3	,217	-,626
	Orta	156	55,3		
	Yüksek	18	6,4		

Tablo 1’de araştırma grubunu oluşturan boksörlerin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak cinsiyet değişkeni incelendiğinde katılımcıların 163’ünü (%57,8) erkek, 119’unu (%42,2) ise kadın boksörler oluşturmaktadır. Milli sporculuk durumuna göre katılımcıların 87’si (%30,9) milli sporcu iken 195’i (%69,1) milli sporcu değildir. Katılımcıları algılanan kişisel gelir durumlarına bağlı 108’i (%38,3) düşük, 156’sı (%55,3) orta ve 18’inin yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde cinsiyet değişkeni, millilik durumu değişkeni ve algılanan kişisel gelir değişkeninin normal dağılım sergilediği (George & Mallery, 2010).

Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	n	$\bar{X}$	Medyan	ss.	Skewness	Kurtosis	Mini.	Maks.
Yaş	282	21,82	21,00	2,871	,613	-,695	18	28
Spor Yaşı	282	7,44	7,00	4,458	,339	-,724	1	18

Tablo 2’ye göre katılımcıların yaş değişkeni ortalamasının 21,82 ve standart sapmasının 2,871; Spor yaşı değişkeni ortalamasının 7,44 ve standart sapmasının 4,458 olduğu görülmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde yaş değişkeni ve spor yaşı değişkeninin normal dağılım sergilediğini söyleyebiliriz (George & Mallery, 2010).

Tablo 3: Ölçek ve Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	Medyan	ss.	Mini.	Maks.
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	282	48,90	50,000	8,397	12	60
Yeterlik	282	4,07	4,250	,742	1	5
İlişkililik	282	4,07	4,250	,750	1	5
Özerklik	282	4,07	4,250	,768	1	5
Sporcu Bağlılığı	282	70,23	72,000	8,698	16	80
Güven	282	4,33	4,500	,638	1	5
Adanmışlık	282	4,33	4,500	,709	1	5
Dinçlik	282	4,36	4,500	,633	1	5
Coşku	282	4,51	4,750	,544	1	5

Tablo 3 incelendiğinde veri toplama araçlarının alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları görülmektedir. Bu verilere göre egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ortalama puanları; “Yeterlik” alt boyutu için 4,07 ($\pm$ 0,742), “İlişkililik” alt boyutu için 4,07 ($\pm$ 0,750) ve “Özerklik” alt boyutu için 4,07 ($\pm$ 0,768) olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanını ifade eden “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Toplam” için 48,90 ($\pm$ 8,397) olarak hesaplanmıştır. Boksörlerin sporcu bağlılığı ortalama puanları incelendiğinde ise; “Güven” alt boyutu için 4,33 ($\pm$ 0,638), “Adanmışlık” alt boyutu için 4,33 ($\pm$ 0,709), “Dinçlik” alt boyutu için 4,36 ($\pm$ 0,633) ve “Coşku” alt boyutu için 4,51 ($\pm$ 0,544) olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanını ifade eden “Sporcu Bağlılığı Toplam” için 70,23 ($\pm$ 8,698) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4: Araştırmaya Ait Ölçek ve Alt Boyutlar Güvenirlik Katsayıları

Ölçek & Altboyutlar	Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	,932
Yeterlik	,829
İlişkililik	,827
Özerklik	,840
Sporcu Bağlılığı	,933
Güven	,855

Adanmışlık	,860
Dinçlik	,842
Coşku	,794

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya ait güvenirlik kat sayıları bakıldığında egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin 0,932, yeterlik alt boyunun 0,829, ilişkililik alt boyutunun 0,827 ve özerklik alt boyutunun 0,840 olduğu bulunmuştur. Sporcu bağlılığı ölçeğinin 0,933, güven alt boyutunun 0,855, adanmışlık alt boyunun 0,860, dinçlik alt boyunun 0,842 ve coşku alt boyunun 0,794 olduğu bulunmuştur.

Tablo 5: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt boyutları Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Erkek	163	47,42	9,755	-3,527	,000*
	Kadın	119	50,92	5,488		
Yeterlik	Erkek	163	3,95	,854	-3,177	,002*
	Kadın	119	4,23	,512		
İlişkililik	Erkek	163	3,95	,859	-3,190	,002*
	Kadın	119	4,23	,529		
Özerklik	Erkek	163	3,94	,879	-3,424	,001*
	Kadın	119	4,25	,537		

* $p<0,05$

Tablo 5'e göre, cinsiyet değişkeni açısından yapılan incelemede, katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ile ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın, kadın boksörler lehine olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sporcu Bağlılığı ve Alt boyutları Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Sporcu Bağlılığı	Erkek	163	69,68	9,887	-1,229	,220
	Kadın	119	70,97	6,706		
Güven	Erkek	163	4,31	,705	-,589	,557
	Kadın	119	4,36	,535		
Adanmışlık	Erkek	163	4,29	,773	-1,114	,266
	Kadın	119	4,39	,612		
Dinçlik	Erkek	163	4,33	,733	-1,116	,265
	Kadın	119	4,41	,461		
Coşku	Erkek	163	4,47	,619	-1,465	,144

Kadın	119	4,57	,416
-------	-----	------	------

Tablo 6'ya göre, cinsiyet değişkeni açısından yapılan incelemede, katılımcıların sporcu bağlılığı ölçeği ile ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt boyutları Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Milli Sporcu	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Evet	87	49,44	9,463	,731	,466
	Hayır	195	48,65	7,889		
Yeterlik	Evet	87	4,13	,804	,885	,377
	Hayır	195	4,04	,713		
İlişkililik	Evet	87	4,12	,814	,763	,446
	Hayır	195	4,05	,721		
Özerklik	Evet	87	4,10	,852	,396	,692
	Hayır	195	4,06	,730		

Tablo 7'ye göre, milli sporcu olma değişkeni açısından yapılan incelemede, katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ile ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 8: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Sporcu Bağlılığı ve Alt boyutları Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Milli Sporcu	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Sporcu Bağlılığı	Evet	87	71,34	7,861	1,440	,151
	Hayır	195	69,73	9,021		
Güven	Evet	87	4,44	,586	1,946	,053
	Hayır	195	4,28	,656		
Adanmışlık	Evet	87	4,39	,677	,929	,354
	Hayır	195	4,31	,724		
Dinçlik	Evet	87	4,44	,533	1,409	,160
	Hayır	195	4,33	,671		
Coşku	Evet	87	4,54	,490	,618	,537
	Hayır	195	4,50	,567		

Tablo 8'e göre, milli sporcu olma değişkeni açısından yapılan incelemede, katılımcıların sporcu bağlılığı ölçeği ile ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar				
		Yeterlik	İlişkililik	Özerklik	
	r	,131*	,157**	,074	,133*
	p	,028	,008	,217	,025
Yaş	n	282	282	282	282

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Tablo 9’da araştırma grubunun yaş değişkeni ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre yalnızca yaş ile “İlişkililik” alt boyutunda ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak ölçeğin toplam puanı ($r=,131$; $p<0,05$) ile ölçeğin “Yeterlik” ($r=,157$; $p<0,05$) ve “Özerlik” ($r=,133$; $p<0,05$) alt boyutları arasında düşük düzey pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin yaşları ilerledikçe egzersiz sırasında kendilerini daha yeterli ve özerk hissetmelerine rağmen sosyal ilişkiler açısından benzer bir gelişim göstermediklerini düşündürülebilir.

Tablo 10: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Sporcu Bağlılığı	Güven	Adanmışlık	Dinçlik	Coşku
Yaş	r	,047	,064	,007	,041	,055
	p	,435	,283	,913	,496	,354
	n	282	282	282	282	282

Tablo 10’da, araştırma grubunun yaş değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği’nin alt boyutları ve toplam puanlarına ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, yaş değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği’nin toplam puanı ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 11: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar				
		Yeterlik	İlişkililik	Özerklik	
	r	,199**	,188**	,169**	,198**
	p	,001	,001	,005	,001
Spor Yaşı	n	282	282	282	282

** $p<0,01$

Tablo 11’de araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre ölçeğin toplam puanı ($r=,199; p<0,01$) ile ölçeğin “Yeterlilik” ($r=,188; p<0,01$), “İlişkililik” ($r=,169; p<0,05$) ve “Özerlik” ($r=,198; p<0,01$) alt boyutları arasında düşük düzey pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, spor yaşı arttıkça bireylerin egzersizde kendilerini daha yeterli, özerk ve ilişkili hissetme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Tablo 12: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Sporcu Bağlılığı	Güven	Adanmışlık	Dinçlik	Coşku
Spor Yaşı	r	,045	,066	,069	,012	,000
	p	,450	,271	,250	,841	,996
	n	282	282	282	282	282

Tablo 12’de araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği’nin alt boyutları ve toplam puanlarına ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, yaş değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği’nin toplam puanı ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 13: Algılanan Kişisel Gelir Değişkeni ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Değişken	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	KO	F	p	Fark
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Düşük	108	47,57	8,58	2	156,02	2,232	,109	---
	Orta	156	49,77	7,56	279	69,90			
	Yüksek	18	49,2	12,72	281				
Yeterlik	Düşük	108	3,96	,768	2	,985	1,799	,167	---
	Orta	156	4,14	,6787	279	,548			
	Yüksek	18	4,12	1,037	281				
İlişkililik	Düşük	108	3,92	,78	2	2,325	4,224	,016*	2>1
	Orta	156	4,18	,64	279	,550			
	Yüksek	18	4,01	1,15	281				
Özerklik	Düşük	108	4,00	,81	2	,485	,819	,442	---
	Orta	156	4,11	,69	279	,592			
	Yüksek	18	4,18	1,09	281				

* $p<0,05$

Tablo 13 incelendiğinde, algılanan kişisel gelir değişkeni açısından ilişkililik alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ancak diğer alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. İlişkililik alt boyutunda, orta

gelir düzeyine sahip boksörler ile düşük gelir düzeyine sahip boksörler arasındaki farklılığın orta gelir düzeyine sahip boksörler lehine olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 14: Algılanan Kişisel Gelir Değişkeni ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Değişken	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	KO	F	p	Fark
Sporcu Bağlılığı	Düşük	108	68,84	10,46	2	182,698	2,440	,089	--
	Orta	156	70,95	7,41	279	74,891			
	Yüksek	18	72,27	6,25	281				
Güven	Düşük	108	4,20	,77	2	1,650	4,131	,017*	3>1
	Orta	156	4,39	,53	279	,399			
	Yüksek	18	4,56	,38	281				
Adanmışlık	Düşük	108	4,21	,85	2	1,414	2,841	,060	--
	Orta	156	4,40	,60	279	,498			
	Yüksek	18	4,51	,42	281				
Dinçlik	Düşük	108	4,32	,73	2	,141	,349	,706	--
	Orta	156	4,39	,55	279	,404			
	Yüksek	18	4,38	,67	281				
Coşku	Düşük	108	4,45	,60	2	,311	1,051	,351	--
	Orta	156	4,54	,49	279	,296			
	Yüksek	18	4,59	,52	281				

* $p<0,05$

Tablo 14 incelendiğinde, algılanan kişisel gelir değişkeni açısından güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ancak diğer alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Güven alt boyutunda, yüksek gelir düzeyine sahip boksörler ile düşük gelir düzeyine sahip boksörler arasındaki farklılığın yüksek gelir düzeyine sahip boksörler lehine olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 15: Araştırma Grubunun Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği İle Sporcu Bağlılığı Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Güven	Adanmışlık	Dinçlik	Coşku
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	r	,271**	,300**	,276**	,293**
	p	,000	,000	,000	,000
	n	282	282	282	282

** $p<0,01$

Tablo 15’te, araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ile sporcu bağlılığı ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, “Adanmışlık” ($r=,300$; $p<0,01$) alt boyutu ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde

ilişkiye rastlanmıştır. “Güven” ($r=,271;p<0,01$), “Dinçlik” ($r=,276;p<0,01$) ve “Çoşku” ($r=,293;p<0,01$) alt boyutlarında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 16: Araştırma Grubunun Sporcu Bağlılığı Ölçeği İle Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Sporcu Bağlılığı		Yeterlik	İlişkililik	Özerklik
	r	,311**	,272**	,339**
	p	,000	,000	,000
	n	282	282	282

**** $p<0,01$**

Tablo 16’da, araştırma grubunun sporcu bağlılığı ölçeği ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, “İlişkililik” ($r=,272;p<0,01$) alt boyutu ile sporcu bağlılığı toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. “Yeterlik” ($r=,311;p<0,01$) ve “Özerlik” ($r=,339;p<0,01$) alt boyutlarında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 17: Araştırma Grubunun Sporcu Bağlılığı Ölçeği İle Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Sporcu Bağlılığı	Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar		
	r	,331**	
	p	,000	
	n	282	

**** $p<0,01$**

Tablo 17’de, araştırma grubunun sporcu bağlılığı ölçeği ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, “Sporcu Bağlılığı Ölçeği” ($r=,331;p<0,01$) ile “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar” ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyi arttıkça spora olan bağlılıklarının da orta düzeyde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Elde edilen bulgular, mevcut literatür doğrultusunda değerlendirildiğinde, aşağıda maddeler hâlinde sunulan sonuçlara ulaşılmıştır.

- Boksörlerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlara yönelik puanları, cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- Boksörlerin sporcu bağlılığına ilişkin puanları, cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlara yönelik puanları, milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin sporcu bağlılığına ilişkin puanları, milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaç puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Boksörlerin sporcu bağlılığı puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.
- Boksörlerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaç puanları ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Boksörlerin sporcu bağlılığı puanları ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.
- Boksörlerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaç puanları, algılanan kişisel gelir düzeyine göre ilişkililik alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin sporcu bağlılığı puanları, algılanan kişisel gelir düzeyine göre güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği'nin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.
- Sporcu Bağlılığı Ölçeği ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.
- Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam puanı ile Sporcu Bağlılığı Ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tartışma

Boksörlerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri öncelikle cinsiyet değişkenine göre analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel incelemeler sonucunda, araştırma grubundaki boksörlerin psikolojik ihtiyaç puanlarında cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu bulguya yönelik literatürde farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Örneğin, Güler (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, egzersize katılan bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde, Demir (2025) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada da cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Öte yandan, Güler'in (2020) çalışmasında ise ilişkililik alt boyutunda cinsiyete dayalı anlamlı grup farkları olduğu ifade edilmiştir. Literatürdeki bu çelişkili bulgulara rağmen, mevcut çalışmada elde edilen veriler boksörlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu farklılığın kaynağı ise, bireylerin spora katılım motivasyonları, toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik ihtiyaçların karşılanma biçimlerinin kadın ve erkek boksörler arasında değişkenlik göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Boksörlerin sporcu bağlılığı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Aslan'ın (2024) atletizm sporcuları ile yürüttüğü çalışmada, cinsiyete bağlı gruplar arasında sporcu bağlılığı açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Aykora ve Dinçer (2022) tarafından spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcularla gerçekleştirilen araştırmada da, cinsiyet değişkenine ilişkin olarak sporcu bağlılığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, bazı araştırmalarda bu durumun aksine sonuçlar elde edilmiştir. Taştan ve arkadaşları (2023), oryantiring sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, cinsiyete bağlı olarak sporcu bağlılığında anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Arıkan ve Yazıcı (2022) de cinsiyet değişkenine göre sporcu bağlılığı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptamışlardır. Bu durum, sporcu bağlılığının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulguların spor dalına, örnekleme ve çalışma koşullarına göre değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, boksörler arasında sporcu bağlılığının cinsiyet farkı gözetmeksizin benzer düzeylerde seyrettiğini ortaya koymuştur. Bu da, sporcu bağlılığının cinsiyet temelinde değil, daha çok kişisel ve çevresel faktörlerle şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Boksörlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile milli sporcu olma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Kara'nın (2022) bilek grei sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışmanın sonuçları da bu bulgularla örtüşmekte, milli sporcu değişkenine göre anlamlı bir farkın oluşmadığını göstermektedir. Benzer biçimde, Ilıkkın (2021) tarafından eskrim sporcuları ile gerçekleştirilen araştırmada da milli sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir. Bu sonuçlar, farklı spor branşlarında yapılan çalışmaların birbirini destekler nitelikte olduğunu ve psikolojik ihtiyaçların milli sporcu statüsünden bağımsız şekilde killenebileceğini göstermektedir. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında, bireysel motivasyon, antrenör tutumu, takım içi iletişim gibi çevresel ve kişisel faktörlerin daha belirleyici olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, yalnızca milli düzeyde yarışma deneyimine sahip olmak, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininde tek başına yeterli bir unsur olarak görülmemelidir.

Boksörlerin sporcu bağlılığı ile milli sporcu olma durumu arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Kul ve ipal'in (2025) kadın boksörler üzerine gerçekleştirdiği araştırma da benzer bir sonuca ulamı, milli sporcu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Kusan ve arkadaşları (2024) tarafından masa tenisi sporcuları ile yürütülen araştırmada ise, sporcu bağlılığı ile milli sporcu değişkeni arasında kayda değer bir farklılaşma rapor edilmemiştir. Bu bulgular, farklı branşlarda yapılan çalışmaların da paralel sonuçlar verdiğini göstermektedir. Söz konusu durum, spora duyulan bağlılığın bireysel motivasyon, çevresel faktörler ve antrenman kültürü gibi çok sayıda unsurdan etkilendiğini dndrmektedir. Dolayısıyla, milli sporcu statüsünün sporcu bağlılığı üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığı ifade edilebilir. Nitekim farklı spor dallarında benzer sonuçların elde edilmesi, sporcu bağlılığının yalnızca milli sporcu statüsüyle açıklanamayacak kadar çok boyutlu ve dinamik bir yapı taşıdığını göstermektedir.

Boksörlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile ya değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, ilikililik alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak yeterlik ve özerklik alt boyutlarında ve ölçeğin genel toplam puanında, ya ile düşük düzeyde de olsa pozitif yönde ilişkiler belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin yaları ilerledikçe kendilerini daha yeterli hissettiklerini ve daha fazla özerklik kazandıklarını gösterebilir. Diğer bir ifadeyle, yaın artmasıyla birlikte sporcuların bazı temel psikolojik ihtiyaçlarının daha fazla karşılanma eğiliminde olduğu söylenebilir. ner (2019), egzersiz yapan bireylerle yürüttüğü araştırmasında bu çalışmayla benzer sonuçlara ulamı ve elde ettiği bulguların mevcut araştırmayı desteklediğini vurgulamıştır. Benzer ekilde, Bilir (2017) yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların toplam puanlarında ve alt boyutlarında

anlamalı farklılıklar bulunduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, yaş değişkeninin psikolojik ihtiyaçların karşılanması üzerinde etkili olabileceğini ve yapılan araştırmalarla da desteklendiğini ortaya koymaktadır.

Boksörlerin sporcu bağlılığı ile yaş değişkeni arasındaki ilişki ele alındığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, yaşın sporcu bağlılığı üzerinde doğrudan etkili bir değişken olmadığını düşündürmektedir. Aslan'ın (2024) atletler üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonuçları ise, yaş ile spora bağlılık arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu da yaş arttıkça bireylerin spora olan ilgilerinin ve bağlılık düzeylerinin azalabileceğini işaret etmektedir. Can ve Kızılet (2021) tarafından yapılan çalışmada ise yaş grupları detaylı bir şekilde sınıflandırılmış ve sporcuların ilgilendikleri spor branşlarına yönelik bağlılık düzeyleri bu yaş grupları doğrultusunda değerlendirilmiştir. Söz konusu araştırmada, 18-25 ve 26-36 yaş aralığındaki sporcuların spora bağlılık düzeylerinin, 46-55 yaş grubundakilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, genç yaş gruplarının spora daha yüksek düzeyde ilgi ve motivasyonla yaklaştığını göstermektedir. Kul ve Şipal'in (2025) kadın boksörlerle yürüttüğü araştırma da benzer şekilde bizim bulgularımızla örtüşmektedir. Literatürde her ne kadar yaş değişkenine ilişkin farklı sonuçlara ulaşılmış olsa da boksörler özelinde yapılan çalışmalar bu alandaki bulgularla daha fazla tutarlılık göstermektedir.

Boksörlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile spor yaşı, yani bireylerin sporla uğraşma süresi arasındaki ilişki incelendiğinde, ölçeğin toplam puanı ve tüm alt boyutlar kapsamında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, spor yapma süresi arttıkça bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin de bir miktar yükseldiğini düşündürmektedir. Özellikle yeterlik, özerklik ve ilişkililik gibi temel ihtiyaçların, spor yaşının artmasıyla birlikte daha fazla tatmin edildiği söylenebilir. Ancak, Erdem'in (2024) bireysel ve takım sporcuları üzerine gerçekleştirdiği çalışmada, spor yapma süresi ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu durum, spor branşı farklılıklarının veya katılımcı profillerinin sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, spor yaşının psikolojik ihtiyaçlara etkisi bağlamında alanyazında farklı bulgulara ulaşılması mümkündür.

Boksörlerin sporcu bağlılığı ile bireylerin sporla uğraşma süresi, yani spor yaşı arasındaki ilişki incelendiğinde hem ölçeğin toplam puanı hem de alt boyutları açısından anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durum, bireylerin spora ne kadar süredir katılıyor olmasının, spora olan duygusal bağlılıklarını doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Kul ve Şipal'in (2025) kadın boksörler üzerinde yürüttüğü çalışmada da benzer bir sonuca ulaşılmış

ve spor yaşı ile sporcu bağıllığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı vurgulanmıştır. Aynı şekilde, Madak vd. (2021) tarafından taekwondo sporcuları ile gerçekleştirilen araştırmada da içselleştirme, zindelik ve bağıllık gibi ölçeğin alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık ortaya konulamamıştır. Bu bulgular, sporla geçirilen sürenin, sporcu bağıllığını tek başına açıklamada yetersiz olabileceğini düşündürmekte ve bireysel motivasyon, çevresel faktörler ya da branşa özgü dinamiklerin daha belirleyici rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Boksörlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile algılanan gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, ilişkililik alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın, orta gelir düzeyine sahip boksörler ile düşük gelir düzeyine sahip olanlar arasında ortaya çıktığı ve bu farklılığın orta gelir düzeyindeki boksörler lehine olduğu anlaşılmaktadır. Yani, orta gelir grubundaki boksörlerin ilişkisellik ihtiyaçlarının daha yüksek düzeyde karşılandığı söylenebilir. Bilir'in (2017) yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da yeterlik, ilişkisellik ve toplam psikolojik ihtiyaç puanlarında anlamlı farklar saptamış, özellikle ilişkisellik alt boyutundaki sonuçların bu çalışma ile örtüştüğü görülmüştür. Bu benzerlik, gelir düzeyinin ilişkisellik ihtiyacı üzerinde etkili bir değişken olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, Göcen'in (2013) çalışması da gelir durumunun artmasına paralel olarak harcama özgürlüğünün arttığını ve bunun da bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine anlamlı ve olumlu bir katkı sunduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, boksörlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin, gelir seviyelerine göre değişebildiğini ve özellikle ilişkisellik gibi sosyal ihtiyaçların ekonomik koşullardan etkilenebileceğini ortaya koymaktadır.

Boksörlerin sporcu bağıllığı ile algılanan gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişki analiz edildiğinde, özellikle güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın, yüksek gelir düzeyine sahip boksörler ile düşük gelir düzeyine sahip olanlar arasında ortaya çıktığı ve güven düzeyi açısından yüksek gelir grubundaki sporcuların daha avantajlı konumda olduğu görülmektedir. Bu durum, ekonomik olanakların sporcuların güven boyutundaki bağıllık düzeylerini etkileyebileceği düşüncesini destekleyebilir. Kusan vd. (2024) tarafından yürütülen araştırmada ise gelirin tükenmişlik üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, Madak vd. (2021) da gelir düzeyi ile spora bağıllık arasında anlamlı bir ilişki tespit edemediklerini rapor etmişlerdir. Bu sonuçlar, her ne kadar bazı araştırmalar gelir düzeyinin sporcu bağıllığı üzerinde doğrudan etkili olmadığını belirtse de güven boyutunda ortaya çıkan farklılığın, ekonomik koşulların sporcuların duygusal bağıllık düzeylerini dolaylı olarak etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Boksörlerin egzersiz psikolojik temel ihtiyaç düzeyleri ile sporcu bağıllı arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Elde edilen korelasyon bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin egzersiz sırasında temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri ile spora olan bağıllıkları arasında pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Özellikle “Adanmışlık” alt boyutu ile temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanması, bireyin psikolojik ihtiyaçları karşılandıkça sporla daha yoğun bir şekilde bağ kurduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, “Güven”, “Dinçlik” ve “Coşku” alt boyutlarında da düşük düzeyde de olsa pozitif ilişkilerin tespit edilmesi, psikolojik doyumun sporda duygusal sürekliliği desteklediğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, “İlişkililik” ile sporcu bağıllığı arasında düşük düzeyde, “Yeterlik” ve “Özerklik” boyutlarında ise orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkilerin bulunması, bireylerin sosyal çevreyle kurdukları ilişkiler, kendilerini yeterli hissetmeleri ve karar alma süreçlerine katılım imkanlarının, sporcu bağıllığını güçlendiren etmenler olduğunu düşündürmektedir. Sonuç olarak, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça, bireylerin spora olan bağıllıklarının da paralel şekilde artış gösterdiği, bu durumun hem duygusal hem de davranışsal bağıllık açısından önemli yansımaları olduğu söylenebilir.

Öneriler

Araştırma grubunun verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen bulguların ve konu ile ilgili literatürün göz önünde bulundurulması neticesinde ilgili taraflara yönelik öneriler aşağıda maddeler halinde sunulmuştur. Bunlar;

- Antrenörler, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını (yeterlik, özerklik, ilişkililik) destekleyici antrenman ortamları oluşturmalıdır. Bu, sporcuların spora olan bağıllıklarını artırabilir.
- Kadın ve erkek sporcuların psikolojik ihtiyaçları farklı şekillerde karşılanabileceği için, antrenman yaklaşımları cinsiyet duyarlılığı gözetilerek planlanabilir.
- Araştırma bulguları, sporcu bağıllığının cinsiyet, yaş, spor yaşı veya milli sporcu olma durumundan ziyade bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Bu nedenle, sporcunun bireysel ihtiyaçlarına özel çözümler geliştirilebilir.
- Spor psikologları ve eğitimciler aracılığıyla, sporculara yönelik bağıllık, motivasyon ve öz-farkındalık konularında eğitim programları düzenlenebilir.
- Farklı spor branşlarında, çeşitli yaş gruplarında ve daha büyük örneklemelerle çalışmalar yapılarak, bu bulguların genellenebilirliği test edilebilir.

- Nitel araştırmalarla psikolojik ihtiyaçların spora bağlılık üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Akgül, A. (2003). *İstatistiksel analiz teknikleri SPSS'te işletme yönetimi uygulamaları*. Ankara: Emek Ofset Ltd.Şti.
- Alpman, C. (2001). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyu gelişimi*. Ankara: Can Reklâm Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık.
- Andersen, M. B. (2000). *Doing sport psychology*. Human Kinetics.
- Andersen, S. M., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi* (2. Baskı). Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Arıkan, A. N., & Yazıcı, N. (2022). Sporcuların bağıllık düzeylerinin incelenmesi: Takım sporları üzerine kesitsel bir analiz. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 5.
- Aslan, İ. (2024). *Atletizm sporcularında spora bağıllık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin başarı düzeylerine ve yarışma dallarına göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 902692)
- Aydın, B. (2020). *Türk boks tarihi 1911-2020*. İstanbul: Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık.
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağıllık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Bal, E. (2020). *Işıklı reaksiyon sistemleri ile yapılan antrenmanların boksörlerin vuruş mekaniğine, sürat, çeviklik ve çabukluklarına olan etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 632686)
- Bardak, F., & Keskin, S. (2022). Temel psikolojik ihtiyacın karşılanması veya engellenmesinin iş stresi ve tükenmişlik üzerindeki etkisinin incelenmesi: Benlik saygısının aracı rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 20(44), 433-460.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji* (13. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi (Beykoz İlçesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 485520)
- Borg-Laufs, M. (2013). Basic psychological needs in childhood and adolescence. *Journal of Education and Research*, 3(1), 41-51.
- Brewer, B. W. (2009). *Sport psychology*. UK: Blackwell Publishing.
- Britannica, A. (1994). İstanbul: Hürriyet Ofset Matbaacılık ve Gazetecilik, s. 108-110.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. DE Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* (4-31), 23-31.
- Çelik, N. D., & Gazioğlu, E. İ. (2017). Üst-düzey kişilik faktörleri ve yaşamda anlam: Temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 11-32.
- Çetinkaya G. (2015). *Şirket çalışanlarını sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 394166)
- Çoban, G. S. (2021). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kendini gerçekleştirme basamağında gizil yetenekler. *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6(1), 111-118.
- Dama, Z. (2024). *Elit güreşçilerin spora bağlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 852186)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580.
- Demir, V. (2025). *Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 949756)
- Erdem, O. (2024). *Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ile spor başarı motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 883437)
- Eren, E. (2001). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi* (7. Baskı). İstanbul: Beta.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11, 1-7.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference. 17.0 update* (10th Ed.) Boston: Pearson
- Gezer, H. (2018). *Bireysel ve takım sporları ile uğraşan üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 502225)
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, (13).
- Güçlü, M. (1998). Spor tesislerinin işletmesi Ankara Özel Yükseliş Koleji spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(4), 1.
- Güler, F. (2020). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645587)
- Güler, Ş. (2022). *Egzersiz liderlerinin özliderlik algıları ile egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 715112)

- Hall, C., Lindzey, G. (1985). *Introduction to theories of personality*. New York: John Wiley & Sons
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
- Ingledeu D, Markland D, Sheppard K. (2004). Personality and self-determination of exercise behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921–1932
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Psychology of success in sports*. Istanbul: Alfa Publication.
- İnal, A.N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık.
- Johns, G., & Saks, A. M. (2001). *Organizational behavior: Understanding and managing life at work*. USA: Pearson Education Inc., Fifth Edition.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdusel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 103-116.
- Kelecek, S., Kaya, F. M., & Aşçı, F. H. (2018). Sporcu bağlılık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 39-47.
- Kılıç, Y. (2012). *13-14 yaş boksörlerde 8 haftalık kamp eğitiminin bazı fiziksel uygunluk, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 316695)
- Kılıç, Y. (2016). *Elit boksörlerin maç öncesi ve maç sonrası bazı hematolojik parametrelerinin karşılaştırılması* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 448202)
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (17. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2004). *Organizational behavior*. McGraw-Hill/Irwin.
- Kul, M. & Şipal, O. (2025). Boks branşında bağlılık ve tükenmişlik: Elit boksörler üzerine bir araştırma. *Karadeniz 18th International Conference on Social Sciences*, July 4-6, 2025- Rize. ISBN: 978-625-5962-95-9.
- Kusan, M., Toklu, S., Derelioğlu, M., & Çankaya, S. (2024). Masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliğin spora bağlılık düzeyine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 9-17.
- Kwak, L., Kremers, S. P., Bergman, P., Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., & Sjöström, M. (2009). Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *The Journal of Pediatrics*, 155(6), 914-918.

- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Madak, E., Kumartaşlı, M., Gülen, Ö., & Sönmez, H. O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 1-17.
- Maslow, A. H. (1970) *Motivation and personality*, harper and row publishers second edition, USA.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*. Delhi, India: Pearson Education.
- Messing, S., Krennerich, M., Abu-Omar, K., Ferschl, S., & Gelius, P. (2021). Physical activity as a human right?. *Health and Human Rights*, 23(2), 201-212.
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J., & Boiché, J. (2009). Balance across contexts: Importance of balanced need satisfaction across various life domains. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(8), 1031-1045.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Öncel, A. (2018). Uluslararası spor organizasyonlarının sosyoekonomik etkileri: 2012 Londra olimpiyatları örneği ve Türkiye için bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 8(22).
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Özdamar, K. (2004). Tabloların oluşturulması, güvenirlik ve soru analizi. *Paket programlarla istatistiksel veri analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi, 117-150.
- Özkalp, E., & Kirel, Ç. (2005). *Örgütsel davranış*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Eğitim Sağlık ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları Vakfı Yayın No: 149.
- Pala, R. (2011). *Boks milli takımının Avrupa şampiyonasına hazırlık kampları süresince bazı fiziksel ve oksidatif stres parametrelerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 281357)
- Pervan, A. (2021). *Boks 101*. İstanbul: Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık.
- Pervin, L. A., & Cervone, D. (2006). *Kişilik: Kuram ve araştırma* (9. Baskı, Çev. A. Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi
- Porter, L. W., Bigley, G. A., & Steers, R. M. (2003). *Motivation and work behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Powers, S. K., Dodd, S. L., & Üzel, M. (2018). *Her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Reeve, J., & Sickenius, B. (1994). Development and validation of a brief measure of the three psychological needs underlying intrinsic motivation: The AFS scales. *Educational and Psychological Measurement*, 54(2), 506-515.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2018). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. In *Relationships, well-being and behaviour* (pp. 317-349). Routledge.
- Rüzgar, H. (1968), *Boks hakkında genel bilgiler*. Ankara: Ankara Basım ve Ciltevi.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Delf-Determination Research*, 2(3-33), 36.

- Sabuncuoğlu, Z. (1984). *Çalışma psikolojisi* (2. Baskı). Bursa: Uludağ Üniversitesi Basımevi.
- Samar, E. (2013). *Dayanıklılık artırıcı antrenman yapan boksörlere quercetin verilmesinin antioksidan kapasite ve egzersiz performansı üzerine etkileri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 411984)
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E., & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1996). Self-efficacy and health behaviours. *Predicting Health Behavior: Research and Practice with Social Cognition Models*, 163(196), 9781315800820-10.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25-38.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(5), 546-557.
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(6), 883-897.
- Sunay, H., & Bayraktar, B. (2004). The factors affecting turkish elite men and women volleyball players starting sports and their expectations. In *ICHPER-SD The TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya-Turkey, November* (Vol. 17, No. 20, p. P040).
- Şener, M. (2006). *2006 Türkiye minikler boks şampiyonasında boksörlerin kemik yaşı ve kronolojik yaş uyumluluğunun incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)
- Şengül K. (1991). *Boks tarihi*. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Şipal, O. (2022a) *Son raunt*. İstanbul: Kitap Yurdu Yayın Evi
- Şipal, Ö. (2022b) *14-16 yaş grubu boksörlere uygulanan 8 haftalık tabata antrenmanının performansa etkisinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 736472)
- Taştan, Z., Demirli, A., & Eghbal-Moghanlou, A. (2023). Oryantiring katılımcılarında sporcu bağlılığının sporcu öz yeterliğini belirlemedeki rolü. *Research in Sports Science*, 13(2), 46-51.
- Tekin, A., İnal, S., & Zorba, E. (2002). Engelli çocukların bütünleşmesinde kamp ve kamp personelinin önemi. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya, Türkiye
- Uçar, M. (2007). *Boksta ayak dansının müsabaka sonucuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)

- Valbuena, M. J. D., Saunders, J., & Rice, V. (2016). Athlete engagement: A qualitative investigation of the US American athlete. *Philippine Journal of Psychology*, 49(1), 95-119.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.
- Vlachopoulos, S. P., Ascı, F. H., Cid, L., Ersoz, G., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., & Moutão, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 622-631.
- World Boxing, (2025, Ağustos). <https://worldboxing.org/wp-content/uploads/2024/11/World-Boxing-Competition-Rules-Nov-2024-Approved.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Yıldıran, İ., Karaküçük, S., Faik, İ., & Ekenci, G. (1993). Beden eğitimi ve spor öğrenimi veren yükseköğretim kurumlarının toplumsal beklentilere uygunluk düzeyleri bakımından analizleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 1(3), 55-70.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Demografik Değişken	Ölçek / Kategori
Cinsiyet	: Erkek / Kadın
Yaş	: (Tam sayı olarak belirtilecek)
Spor Yaşı	: (Yıl olarak belirtilecek)
Milli Sporcu Olma Durumu	: Evet / Hayır
Algılanan Gelir Düzeyi	: Düşük / Orta / Yüksek



Ek 2: Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Ulaşmak istediğim sonuçla ilgili çok büyük bir ilerleme gösterdiğimi hissedirim	1	2	3	4	5
2	Diğer egzersiz katılımcıları ile birlikte iken kendimi rahat hissedirim	1	2	3	4	5
3	Yaptığım egzersiz programı tercihlerim ve ilgilerimle örtüşür	1	2	3	4	5
4	Egzersiz programımda yer alan etkinlikleri etkili ve başarılı yaptığımı hissedirim	1	2	3	4	5
5	Diğer egzersiz katılımcıları ile arkadaşça ilişkiler kurduğumu hissedirim	1	2	3	4	5
6	Yaptığım egzersizlerin tam istediğim gibi olduğunu hissedirim	1	2	3	4	5
7	Egzersizin çok iyi yaptığım bir aktivite olduğunu hissedirim	1	2	3	4	5
8	Diğer egzersiz katılımcıları ile açık iletişimim olduğunu hissedirim	1	2	3	4	5
9	Yaptığım egzersizin kim olduğumu kesinlikle yansıttığını hissedirim	1	2	3	4	5
10	Katıldığım egzersiz programımın gerekliliklerini karşılayabildiğimi hissedirim	1	2	3	4	5
11	Diğer egzersiz katılımcılarının yanında rahatsız olmadığımı hissedirim.	1	2	3	4	5
12	Egzersiz yapma şeklimle ilgili olarak seçimler yapma fırsatına sahip olduğumu hissedirim	1	2	3	4	5

Ek 3: Sporcu Bağlılık Ölçeği

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Neredeyse Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen Hemen
1	Spordaki hedeflerimi başaracak kapasitede olduğuma inanırım	1	2	3	4	5
2	Spor branşımda başarılı olacak kapasitem olduğunu hissederim	1	2	3	4	5
3	Spor branşımda başarılı olmak için gerekli beceri/teknığe sahip olduğuma inanırım	1	2	3	4	5
4	Yeteneklerime güvenirim	1	2	3	4	5
5	Kendimi spordaki hedeflerimi başarmaya adanmışımdır	1	2	3	4	5
6	Spordaki hedeflerimi başarma konusunda kararlıyım	1	2	3	4	5
7	Kendimi spor branşıma adanmışımdır	1	2	3	4	5
8	Spordaki hedeflerime ulaşmak için çok çalışmak isterim	1	2	3	4	5
9	Spor branşımla uğraşırken enerji dolduğumu hissederim	1	2	3	4	5
10	Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerji verilmiş gibi hissederim	1	2	3	4	5
11	Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerjik/dinamik hissederim	1	2	3	4	5
12	Spor branşım ile uğraşırken kendimi gerçekten canlı/hayat dolu hissederim	1	2	3	4	5
13	Spor branşım beni heyecanlandırır	1	2	3	4	5
14	Spor branşım konusunda coşkuluyumdur	1	2	3	4	5
15	Spor branşımdan keyif alırım	1	2	3	4	5
16	Spor branşımda eğlenirim	1	2	3	4	5

Ek 4: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 27.06.2025-289685



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
27.06.2025

Karar Sayısı
382

Oturum Sayısı
8

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 24.06.2025 tarihli ve E-83542712-050.99-288590 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden 232225020 numaralı Ali Osman AKBULUT'un yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Boksörlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sporcu Bağlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Fatih GÜRBÜZ
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Ek 5: Ölçek Kullanım İzinleri

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Inbox x

✕ 🖨️ 📧



osman ali akbulut
to gozde0007

Sun, Jun 8, 12:25 PM (1 day ago)

☆ 😊 ↩️ ⋮

Sayın Hocam,
Ben Osman Ali Akbulut, Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz dahilinde, tez çalışmamda Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğini kullanmak istiyorum. Çalışmama katkınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.



Gozde
to me

🗨️ 5:01 PM (5 hours ago)

☆ 😊 ↩️ ⋮

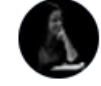
Merhaba Osman,

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğini kullanabilirsin. Ölçek ile ilgili dokümanları ekte gönderiyorum.

Kafana takılan bir husus olursa soru sormaktan çekinme lütfen.

Tezinde başarılar dilerim.

Gözde Ersöz



Selen Kelecek

to me

Tekrar merhaba

Etik anlayışınız ve nezaketiniz için teşekkür ederim

Sporcu Bağlılık Ölçeği'ni tezinizde kullanabilirsiniz. Ekte gerekli dokümanları iletiyorum.

İyi çalışmalar, kolaylıklar dilerim..

ÖZ GEÇMİŞ

■■■■■■■■■■ İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini Bayburt'ta tamamlamıştır. 20.. yılında ... Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü'ne kabul edilmiş ve bu programdan 20.. yılında mezun olmuştur. Spor hayatına 13 yaşında boks branşıyla başlamış olup, bu alanda çeşitli dereceler ve başarılar elde etmiştir. Akademik ve sportif deneyimlerini bir araya getirerek, kariyerine spor alanında katkı sunmayı hedeflemektedir.

