



**BOKSÖRLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ İLE SPORDA ENDİŞE VE MÜCADELE
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ
PARAMETRELERE BAĞLI İNCELENMESİ**

Busenaz SÜRMENELİ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Prof. Dr. Murat KUL

Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

2024

(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

BOKSÖRLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE SPORDA ENDİŞE
VE MÜCADELE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ
PARAMETRELERE BAĞLI İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Busenaz SÜRMENELİ

Danışman: Prof. Dr. Murat KUL
İkinci Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

BAYBURT - 2024

KABUL VE ONAY

Prof. Dr. Murat KUL ve Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ danışmanlığında, Busenaz SÜRMENELİ tarafından hazırlanan “Boksörlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Sporda Endişe ve Mücadele Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Parametrelere Bağlı İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 06.09.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN

Üye : Prof. Dr. Çetin YAMAN

Üye : Prof. Dr. Murat KUL

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

Prof. Dr. Murat KUL
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Murat KUL ve Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Boksörlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Sporda Endişe ve Mücadele Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Parametrelere Bağlı 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.

06.09.2024

Busenaz SÜRMENELİ



ÖN SÖZ

“Boksörlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Sporda Endişe ve Mücadele Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Parametrelere Bağlı İncelenmesi” konu başlıklı yüksek lisans tezimin tüm safhaların desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden istifade ettiğim saygıdeğer danışmanlarım Prof. Dr. Murat KUL’a ve Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ’a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Lisansüstü eğitim sürecimde beni cesaretlendiren ve bu hususta desteğini her daim hissettiğim kıymetli büyüğüm Öğr. Gör. Onur ŞİPAL’e çok teşekkür ederim. Aynı zamanda her zaman desteğini arkamda hissettiğim annem Songül SÜRMENELİ ve Tuğçenaz SÜRMENELİ’ye sonsuz teşekkür ederim.

Busenaz SÜRMENELİ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOKSÖRLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE SPORDA ENDİŞE VE MÜCADELE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ PARAMETRELERE BAĞLI İNCELENMESİ

Busenaz SÜRMENELİ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Murat KUL

İkinci Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

Bayburt-2024, Sayfa: 49

Araştırmada Türk boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın evrenini 2024 yılında aktif olarak boks müsabakalarına katılım sağlayan lisanslı boksörler oluştururken örneklem grubunu evrenden kolayda örneklem yöntemi ile belirlenen sporcular oluşturmuştur. Verilerin toplanması adına bu örneklem grubuna üç ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar; Kişisel Bilgi Formu, Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeğidir. Tüm bu formlar aracılığıyla elde edilen veriler SPSS (26. versiyon) yazılımında analiz edilmiştir. Bu aşamada tanımlayıcı istatistiklere ek olarak parametrik testlerden gruplar arası farklılıkların tespit edilmesi adına t-testi ve ANOVA kullanılırken ilişki testlerinden pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. İlgili testler aracılığıyla yapılan sınamalar neticesinde boksörlerin cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve sezon içerisindeki performanslarını değerlendirmelerine bağlı sporda bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarında gruplar arası farklılık bulunmuştur. Aynı zamanda ölçek alt boyutları ile yaş ve spor yaşı değişkenlerine bağlı ilişkiler tespit edilmiştir. Endişe ve mücadele puanlarında yalnızca cinsiyet ve sezon içerisindeki performanslarını değerlendirme değişkenlerine bağlı gruplar arası farklılık bulunmuştur. Endişe alt boyutu ile ölçek toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzey, mücadele alt boyutu ile farkındalık ve ölçek toplam puanı arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişkisi olduğu, yeniden odaklanma alt boyutu arasında ise pozitif yönlü orta düzey ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi neticesinde ise farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarının ve ölçek toplam puanının birlikte boksörlerin endişe ve mücadele puanlarının istatistiki açıdan anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boks, bilinçli farkındalık, endişe, mücadele.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BOXERS' CONSCIOUS AWARENESS LEVELS AND THREAT AND CHALLENGE LEVELS IN SPORTS DEPENDING ON VARIOUS PARAMETERS

Busenaz SÜRMENELİ

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Prof. Dr. Murat KUL

Second Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Emre BOZ

Bayburt-2024, Pages: 49

The aim of the study was to examine the relationship between the conscious awareness levels of Turkish boxers and their threat and challenge levels in sports depending on various parameters. In this context, the universe of the study consisted of licensed boxers who actively participated in boxing competitions in 2024, while the sample group consisted of athletes determined from the universe by the convenience sampling method. Three separate forms were directed to this sample group in order to collect data. These are; Personal Information Form, Conscious Awareness Scale in Sports and Challenge and Threat Scale in Sports. The data obtained through all these forms were analyzed in SPSS (version 26) software. At this stage, in addition to descriptive statistics, t-test and ANOVA were used to determine the differences between the groups from parametric tests, while Pearson correlation and regression analysis were applied from relationship tests. As a result of the tests conducted through the relevant tests, differences between the groups were found in the sub-dimensions of the conscious awareness scale in sports depending on the boxers' gender, national athlete status and their performance evaluations during the season. At the same time, relationships were determined depending on the scale sub-dimensions and age and sports age variables. In threat and challenge scores, only differences between groups were found depending on gender and the variables of evaluating their performance during the season. It was determined that there was a negative low level relationship between the threat sub-dimension and the total scale score, a positive low level relationship between the challenge sub-dimension and awareness and the total scale score, and a positive medium level relationship between the refocusing sub-dimension. As a result of the regression analysis, it was concluded that the awareness and refocusing sub-dimensions and the total scale score were statistically significant predictors of the threat and challenge scores of the boxers.

Keywords: Boxing, mindfulness, threat, challenge.

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 Problemi	2
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
Tanımlar	3
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. BOKS.....	5
1.2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	6
1.2.1. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri.....	7
1.2.1.1. Yargılamamak.....	8
1.2.1.2. Sabır.....	8
1.2.1.3. Acemi zihin.....	8
1.2.1.4. Güven.....	8
1.2.1.5. Hırslanmamak.....	9
1.2.1.6. Kabul etmek.....	9
1.2.1.7. Oluruna bırakmak	9
1.2.2. Bilişsel Farkındalığa İlişkin Kuramsal Temeller	10
1.2.2.1. Bilişsel davranışçı terapi.....	10
1.2.2.2. Varoluşçu terapi.....	10
1.2.2.3. Gestalt psikolojisi	11
1.2.3. Sporda Bilinçli Farkındalık.....	11
1.3. ENDİŞE-MÜCADELE.....	12
1.3.1. Endişe.....	12
1.3.1.1. Endişenin belirtileri.....	13
1.3.2. Mücadele	14
1.3.3. Endişe ve Mücadeleye İlişkin Kuramsal Temeller	16
İKİNCİ BÖLÜM	19
2. YÖNTEM	19
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	19
2.2. EVREN-ÖRNEKLEM.....	19

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	20
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	20
2.3.2. Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği	20
2.3.3. Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği	21
2.4. VERİ ANALİZİ.....	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	22
3. BULGULAR.....	22
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	30
Sonuç	30
Tartışma.....	31
Öneriler.....	37
KAYNAKÇA.....	38
EKLER	45
ÖZ GEÇMİŞ	49



TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	19
Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları.....	20
Tablo 3: Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	22
Tablo 4: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bilinçli Farkındalık Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	22
Tablo 5: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Endişe-Mücadele Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	23
Tablo 6: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	23
Tablo 7: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Endişe-Mücadele Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	24
Tablo 8: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	24
Tablo 9: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Endişe-Mücadele Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	24
Tablo 10: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Bilinçli Farkındalık Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	25
Tablo 11: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Endişe-Mücadele Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	25
Tablo 12: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Durumuna İlişkin Bilinçli Farkındalık Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	25
Tablo 13: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Durumuna İlişkin Endişe-Mücadele Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	26
Tablo 14: Araştırma Grubunun Sezon İçerisindeki Performanslarını Değerlendirme Düzeylerine İlişkin Bilinçli Farkındalık Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	26
Tablo 15: Araştırma Grubunun Sezon İçerisindeki Performanslarını Değerlendirme Düzeylerine İlişkin Endişe-Mücadele Puanlarının ANOVA Sonuçları	27
Tablo 16: Araştırma Grubunun Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları ile Endişe-Mücadele Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	27
Tablo 17: Araştırma Grubunun Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Endişe Düzeylerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	28
Tablo 18: Araştırma Grubunun Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Mücadele Düzeylerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	28

ŞEKİLLER

- Şekil 1:** Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Üç Temel İlkesi7
- Şekil 2:** Uyarılmışlık Düzeyi ile Performans Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Ters-U Kuramı .17



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
M.Ö.	: Milattan Önce
Maks.	: Maksimum
Mini.	: Minimum
sd.	: Serbestlik Derecesi
ss.	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
vd.	: Ve Diğerleri

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

Sporun doğasında bedensel beceriler kadar bilişsel becerilere de ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun en temel nedenlerinden birisi spor karşılaşmalarının dinamik yapısından kaynaklanmalıdır (Filiz, 2002). Bu dinamik yapı içerisinde sporcular mevcut koşulların farkında olma ve bu koşullara uygun davranış sergileme hususunda her zaman başarılı olamayabilirler (Gedik, 2019). Sporda anın farkında olmak ve mevcut deneyimin içinde optimum düzeyde yer alabilmek adına bilinçli farkındalık düzeyinin sporcuda yüksek olması gerekmektedir (Kozak, Zorba & Bayrakdar, 2021). Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramsal olarak bireylerin mevcut anı tamamen ve yargılamadan deneyimleme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, kişinin anın içinde olmasını ve dikkatini o anki deneyimlere odaklamasını ifade etmektedir. Dahası, bu yöntem pek çok geleneksel meditasyon tekniğinde ve modern psikoterapi yaklaşımında önemli bir yere sahiptir (Zhang vd., 2021).

Bilinçli farkındalık çalışmalarının sistematik biçimde uygulanmasının (meditasyon, eğitim gibi) çeşitli araştırma sonuçlarına da dayanarak pek çok olumlu çıktı sunduğunu göstermiştir. Bu çıktılar yalnızca kişisel gelişimle kalmayıp bedensel, ruhsal ve sosyal alanlarda da oldukça pragmatiktir (Gedik, 2019; Klein vd., 2020; Kinman vd., 2020). Bahsi geçen pragmatik çıktılardan birisi endişe gibi olumsuz duyusallık üzerinde baskılayıcı özelliğe sahip olduğudur. Bu hususta yapılan ampirik çalışmaların neticesinde bilinçli farkındalığın yüksek oluşunun kronik endişeyi sürdürenlerin aksine duygusal ve fizyolojik düzenleyici mekanizmaları teşvik ederek kronik endişeyi azalttığını görülmüştür (Delgado vd., 2010). Endişenin mevcudiyeti ise genellikle belirsizlik ve anlık gelişebilecek koşullara bağlı kaygı ve stres durumu olarak tanımlanmaktadır. Sporcular da performansları hakkında endişe yaşayabilirler. Bu endişe hali sportif performans kaygısı, yaralanma korkusu veya rekabet baskısı gibi durumları içerebilmektedir (Boz vd., 2023).

Bilinçli farkındalık çalışmalarıyla aynı zamanda, sporcuların zihinsel becerilerini eğitmek ve performanslarını geliştirmek giderek daha popüler hale gelen bir müdahale programı olmaya başlamıştır (Si vd., 2024). Bu güncel yaklaşımla olumsuz durumların iyileştirilmesi kadar sporcuların olumlu durumlarını daha gelişmiş seviyelere yükseltmek de mümkündür. Mücadeleci yapılarının güçlendirilmesi bu hususta verilebilecek ilk örnekler arasında gösterilebilir (Brenner, 2024). Çünkü günlük yaşam kadar sportif etkinliklerde de bilinçli farkındalığın yüksek olması kişinin odaklanmasını artıracığı için mücadeleci yapıyı da güçlendirecektir (Bühlmayer vd., 2021). Tüm bu veriler ışığında bilinçli farkındalık düzeyi ile sporcuların endişe-mücadele düzeyleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemi

Araştırmanın temel problemi “Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu probleme ek olarak alt problemler de belirlenmiş ve bu problemlere ilişkin veriler toplanarak analiz edilmiştir. Bu alt problemler;

Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleriyle ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır;

1. Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri cinsiyet değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
2. Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri, sporda endişe ve mücadele düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ilişki var mıdır?
3. Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri, sporda endişe ve mücadele düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında ilişki var mıdır?
4. Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri milli sporcu olma durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
5. Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri psikolojik destek alma durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
6. Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri sezon içi performans değerlendirmesi durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
7. Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sporda endişe ve mücadele düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Araştırmada Türk boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda ilgili araştırma grubunun spor ortamında bilinçli farkındalık düzeylerinin endişe ve mücadele düzeylerine etkilerinin incelenmesiyle birlikte alanyazına katkı sunacak veriler elde etmek ve ilgili taraflara araştırma sonuçlarına bağlı öneriler sunmak da amaçlar arasında yer almaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bilinçli farkındalık sporcuların gerek antrenman gerekse müsabaka içerisinde mevcut durumlarına ilişkin değerlendirmeleri ve adından da anlaşılacağı üzere bilinçli biçimde farkında olmaları ile ilişkilidir. Bu durum sporun doğası olan endişe ve mücadele durumu ile ilişkilendirilmek istendiği takdirde arada bir ilişkinin olabileceği yordanmaktadır. Çünkü sporda bilinçli farkındalığın endişe duygusunu azaltırken mücadelecî ruhu arttıracakı düşünülmektedir ve bu sebeple araştırmada Türk boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağli incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amacın gerçekleştirilmesinin ise alan yazında yeni bir bakış açısına yol açacağı düşüncesi ve ilgili taraflara sunacağı öneriler nedeniyle önem arz ettiğı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Türk boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağli incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın;

- Evreni Türk boksörlerle, örneklemini ise 2024 yılında aktif olarak müsabakalara katılan boksörlerle,
- Bu boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sporda endişe ve mücadele düzeylerinin ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmanın gerçekleştirilmesi esnasında bazı varsayımlarda bulunulmuştur. Bunlar;

- Verilerin toplanması adına kullanılan ölçeklerin araştırma amacına uygun oldukları ve yeterince güvenilir-geçerli oldukları,
- Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların amaca uygun kişilerden oluştuğı,
- Katılımcıların veri toplama araçlarında yer alan her bir maddeyi dikkatlice okudukları ve kendilerine en uygun ifadelere içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

Tanımlar

Boks: Özel koruyucu ekipmanların kullanımıyla yapılan ve yumruk odaklı bir mücadele sporu; yumruk oyunu (Türk Dil Kurumu, 2024a).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Bilinçli farkındalık, düşüncelerin, duyguların, bedensel duyumların çevrelendiği ortamda anda farkındalıktır (Zhang vd., 2021).

Endişe: Endişe, stresle doğrudan ilişkili olup, tehlike veya talihsizlik beklentisi-korkusunun yarattığı bunalı ve tedirginlik olarak tanımlanabilir (Budak, 2003).

Mücadele: Herhangi bir amaca erişmek, bir kuvvete karşı koyabilmek için bir kişi veya topluluğun güçlü çabasına mücadele denir (Türk Dil Kurumu, 2024b).



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın kuramsal çerçeve başlıklı bölümünde; kavramsal olarak “boks”, “bilinçli farkındalık” ve “endişe-mücadele” kavramları detaylı biçimde açıklanmıştır.

1.1. BOKS

Boks disiplini genel anlamda iki sporcunun rakip olduğu ve karşı karşıya geldikleri, ellerine koruyucu eldivenler giyerek yalnızca yumruk vuruşlarıyla mücadele ettikleri bir spor dalıdır (Jako, 2009). Bu spordaki en temel amaç, rakip sporcunun belirli noktalarına (baş ve üst gövde) yumruk vuruşu yaparak puan kazanmaktır. Tüm bu tekniklerin uygulanmasında ise teknik beceri, hız, güç, dayanıklılık ve strateji gerektiren bir spordur. Bu köklü disiplinin tarihsel gelişimi incelendiğinde M.Ö. 3.000’li yıllara dayandığı bilinmektedir (Boddy, 2013).

Boks, antik dönemlerde Mezopotamya, Mısır ve Yunanistan gibi yerlerde oynanan bir spor dalı olarak bilinir. Antik Yunan’da boks, Olimpiyat Oyunları’nda yer aldı ve "pygmachia" olarak adlandırılıyordu. Bu dönemde boksörler çıplak elleriyle dövüşürlerdi ve genellikle deri kaplı eller kullanırlardı (İmamoğlu & İmamoğlu, 2018). Romalılar boks, dövüş köleleri arasındaki dövüşlerde izleyici olarak kullanmışlardır. Bu dövüşler oldukça vahşiydi ve sıklıkla ölümle sonuçlanırdı. Orta çağa gelindiğinde (18. Yüzyıl) boks, modern anlamda bu dönemde İngiltere’de yeniden popüler hale gelmeye başlamıştır. Bu dönemde, boksörler çıplak elleriyle dövüşüyorlardı ve bu karşılaşmalar genellikle dövüş kulüplerinde düzenlenmiştir. 19. Yüzyıla gelindiğinde ise 1867 senesinde John Sholto Douglas tarafından oluşturulan “Queensberry Kuralları” boksun modern biçimini şekillendirmiştir. Bu kurallar kapsamında günümüzde de varlığını sürdüren; eldiven kullanmak, belirli round süreleri ve hakem gözetimi gibi önemli değişikliklere yer verilmiştir (Roberts, 1977).

Boks disiplini daha yakın tarihlere gelinde dünya çapında popülerlik kazandığını ve uluslararası organizasyonların düzenlendiğini söylemek mümkündür. Bu organizasyonlar ve popülerite sayesinde “profesyonel” ve “amatör” boks kavramları ortaya çıkmakla beraber aralarındaki farklar belirgin bir hal almıştır. Bu husustaki en önemli araç amatör boksun olimpiyat oyunlarında yer alması olmuştur (Gems, 2020). Günümüzde ise boks pek çok ülke ve kültürde popüler bir spor olmaya devam etmekle birlikte daha sıkı kurallar ve güvenlik önlemleriyle birlikte gelişmiş, profesyonel ve oldukça büyük bir endüstri haline gelmiştir (Şipal, 2022).

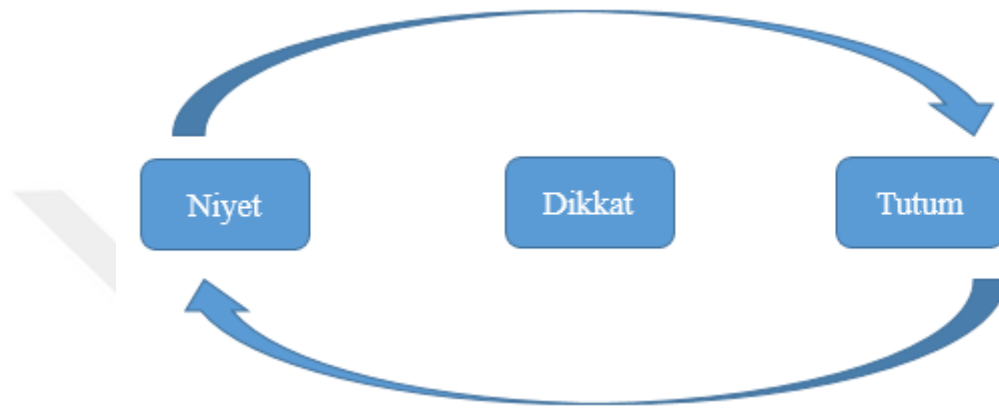
1.2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Optimum düzeyde şekillendirilmiş sağlıklı bir yaşama sahip olabilmek adına denge içerisinde bir psikoloji, beden ve zihin gerekmektedir. Bunun başarılabilmesi için günümüz koşullarında pek çok insan çeşitli besinler içeren yiyecekler yemeye ve yaşamlarını dengelemek ve olumlu bir yaşam tarzına sahip olabilmek adına düzenli egzersiz yapmaya çalışır (Dünya Sağlık Örgütü, 2024). İnsanların her gün meşgul olmaya ve çeşitli görevleri yerine getirmeye bu kadar odaklandığı bir dünyada, zihni temizlemek ve şimdiki anda kalmak mutlu bir yaşam için temel bileşenlerden biri olarak düşünülmektedir (Zhang vd., 2021).

Bireylerin anda kalması ve şimdiki zamanla tam olarak bağlantı kurması ise bilinçli farkındalık (mindfulness) ile mümkündür. Nitekim bu kavram düşüncelerin, duyguların, bedensel duyumların çevrelendiği ortamdaki anda kalma farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Zhang vd., 2021). “Mindfulness” kavramı; farkındalığı, dikkati ve hatırlamayı bir araya getiren Pali dilinden (Bu dil Buda’nın tüm öğretilerinin esas kayıtlarına alındığı dildir.) gelen “sati” kelimesinin İngilizce karşılığı olarak kullanılmaktadır (Siegel vd., 2009).

Bilinçli farkındalığın temelini oluşturan “dikkat” ve “farkındalık” gündelik işleyişin her ne kadar değişmez özelliklerini oluşturuyor olsa bile bilinçli farkındalık, gelişmiş dikkat etme ve şimdiki deneyimlere veya mevcut gerçeklere dair farkındalık olarak da kabul edilebilir (Brown & Ryan, 2003). Çünkü yaşamı dengelemek adına bilinçli farkındalık; hem bedensel hem de ruhsal olarak daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak için büyüyen modern bir teknik haline gelmiştir. Özetle bilinçli farkındalık kavramı; “... aktif olarak şimdiki zamana katıldığımız, yeni şeyleri fark ettiğimiz ve bağlama duyarlı olduğumuz esnek bir zihin durumu”. Bu kavram esasında, bilinçli olarak geçmişten ya da gelecekte benliği kaçınmak, anda kalmak ve dikkati ana yönlendirmektir. Bu sayede benlik yargılayıcı olmaktan uzak kalır ve o ana odaklanır (Creswell, 2017). Bu tanımlamalar kadar bilinçli farkındalık kavramına ilişkin bu zamana kadar pek çok tanımlar yapılmıştır. Bunlardan bir diğeri Baltzell ve Summers’in (2018) yaptığı tanımdır. Araştırmacılar bilinçli farkındalığın; herkesin sahip olduğu temel bir yetenek olduğunu ve anda olanların farkında olma anlamına geldiğini ifade etmişlerdir. Tüm bu tanımlarda “bilinçli farkındalık nedir” sorusuna yanıt niteliğinde tanımlar yapılmıştır. Fakat “bilinçli farkındalık ne değildir” sorusuna ise Siegel, Germer ve Olendzki’nin (2009) tanımlamalarıyla yanıt verdiğimiz takdirde; gevşemeye çalışma, olağanın ötesine geçme, bir düşüncenin zihinden boşaltılması veya bir acıdan uzaklaşma değildir. Dahası bilinçli farkındalık, bir din değildir ve bilinçli farkında olmak aslında zor bir eylem değildir.

Bilinçli farkındalık çalışmalarının sistematik biçimde uygulanmasının (meditasyon, eğitim gibi) çeşitli araştırma sonuçlarına da dayanarak pek çok olumlu çıktı sunduğunu göstermiştir. Bu çıktılar yalnızca kişisel gelişimle kalmayıp bedensel, ruhsal ve sosyal alanlarda da oldukça pragmatiktir (Gedik, 2019; Klein vd., 2020; Kinman vd., 2020). Aslen 2.600 yıllık bir Budist kavramı olan bilinçli farkındalığın modernleştirilmiş uygulamaları bugün yaşamın neredeyse hemen her alanında (psikoterapi, kanser bakımı, yas süreci, stres yönetimi, liderlik eğitimi, eğitim, kişilerarası ilişkiler, ebeveynlik, siyaset ve spor performansı) yer bulmaktadır (Brown & Ryan, 2003).



Şekil 1: Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Üç Temel İlkesi

Shapiro ve arkadaşları (2006), bilinçli farkındalığın temel ilkelerini üç ana boyutta ele almışlardır. Şekil 1’de yer alan bu ilkelerden ilki olarak, “niyet” etme (intention) kavramı, kişinin farkındalık pratiğinde belirli bir amaç ve yönelime sahip olmasını ifade eder. Bu, bireyin bilinçli olarak anı yaşama ve farkındalık geliştirme arzusunu yansıtır. İkinci olarak, “dikkat” verme (attention) ilkesi, kişinin zihnini mevcut an üzerine odaklamasını ve dikkatini dağılmadan sürdürebilmesini vurgular. Bu, bireyin çevresel ve içsel deneyimlere yönelik bilinçli ve sürekli bir dikkati içerir. Üçüncü olarak ise, tecrübe edileni kabul, şefkat ve açıklıkla karşılama (acceptance, compassion, and openness) “tutumları” öne çıkar. Bu boyut, kişinin deneyimlerini yargılamadan, şefkatle ve açıklıkla karşılmasını ifade eder. Yani, bireylerin mevcut anı olduğu gibi kabul etmeleri, kendilerine ve başkalarına karşı daha merhametli ve açık bir tutum geliştirmeleri beklenir. Bu üç ilke, bilinçli farkındalık pratiğinin derinlemesine anlaşılması ve etkili bir şekilde uygulanabilmesi için temel bir çerçeve sunar (Zümbül, 2021).

1.2.1. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri

Mevcut anda nelerin olduğuna dikkat etmek ve olanların farkında olmak bilinçli farkındalığın temelini oluştururken Kabat-Zinn (2013) bu farkındalığı yedi farklı tutumundan söz ederek açıklamıştır. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın bileşenleri olarak; “yargılamamak”,

“sabır”, “acemi zihin”, “güven”, “hırslanmamak”, “kabul etmek” ve “oluruna bırakmak” gibi başlıklarla açıklamak mümkündür. Bu tutumlar birbirlerinden bağımsız olmayan, birbirlerini takip eden ve etkileyen tutumlardır. Bu tutumlara ilişkin detaylı açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

1.2.1.1. Yargılamamak

İnsan zihni genellikle deneyimlerini iyi-kötü ya da olumlu-olumsuz gibi çeşitli kategoriler ve etiketler çatısı altında sınıflandırma eğilimine sahiptir. Bu sürekli kategorize etme ve yargılama alışkanlığı, bireyleri genellikle nesnel bir temele dayanmayan ve çoğunlukla farkında olunmayan otomatik tepkilere yönlendirmektedir. Hayatın getirdiği stresle başa çıkma sürecinde, bu otomatik yargıları tanıma ve anlamlandırma önemli bir ilk adımdır. Bu farkındalık, bireylerin önyargılarından ve korkularından arınmalarını sağlar ve dolayısıyla daha özgür bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Kabat-Zinn, 2013).

1.2.1.2. Sabır

Bilinçli farkındalık pratiği sırasında, hem bedensel hem de zihinsel düzeyde bir bilgelik formu olan sabrı geliştirmekteyiz. Sabır, zihnin huzursuz olduğu durumlarda destekleyici bir rol üstlenir. Sabırlı olmak, mevcut anı tamamen açık bir şekilde kabul etmek anlamına gelir. Sabırlı olma uygulamaları, bireylere anlarını sürekli olarak aktivite ya da ek düşüncelerle doldurmaktan kaçınmayı öğretebilir (Kabat-Zinn, 2013).

1.2.1.3. Acemi zihin

Şimdiki anın zenginliğini kavrayabilmek için, her şeyi sanki ilk kez görüyormuş gibi bir istek ve taze bir bakış açısına sahip olmak gerekmektedir. Bu, “acemi zihin” olarak adlandırılan zihinsel durumu deneyimlemeyi içermektedir. Her an, diğerlerinden farklı olarak benzersiz özellikler taşır ve kendi içinde farklı olasılıklar barındırmaktadır. Acemi zihin, bu basit gerçeği hatırlamamıza yardımcı olmaktadır. Açık ve acemi bir zihin durumu, yeni olasılıklara açık olmamızı teşvik eder ve bu sayede, bildiğimizden daha fazla bilgi sahibi olduğumuzu düşünen uzmanlık kısıtlamalarından kurtulmamıza olanak tanımaktadır (Kabat-Zinn, 2013).

1.2.1.4. Güven

Başka insanlarla aynı fikre sahip olmadığımızda veya onlar bizimle hemfikir olmadığı anda kendi düşüncelerimizi takdir etmek kendimize olan güvenin bir parçasıdır. Sizden daha iyi olduğunu düşündüğünüz kimselerin düşüncelerine ve duygularına kendi duygu ve düşüncelerinizi fark edemeyecek kadar kapılmak, kendiniz olmayı size unutturabilir. Bir

diğerini taklit etmenin size kendinizi unutturmak gibi bir geri dönütü olabilir. Birisi gibi olmak imkânsızken, daha fazla kendiniz olmak mümkündür. Nitekim ilk etapta meditasyon yapmanın nedeni temel olarak budur (Kabat-Zinn, 2013).

1.2.1.5. Hırslanmamak

Olunan durumdan farklı bir duruma geçme arzusu, bilinçli farkındalığın temel doğasına ters düşmektedir. Eğer gerginlik yaşıyorsanız, bu gerginliğe dikkat etmek gereklidir. Aynı şekilde, acı çekiyorsanız, bu acıyı mümkün olduğunca kabul etmelisiniz. Kendinizi eleştiriyorsanız, bu eleştirinin arkasındaki zihinsel süreçleri gözlemlemelisiniz. Önemli olan, deneyimlediğiniz her şeyin burada ve şimdi var olduğunu kabul etmek ve bu deneyimlere açık olmaktır. Yapmanız gereken, bu deneyimleri sadece kabul etmek ve farkındalık içinde tutmaktır; bunlarla ilgili herhangi bir müdahalede bulunmanız gerekmez. Meditasyon pratiğinde, hedeflerinize ulaşmanın en etkili yolu, belirli sonuçlara ulaşmaya çalışmaktan vazgeçmek ve her anı olduğu gibi görmeye ve kabul etmeye odaklanmaktır. Sabır ve düzenli uygulama yoluyla, hedeflerinize ulaşmak doğal olarak gerçekleşir (Kabat-Zinn, 2013).

1.2.1.6. Kabul etmek

Kabul etmek, bir durumu veya olayı gerçekte olduğu gibi tanımak anlamına gelir. Baş ağrısı yaşıyorsanız, bu ağrıyı olduğu gibi kabul etmeniz gerekir. Fazla kilolarınız varsa, bedeninizi bu fazlalıklarla kabul etmelisiniz. Birinin vefatını ya da kanser tanısını kabul etmek, zaman alabilir ancak bu, sürecin bir parçasıdır. Öfke ve yadsıma, genellikle kabul aşamasından önce ortaya çıkan duygulardır ve iyileşme sürecinin doğal bir parçasıdır. Ancak, çoğu zaman, istenen sonuçlara ulaşmak için fazla çaba göstermek, sadece daha fazla yorulmamıza neden olabilir. Kabul etme, her şeyi sevmeniz veya her şeye karşı pasif bir tutum sergilemeniz gerektiği anlamına gelmez; bu, var olanı olduğu gibi görmeye ve bu durumu kabul etmeye istekli olmayı ifade eder (Kabat-Zinn, 2013).

1.2.1.7. Oluruna bırakmak

İçsel deneyimimize dikkat verdiğimizde, karşılaştığımız duygular, düşünceler veya durumlar hoş olduğunda bunları sürdürme eğiliminde olabiliriz; nahoş olduğunda ise bunlardan kaçınma çabası gösterebiliriz. "Oluruna bırakmak," mevcut durumların olduğu gibi kabul edilmesi ve müdahalede bulunulmadan kabul edilmesidir. Deneyimleri yargıladığımızı fark ettiğimizde, bu yargılayıcı düşüncelerin de mevcut olmasına izin vermeliyiz. Aynı şekilde, geçmiş veya gelecekle ilgili düşünceler de ortaya çıkabilir; bu düşünceleri sadece farkındalıkla gözlemek gerekmektedir. "Oluruna bırakmak" kavramı, bize tamamen yabancı bir deneyim

değildir; her gece uykuya daldığımızda bu yaklaşımı benzer şekilde uygularız, aksi takdirde uyuyamayız (Kabat-Zinn, 2013).

1.2.2. Bilişsel Farkındalığa İlişkin Kuramsal Temeller

Psiko-sosyal alanda bilişsel farkındalığın doğrudan ya da dolaylı (farkındalık, yargılamama gibi) biçimde doğasında yer aldığı çeşitli kuram ilgili literatürde mevcuttur. Bu bağlamda araştırmamızda bazı kuramlarla bilinçli farkındalık ilişkisine dair bilgilere yer verilmiştir.

1.2.2.1. Bilişsel davranışçı terapi

Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar, geleneksel bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile hem benzerlikler hem de farklılıklar göstermektedir (Baer & Sauer, 2009). BDT, bireylerin düşünce ve davranışlarını değiştirmeyi hedeflerken, bilinçli farkındalık düşünce içeriklerine duysal rahatsızlık yaratan unsurlar olarak bakmaz. BDT'nin amacı, belirli hedeflere ulaşmak ve işlevsiz düşünce ve duyguları değiştirme arzusunu teşvik etmekle sınırlıdır. Buna karşın, bilinçli farkındalık, düşünce ve duygulara karşı yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmeye odaklanır (Harrington & Pickles, 2009).

Her iki yaklaşımda da ortak bir hedef bulunmaktadır: bireylerin düşüncelere karşı nesnel bir tutum geliştirmeleri ve bu düşüncelerin yalnızca düşünce olduğunu, gerçeklikten ziyade zihinsel bir içerik olduğunu fark etmeleri, yani merkezsizleştirmeleri. Her ne kadar BDT ve bilinçli farkındalık temelli uygulamalar farklı görünümeler sunsa da, bu iki yaklaşımın hedefleri ve kullanılan mekanizmalar oldukça benzerlik arz etmektedir (Gee, 2014).

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler, bilinçli farkındalık, duygular, kabul, ilişkiler, değerler, hedefler ve üst biliş gibi kavramlara vurgu yapar. Bu yaklaşımlar arasında Kabul ve Kararlılık Terapisi, Diyalektik Davranışçı Terapi, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Analitik Fonksiyonel Psikoterapi ve Metakognitif Terapi yer almaktadır (Hayes & Hofmann, 2017). Bu üçüncü dalga yaklaşımlarının ortak paydası, bireylerin duysal ve bilişsel süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve psikolojik esneklik kazanmalarına yardımcı olmaktır. Bu terapi modelleri, bilişsel ve duysal süreçlere yönelik yenilikçi yaklaşımlar sunarak, bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefler.

1.2.2.2. Varoluşçu terapi

Varoluşçu terapi, bireyin varoluşsal kaygılarına odaklanan dinamik bir terapötik yaklaşımdır. Bilinçli farkındalık, varoluşçu terapinin merkezindeki danışanın deneyimlerini keşfetme sürecini derinleştirebilir ve zenginleştirebilir. Bu uygulama, deneyimsel bir boyut

ekleyerek terapi sürecine önemli katkılarda bulunabilir. Bilinçli farkındalığın varoluşçu terapiyle entegrasyonu, sadece bağımsız bir değişim aracı olarak değil, aynı zamanda geniş kapsamlı varoluşsal yeniden değerlendirmeye uygun bir uygulama olarak terapötik yararlar sağlayabilir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık uygulamaları, varoluşçu terapinin temel hedeflerini destekleyen ve derinleştiren bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Corey, 2019).

1.2.2.3. Gestalt psikolojisi

Gestalt yaklaşımı, çaba ve kontrol odaklı dikkatin ötesinde, "rahat" bir dikkat türüne odaklanır. Bu yaklaşım, mevcut anda belirgin olanın kendiliğinden ortaya çıkabilmesi için bir "verimli boşluk" yaratılmasını teşvik eder. Bu süreç, Gestalt terapinin temelini oluşturan ve sağlıklı öz düzenlemenin anahtarı olarak görülen bütünleştirici bir süreçtir (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Gestalt terapide yeniden bağlantı süreci, şimdiki anda ortaya çıkan duygular, düşünceler ve bedensel hislere yargılayıcı olmayan ve bilinçli farkındalıkla dikkat gösterilmesini gerektirir (Corey, 2019).

1.2.3. Sporda Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık genel olarak dikkat ve düşünme biçimlerini odaklanarak düzenlemeyi hedefleyen bir metot olarak tanımlanabilir (Germer, 2004). Bu metot, kişilerin anı yaşama becerilerini geliştirmelerine ve stresle başa çıkma becerilerini artırmalarına olanak sunmaktadır. Dahası bilinçli farkındalık uygulamaları genellikle klasik meditasyon tekniklerinden ayrılarak daha spesifik ve uygulama temelli yaklaşımlar içermektedir ve bu sayede kişiye sunduğu muhtemel çıktılar oldukça fazladır. Bu bağlamda, dikkat yönlendirme stratejileri, bireylerin dikkatlerini belirli bir nesneye, düşünceye veya duyguya odaklamalarını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir (Van Dam, Earleywine & Borders, 2010).

Bilinçli farkındalık, fiziksel ve ruhsal açıdan deneyimlenen olumsuz hislerin azalmasına yardımcı olabilmekte ve olumlu kişilik gelişimini desteklemektedir (Kınay, 2013). Bu bağlamda, literatür taramaları, bilinçli farkındalık uygulamalarının sporcuların sportif hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabileceğini ve zihinlerini odaklamalarına katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Kozak, Zorba & Bayrakdar, 2021). Özellikle Bühlmayr ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen derleme çalışması neticesinde bilinçli farkındalık uygulamalarına tabi tutulan çeşitli branşlardan sporcuların sportif performans performansları ile günlük yaşamlarında hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu yönde etkilendiği tespit edilmiştir. Bu veriler bilinçli farkındalık çalışmalarının sporcuların performanslarını artırma noktasında potansiyel bir araç olarak değerlendirilebileceğini öngörmektedir. Bahsi geçen araştırmanın daha öncesinde yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmacıların ağırlıklı olarak

son otuz yılda sporda bilinçli farkındalık uygulamaları/araştırmaları yaptıkları görülmektedir (Kabat-Zinn, 2013).

Sporda bilinçli farkındalık temelli pek çok klinik çalışmada, bilinçli farkındalık uygulamalarının sistemik inflamasyonu azalttığı, ağrı yönetimine yardımcı olduğu, odaklanmayı artırdığı, anksiyete, stres ve depresyon gibi psikolojik çıktıların semptomlarını azalttığı ve genel refahı artırdığı sonucuna erişilmiştir (Fountain-Zaragoza & Prakash, 2017; Rosenkranz vd., 2013). Bunların hepsinin atletik performans ve sporcunun yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olduğundan, hem sporcular için farkındalık üzerine araştırmalar hem de sportif performans açısından bilinçli farkındalığın dâhil edilmesinin daha yaygın hale getirilmesinin önemi artmaktadır.

Bilinçli farkındalık çalışmaları aynı zamanda, sporcuların zihinsel becerilerini eğitmek ve performanslarını geliştirmek için giderek daha popüler hale gelen bir müdahale programı olmaya başlamıştır (Si, Yang & Feng, 2024). Bilinçli farkındalığın sporcular arasında stresi ve kaygıyı azalttığı ve özellikle performansı sergilerken daha fazla beceriyi gerektiren sporlarda performansın iyileştirilmesine katkıda bulunabileceği gösterilmiştir. Bilinçli farkındalık ayrıca, stres ve ruh hali gibi bilinen risk faktörlerindeki faydalar veya belki de iyileştirilmiş dikkat süreçleri yoluyla sporcularda yaralanma riskini azaltabilir (Brenner, 2024). Bununla birlikte olumsuz olaylardan zihinsel iyileşmeyi kolaylaştırarak sporcuların yaralanma sonrası rehabilitasyon sürecine katkıda bulunabilir (Anderson, Haraldsdottir & Watson, 2021).

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık uygulama çalışmaları, hedef kişilerin ya da hedef grubun bireysel fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarına ve spora özgü performans gereksinimlerine hitap eden müdahale programlarıdır.

1.3. ENDİŞE-MÜCADELE

Araştırmanın bu bölümünde endişe ve mücadele kavramlarına ilişkin tanımlamalara ve çeşitli açıklamalara yer verilmiştir.

1.3.1. Endişe

Endişe, olumsuz etkiler taşıyan ve genellikle bireyler tarafından kontrol edilemez olarak algılanan bir düşünce ve imge zinciri olarak tanımlanabilir. Öte yandan bu süreç, belirli bir konuda belirsizliğin söz konusu olduğu ve olumsuz sonuç olasılıklarının içerildiği bir zihinsel problem çözme girişimi olarak açıklanmaktadır; bu süreçte korkunun da önemli bir rolü vardır (Borkovec vd., 1983). Hirsch ve Holmes'e (2007) göre endişenin imgelemeden ziyade özellikle düşünce süreçlerini içerdiği belirtilmiştir. Bu genişletilmiş tanıma göre, endişe daha çok

düşünsel işlemlerle ilişkilidir. Ayrıca, endişe olgusunun kaygı ile ilgili bilişsel süreçlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Endişe, gelecekteki tehlikeleri tahmin etme, planlama yapma, fikirleri deneme ve alternatif seçenekleri değerlendirme gibi yüksek düzeyde bilişsel işlevler gerektiren bir davranış türü olarak kabul edilir (Lynch, 2000).

Craske ve arkadaşları (2011), endişeyi en gelişmiş davranış türlerinden biri olarak tanımlarken, bu durumu belirsiz ve hoş olmayan olaylarla ilgili düşüncelerle meşgul olma olarak ifade etmişlerdir. Öte yandan, Davey ve Wells (2006) endişeyi, kontrolün kaybedildiği ve felaketleştirme eğilimlerinin bulunduğu bir durum olarak tanımlamışlardır. Araştırmacılar, endişenin sözel ve yavaş işleyen bir süreç olduğunu, bireylerin belirsiz gelecekte karşılaşabilecekleri durumlar için hazırlık yapmalarına yönelik tekrarlayıcı düşünceler aracılığıyla bu hazırlık sürecini pekiştirdiğini vurgulamışlardır. Endişe, imgeler yerine düşüncelerden oluşan, somut fikirlerden ziyade belirsizliği içeren ve problem çözümünden ziyade problemin detaylandırılmasını içeren ruminatif bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Borkovec, Shadick & Hopkins, 1991).

Eğer bu tür endişe gerçek bir tehdit olmaksızın yaşıyorsa, aşırı ve yoğun endişeler kaygı bozukluklarının temelinde yer alabilir ve bu durumların ortaya çıkmasına neden olabilir (Clark & Beck, 2023). Bu bağlamda, endişe hem bireylerin psikolojik sağlıklarını etkileyen bir süreç olarak değerlendirilmektedir, hem de kaygı bozukluklarının anlaşılması ve tedavi edilmesi açısından önemli bir araştırma konusudur.

1.3.1.1. Endişenin belirtileri

Kişinin endişe hali stres ile doğrudan ilişkisi olan, tehlike veya talihsizlik beklentisi-korkusunun yarattığı bunalı ve tedirginlik olarak tanımlanabilir. Kaygı, zaman ve mekân dâhilinde endişe odaklanmalarına denk gelen az veya çok belirgin krizler ile yaygın endişe halidir (Budak, 2003).

Endişe haldeki bir kişi çoğu olaydan endişe hissi bir durumu yaratır. Stres, endişe (anksiyete) oluşumunda genel olarak önemli bir kaynağı teşkil etmektedir. Endişeli ruh hali keyif içerisindeki bir insanı bile “kesinlikle kendisi olmayı istememek, hatta bir başkası olmayı istemek” gibi noktalara kadar sürükleyebilmektedir. Bu noktaya kadar sürüklenen kişi ise kendisini unutacak düzeyde kendinden geçme isteğine kapılabilir. Yine aynı düzlem üzerinde, endişeli birisine oranla daha dengeli bir bilince sahip olmak “kendisi ile ilişik olarak bir şeyler düşünmeyi isteyebilir” (Ryum vd., 2017).

Endişe duyulan bir ruh halinin neticesinde meydana gelen tepkiler genel olarak benzer özellikler taşımaktadır. Fakat kullanılan savunma mekanizmalarına göre çeşitli belirtilerin de eşlik etmesiyle çok yönlü klinik tablolar da gelişebilmektedir. Genel manada endişenin dört ayrı belirti özelliği bulunmaktadır (Kendler vd., 1987). Bunlar;

- **Bilişsel Belirtiler:** Kişinin gerçeklik algısındaki değişim, otokontrolünü kaybetmek, çıldırma hissi yaşaması, kötü bir haber alma beklentisi içerisinde olması, çevresinde değişimler yaşıyor gibi algılanma durumu, odaklanma ve konsantrasyon kaybı, fiziksel olarak zarar göreceğine ilişkin endişe duyması gibi belirtiler (Uzbay, 2002).
- **Duygusal Belirtiler:** Kişinin kronikleşmiş korku duyması, huzursuz hissetmesi, tasalanması, sinirlilik halinin yersiz biçimde artış göstermesi, dışsal ve içsel hiçbir faktöre tahammül edememe, çaresiz hissetme ve panikli olmak gibi belirtiler (Özen & Temizsu, 2010).
- **Davranışsal Belirtiler:** Kişide kaygı meydana getiren durumlara karşı kaçınma davranışının sergilenmesiyle birlikte dona kalmak, çabuk irkilmek, kolaylıkla yorulmak gibi belirtiler (Mahoney vd., 2016).
- **Fizyolojik Belirtiler:** Dolaşım sisteminde çarpıntı ya da kan basıncında artış, kalp atım hızının ani değişimleri, göğüs bölgesinde ağrı veya rahatsızlık hissiyatı gibi belirtiler meydana gelir. Solunum sisteminde ise kişinin nefesinin daralması, hava yoksunluğu, boğazında düğümlenme ve boğulma gibi hislerin algılanması da fizyolojik belirtiler arasında yer almaktadır. Dahası endişeli hissetme anında kişinin yutma güçlüğü, bunalma, kusma isteği, ishal olma, karın-baş ağrısı, sık idrara çıkma gereksinimi ve cinsel isteksizlik gibi belirtilerle de endişe halinde karşılaşmak mümkündür. Son olarak cilt belirtileri açısından dışarıdan görülebilecek terlemek, yüzde kızarıklıkların oluşması, sıcak ya da soğuk basması durumunu sıklıkla yaşamak, titreme, kişni yerinde duramaması/gevşeyememesi, vücudun farklı uzuvlarında uyuşukluk hissetmek veya ürpermek gibi hisler de mümkündür (Miloyan & Pachana, 2015).

1.3.2. Mücadele

Mücadele, genellikle zorluklarla veya engellerle karşı karşıya kalındığında ortaya çıkan bir eylem veya süreç olarak tanımlanabilir (Freeth, 2017). Türk Dil Kurumuna (2024b) göre ise herhangi bir amaca erişmek, bir kuvvete karşı koyabilmek için bir kişi veya topluluğun güçlü çabasına mücadele denir. Bu terim, bireylerin veya grupların belirli bir hedefe ulaşmak için gösterdikleri çaba, kararlılık ve direnç olarak anlaşılabilir. Mücadele, bir amaca ulaşmak için

gereken fiziki, zihinsel veya duygusal çabayı içerir ve bu süreçte çeşitli engellerle başa çıkma yeteneğini ifade eder (Freeth, 2017).

Bir eylemin “mücadele” olarak tanımlanması adına bazı özellikler gerekmektedir (Lasker, 2014). Bunlar;

- **Hedef Belirleme ve Çaba:** Mücadele, belirli bir hedefe ulaşmak için çaba göstermeyi içerir. Bu hedefler kişisel, profesyonel veya toplumsal olabilir.
- **Engellerle Başa Çıkma:** Mücadele, karşılaşılan zorluklar, engeller veya rakiplerle başa çıkmayı gerektirir. Bu engeller, içsel (kişisel sınırlamalar, motivasyon eksikliği) veya dışsal (rekabet, çevresel faktörler) olabilir.
- **Kararlılık ve Azim:** Mücadele, sürekli bir kararlılık ve azim gerektirir. Bu, kişinin hedefe ulaşma yolunda pes etmeyip sürekli olarak çaba göstermesi anlamına gelir.
- **Gelişim ve Öğrenme:** Mücadele süreci, bireylerin kendilerini geliştirmelerine, yeni beceriler kazanmalarına ve deneyim kazanmalarına olanak tanır. Engellerle başa çıkma süreci, kişisel ve profesyonel gelişimi destekler.
- **Duygusal ve Zihinsel Direnç:** Mücadele, genellikle duygusal ve zihinsel dayanıklılığı test eder. Stresle başa çıkma, olumsuz durumlara uyum sağlama ve kendine güven geliştirme süreçlerini içerir.

Tüm bu parametreler dikkate alındığında mücadele yalnızca fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal bir süreçtir. Kişinin içsel motivasyonunu ve dışsal koşullarla başa çıkma yeteneğini bir araya getirerek, hedeflere ulaşmada önemli bir rol oynar. Bu durum spor özelinde incelendiğinde ise rekabet, gerek takım sporları gerekse bireysel sporlar bağlamında her zaman yüksek bir düzeyde varlığını gösterir. Bu bağlamda, rekabet kavramı sıklıkla olumsuz bir çağrışım yaratabilir; zira rekabetin yalnızca düşmanca veya zararlı bir etkileşim biçimi olarak algılanması yaygındır (Harenberg, 2019). Ancak, rekabetin sporcuların gelişim süreçleri üzerindeki olumlu etkileri göz ardı edilemez. Rekabet, sporcunun kişisel ve profesyonel gelişimini teşvik eden önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bu bağlamda, rekabetin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, sporcuların becerilerini geliştirmeleri, sınırlarını zorlamaları ve performanslarını artırmaları için bir temel oluşturur (Tunca & Gülsoy, 2023).

Rekabet, sporcuların kendilerini sürekli olarak yenileme ve geliştirme isteğini canlı tutar. Sporcuların, karşılaştıkları zorluklar ve rakiplerinden aldıkları geri bildirimler doğrultusunda kendilerini iyileştirme çabası, rekabetin doğrudan bir sonucudur. Bu süreç, sporcuların performans standartlarını yükseltmelerine ve sürekli olarak daha iyiye ulaşma

hedefi gütmelerine yardımcı olur. Ayrıca, rekabetin sporcunun psikolojik dayanıklılığını artırdığı ve stres yönetimi becerilerini geliştirdiği de kanıtlanmıştır (Fozilov, 2022).

Sonuç olarak, rekabetin sporcunun gelişimindeki rolü yalnızca motivasyon sağlamakla sınırlı değildir; aynı zamanda sporcuların teknik, stratejik ve psikolojik yeteneklerini de geliştirir. Rekabet ortamında elde edilen deneyimler, sporcuların yetkinliklerini artırmalarına ve spor dallarında daha yüksek başarı seviyelerine ulaşmalarına katkıda bulunur. Dolayısıyla, rekabetin yapıcı ve gelişim odaklı bir şekilde ele alınması, sporcuların potansiyellerini maksimize etmeleri için elzemdir.

1.3.3. Endişe ve Mücadeleye İlişkin Kuramsal Temeller

Spor koşullarını ve sporcuları da merkezine alan en bilindik kuram Jones ve arkadaşlarının (2009) geliştirdiği “Mücadele ve Tehdit Durumları Kuramı” olarak örnek verilebilir. Bu kuram sporcuların rekabet stresine verdikleri tepkileri anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu kurama göre, sporcuların rekabet stresi karşısında mücadele veya tehdit olarak algılama eğilimleri, öz yeterlilik düzeyleri ile doğrudan ilişkilidir. Öz yeterliliğin yüksek olduğu durumlarda sporcular, rekabet durumunu genellikle bir mücadele olarak değerlendirirken; öz yeterliliklerinin düşük olduğu durumlarda aynı durumu tehdit olarak algılamaktadırlar.

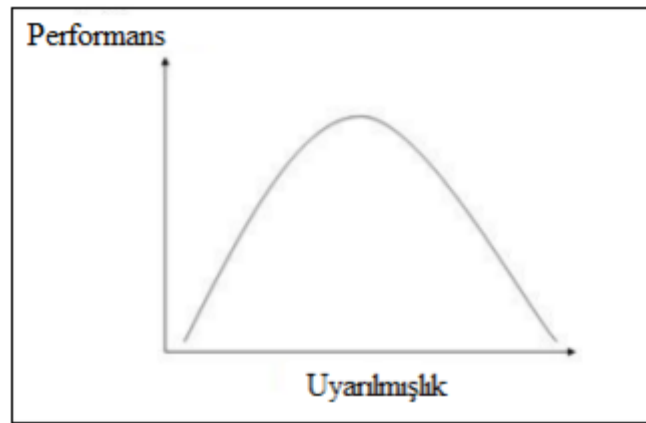
Kuramın temelinde, mücadele algısının sporcuların ruh hali üzerindeki etkileri ele alınırken, bu durumun genellikle hem olumlu hem de olumsuz ruh halleri ile ilişkilendirilebileceği ifade edilmektedir. Özellikle mücadelenin, sporcuların performansını olumlu yönde etkileyen ruh hali durumları ile de bağlantılı olabileceği vurgulanmaktadır. Buna karşın, tehdit algısının sadece olumsuz ruh halleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ancak, bu genelleme ruh halinin karmaşıklığını yeterince yansıtmayabilir. Ruh hali, çok çeşitli duyguları içerebilen ve uzun süre devam edebilen bir durumdur. Frijda (1993), Ekman ve Davidson (1994), ve Beedie ve arkadaşları (2005) gibi araştırmacılar, ruh halinin yalnızca belirli uyarıcılara yanıt olarak değil, aynı zamanda daha genel ve az yoğun bir duygusal durum olarak ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bu nedenle, mücadelenin sadece olumlu ve tehdit algısının yalnızca olumsuz ruh halleri ile ilişkilendirilmesi, kavramsal olarak eksik bir yaklaşım olabilir.

Öte yandan, sporcuların başarılı performanslarının olumlu veya sabit ruh halleri ile ilişkili olmadığı, aksine rekabet öncesinde yaşanan olumsuz duygularla daha fazla ilişkili olduğu yönündeki bulgular da literatürde yer almaktadır. Terry (1995), Lane ve Terry (2016), ve Yarayan ve arkadaşlarının (2023) çalışmaları, sporcuların performanslarının genellikle rekabet öncesinde yaşanan olumsuz duygusal durumlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmalar, sporcuların rekabet anında yaşadıkları olumsuz ruh halleri ile performanslarının nasıl etkilendiğini anlamada önemli veriler sunmaktadır. Nitekim Mücadele ve Tehdit Durumları Kuramı, sporcuların rekabet stresine verdikleri tepkileri ve bu tepkilerin ruh halleri üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir çerçeve sunsa da, ruh halinin çok boyutlu yapısını ve çeşitli duygusal durumlarla ilişkisini daha kapsamlı bir şekilde ele almak gerektiği açıktır.

Dürtü kuramının sunduğu açıklamalara rağmen kaygı ve sportif performans arasındaki ilişkinin karmaşıklığı konusunda yeterli tatmin sağlanamadığı gözlemi, bazı spor psikologlarını uyarılmışlık düzeyi ile sportif performans arasındaki ilişkiyi incelemeye yöneltmiştir. Bu bağlamda, "Ters-U Kuramı" olarak bilinen teoriyi incelemeye başlamışlardır (Landers & Arent, 2001).

"Ters-U Kuramı", ilk olarak Yerkes ve Dodson (1908) tarafından önerilmiştir ve uyarılmışlık düzeyinin sportif performans üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik önemli bir model sunmaktadır. Kurama göre, her spor branşında optimum performans sergilemek için belirli bir seviyede uyarılmışlık gereklidir. Bu model, uyarılmışlık düzeyinin arttığı durumlarda performansın da artacağını öngörmektedir. Ancak, bu artışın bir zirve noktasına ulaştıktan sonra, uyarılmışlık düzeyinin daha fazla artması durumunda performansın düşmeye başlayacağını belirtir. Bu ilişki, bir ters-U şeklinde grafiksel olarak ifade edilir; yani, uyarılmışlık düzeyi arttıkça performans önce artar, zirveye ulaşır ve sonrasında düşüş gösterir. Bu modelin grafiği, Şekil 2'de görüldüğü gibi, uyarılmışlık düzeyinin performans üzerindeki etkilerini görsel olarak açıklamaktadır.



Şekil 2: Uyarılmışlık Düzeyi ile Performans Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Ters-U Kuramı

Ters-U şeklindeki eğri, optimal performans için ideal uyarılmışlık seviyesinin belirlenmesi gerektiğini vurgular. Bu teori, sportif performansın uyarılmışlık seviyesine bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini ve hem düşük hem de yüksek uyarılmışlık seviyelerinin performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini öne sürer. Sonuç olarak, "Ters-U

Kuramı," sporcuların optimum performansı yakalamaları için uyarılmışlık düzeylerini dikkatlice yönetmeleri gerektiğini belirten önemli bir çerçeve sunar. Bu kuram, sportif performansın psikolojik ve fizyolojik faktörler arasındaki etkileşimini anlamada kritik bir rol oynar ve uyarılmışlık ile performans arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunur.



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiz süreçlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Boksörlerin ilgili konularda görüşlerini almak adına bu tez çalışmasında ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama türünün temel kullanım amacı, araştırmalarda meydana gelen bir durumu veya olayı olduğu gibi betimleyerek, bu duruma neden olan değişkenlerin arasındaki ilişkisinin varlığını, ilişki varsa etkisini ve bu ilişkilerin derecesini tespit etmektir (Karasar, 2014).

2.2. EVREN-ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2024 yılında aktif olarak boks müsabakalarına katılım sağlayan lisanslı boksörler oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen sporcular oluşturmuştur. Araştırma kapsamında ilk olarak 342 katılımcıdan veriler elde edilmiştir. Fakat bu verilerden çalışmaya dâhil edilemeyecek olanlarının ayıklanmasının ardından geriye toplam 325 katılımcıya ait veriler kalmıştır. Bu işlemin sonrasında çalışmaya dâhil edilen boksörlerin demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%	Skewness	Kurtosis
Cinsiyet	Kadın	128	39,4	-,437	-1,421
	Erkek	197	60,6		
Millilik Durumu	Milli Sporcu	117	36,0	-,586	-1,467
	Milli Sporcu Değil	208	64,0		
Psikolojik Destek Alma	Evet	65	20,0	-1,497	,273
	Hayır	260	80,0		
Sezon İçi Performans Değerlendirmesi	Düşük Düzey	20	6,2	-,061	-,493
	Orta Düzey	196	60,3		
	İyi Düzey	109	33,5		

Tablo 1’de araştırma grubunu oluşturan boksörlerin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak cinsiyet değişkeni incelendiğinde katılımcıların 128’ini (%39,4) kadın, 197’sini (%60,6) ise erkekler oluşturmaktadır. Milli sporculuk durumuna göre katılımcıların 117’si (%36,0) milli sporcu iken 208’i (%64,0) milli

sporcu değildir. Katılımcıları psikolojik destek alma durumlarına bağlı 65’inin (%20,0) evet, 260’ının (%80,0) hayır yanıtı verdiği görülmektedir. Son olarak araştırma grubundaki boksörlerin sezon içindeki performanslarını değerlendirme durumlarına göre 20’sinin (%6,2) düşük düzey, 196’sının (%60,3) orta düzey, 109’unun (%33,5) ise yüksek düzey olarak değerlendirdiği görülmektedir. Aynı zamanda skewness ve kurtosis değerlerine göre bu verilerin de normal dağılım sergilediği görülmüştür.

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

	n	$\bar{X}$	Medyan	ss.	Skewness	Kurtosis	Mini.	Maks.
Yaş	325	22,30	21,00	4,786	0,338	-0,669	18,00	30,00
Spor Yaşı	325	7,66	7,00	5,570	1,063	1,021	1,00	20,00

Tablo 2’de araştırma grubunu oluşturan boksörlerin yaş ve spor yaşı bilgilerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaş ortalaması 22,30 olarak bulunmuşken spor yaşı ortalamaları 7,66 yıl olarak hesaplanmıştır. Aynı zamanda skewness ve kurtosis değerlerine göre bu verilerin de normal dağılım sergilediği görülmüştür.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında katılımcılara toplamda üç ayrı form yöneltilmiştir. Verilerin toplanması adına kullanılan bu formlar; Kişisel Bilgi Formu, Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeğidir. Bu formlara ilişkin detaylı bilgilere aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel Bilgi Formu”, araştırmacı ve danışmanları tarafından hazırlanmış olan ve boksörlerden oluşan örneklem grubunun demografik özelliklerinin belirlenmesi adına hazırlanmıştır. Bu form dâhilinde boksörlerin; cinsiyet, yaş, spor yaşı, milli sporcu olma durumları, psikolojik destek alma ve sezon içerisindeki performanslarını değerlendirme durumlarına yönelik bilgilerinin elde edilmesi amaçlanmıştır.

2.3.2. Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Araştırmada kullanılan ikinci form “Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği”dir”. Thienot ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Tingaz (2020) tarafından yapılmıştır. 15 maddeden oluşan ölçek “Farkındalık”, “Yargılamama”

ve “Yeniden Odaklanma” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin cronbach’s alpha iç tutarlılık kat sayısı .82 olarak hesaplanmıştır (Tingaz, 2020).

2.3.3. Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği

Araştırmada kullanılan bir diğer veri toplama aracı, Türkçe güvenirlik ve geçerliği Gürbüz ve arkadaşları (2021) tarafından yapılmış olan “Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği”dir”. Ölçek 11 maddeden oluşmakla birlikte iki alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; “Mücadele” ve “Endişe”. Bu alt boyutlara ilişkin cronbach’s alpha iç tutarlılık kat sayıları “Mücadele” alt boyutu için .84, “Endişe” alt boyutu için ise .80 olarak hesaplanmıştır (Gürbüz vd., 2021).

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analiz sürecinde ilk olarak ham verilerin sağlıklı biçimde işlenebilmesi adına veri ayıklama işlemi yapılmıştır. Elde kalan 325 katılımcının ham verileri SPSS (26. versiyon) paket programı aracılığıyla tanımlayıcı analizlere tabi tutulmuştur. Bu işlemin neticesinde homojen dağılım sergilendiğine karar verilen verilerde ikili grupların karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üç grup ve daha fazla grubun yer aldığı demografik özelliklere ilişkin sınamalarda ise tek yönlü varyans analizinden (One-Way ANOVA) faydalanılmıştır. Son olarak ilişki testlerinden pearson korelasyon analizi ile regresyon analizi kullanılmıştır. Tüm bu testlerde anlamlılık düzeyi “ $p<0,05$ ” olarak belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

2. BULGULAR

Araştırma kapsamında toplanan ham verilerin istatistiki analiz sürecinin ardından elde edilen bulgular, bu bölümde tablolarla sunulmuştur.

Tablo 3: Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	Medyan	ss.	Skewness	Kurtosis	Mini.	Maks.
Farkındalık	325	5,05	5,000	0,644	-0,926	1,213	1,80	6,00
Yargılamama	325	2,86	2,400	1,291	0,758	-0,212	1,00	6,00
Yeniden Odaklanma	325	4,96	5,000	0,711	-0,678	0,644	2,40	6,00
Bilinçli Farkındalık Toplam	325	64,37	63,000	9,590	0,648	0,059	40,00	90,00
Endişe	325	3,13	3,166	0,946	-0,033	-0,425	1,00	5,00
Mücadele	325	4,24	4,400	0,612	-1,248	1,492	1,00	5,00

Tablo 3 incelendiğinde veri toplama araçlarının alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları görülmektedir. Bu verilere göre bilinçli farkındalık ortalama puanları; “Farkındalık” alt boyutu için 5,05 ($\pm$,644), “Yargılamama” alt boyutu için 2,86 ($\pm$,1,291) ve “Yeniden Odaklanma” alt boyutu için 4,96 ($\pm$,711) olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanını ifade eden “Bilinçli Farkındalık Toplam” için 64,37 ($\pm$,9,590) olarak hesaplanmıştır. Boksörlerin endişe ve mücadele ortalama puanları incelendiğinde ise; “Endişe” alt boyutu için 3,13 ($\pm$,946) ve “Mücadele” alt boyutu için 4,24 ($\pm$,612) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bilinçli Farkındalık Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Farkındalık	Kadın	128	5,04	,604	-,122	,903
	Erkek	197	5,05	,671		
Yargılamama	Kadın	128	2,76	1,296	-1,086	,278
	Erkek	197	2,92	1,288		
Yeniden Odaklanma	Kadın	128	4,84	,726	-2,391	,017*
	Erkek	197	5,03	,692		
Bilinçli Farkındalık Toplam	Kadın	128	63,28	9,403	-1,658	,098
	Erkek	197	65,08	9,668		

* $p < 0,05$

Tablo 4’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin bilinçli farkındalık puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Burada yer alan verilere göre cinsiyet değişkenine ilişkin yalnızca “Yeniden Odaklanma” ($t=-2,391$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde bu farklılığın erkek ($\bar{X}=5,03$) katılımcıların kadınlardan ($\bar{X}=4,84$) daha yüksek puan elde etmesinden kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 5: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Endişe-Mücadele Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Endişe	Kadın	128	3,28	,932	2,190	,029*
	Erkek	197	3,04	,945		
Mücadele	Kadın	128	4,20	,610	-1,043	,298
	Erkek	197	4,27	,613		

* $p<0,05$

Tablo 5’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin endişe ve mücadele puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Burada yer alan verilere göre cinsiyet değişkenine ilişkin yalnızca “Endişe” ($t=2,190$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde bu farklılığın kadın ($\bar{X}=3,28$) katılımcıların erkeklerden ($\bar{X}=3,04$) daha yüksek puan elde etmesinden kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 6: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Bilinçli Farkındalık Toplam
Yaş	r	,211**	-,052	-,009
	p	,000	,352	,873
	n	325	325	325

** $p<0,01$

Tablo 6’da araştırma grubunun yaş değişkeni ile sporda bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre yalnızca yaş ile “Farkındalık” alt boyutu arasında düşük düzey pozitif yönlü ($r=.211$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle boksörlerin biyolojik yaşlarının artışı ile farkındalıklarının da artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Endişe-Mücadele Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Endişe		Mücadele
	r	,033	,007
	p	,555	,899
	n	325	325

Tablo 7’de araştırma grubunun yaş değişkeni ile endişe ve mücadele puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre yaş ile alt boyutlar arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Farkındalık		Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Bilinçli Farkındalık Toplam
	r	,153**	,132*	-,022	-,046
	p	,006	,017	,693	,411
	n	325	325	325	325

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

Tablo 8’de araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile sporda bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spor yaşı ile “Farkındalık” ($r=,153$; $p<0,01$) ve “Yargılamama” ($r=,132$; $p<0,05$) alt boyutları arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle boksörlerin spor yaşlarının artışı ile farkındalıklarının ve yargılamama puanlarının da artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Endişe-Mücadele Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Endişe		Mücadele
	r	-,046	-,092
	p	,406	,096
	n	325	325

Tablo 9’da araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile endişe ve mücadele puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spor yaşı ile alt boyutlar arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Bilinçli Farkındalık Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Millilik Durumu	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Farkındalık	Milli Sporcu	117	5,12	,603	2,846	,018*
	Milli Sporcu Değil	208	4,88	,664		
Yargılamama	Milli Sporcu	117	2,69	1,241	-1,765	,078
	Milli Sporcu Değil	208	2,95	1,312		
Yeniden Odaklanma	Milli Sporcu	117	4,84	,692	-,344	,431
	Milli Sporcu Değil	208	4,97	,723		
Bilinçli Farkındalık Toplam	Milli Sporcu	117	64,79	9,690	-,814	,716
	Milli Sporcu Değil	208	62,69	9,542		

***p<0,05**

Tablo 10’da araştırma grubunun milli sporcu olma durumuna ilişkin bilinçli farkındalık puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Burada yer alan verilere göre milli sporcu olma durumuna ilişkin yalnızca “Farkındalık” ($t=-2,846$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde bu farklılığın milli sporcu ($\bar{X}=5,12$) katılımcıların milli sporcu olmayanlardan ($\bar{X}=4,88$) daha yüksek puan elde etmesinden kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 11: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Endişe-Mücadele Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Millilik Durumu	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Endişe	Milli Sporcu	117	3,12	,911	-,161	,872
	Milli Sporcu Değil	208	3,14	,967		
Mücadele	Milli Sporcu	117	4,28	,696	-1,422	,156
	Milli Sporcu Değil	208	4,18	,558		

Tablo 11’de araştırma grubunun milli sporcu olma durumuna ilişkin endişe ve mücadele puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Burada yer alan verilere göre milli sporcu olma durumuna ilişkin gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Durumuna İlişkin Bilinçli Farkındalık Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Psikolojik Destek Alma	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Farkındalık	Evet	65	5,14	,561	1,335	,183
	Hayır	260	5,02	,662		
Yargılamama	Evet	65	2,72	1,243	-,970	,333
	Hayır	260	2,89	1,303		

Yeniden Odaklanma	Evet	65	4,96	,782	,117	,907
	Hayır	260	4,95	,694		
Bilinçli Farkındalık	Evet	65	64,41	9,797	-,162	,872
	Hayır	260	64,02	9,026		

Tablo 12’de araştırma grubunun psikolojik destek alma durumuna ilişkin bilinçli farkındalık puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Burada yer alan verilere göre psikolojik destek alma durumuna ilişkin gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 13: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Durumuna İlişkin Endişe-Mücadele Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Psikolojik Destek Alma	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Endişe	Evet	65	3,14	,944	,088	,930
	Hayır	260	3,13	,948		
Mücadele	Evet	65	4,28	,538	,506	,613
	Hayır	260	4,23	,630		

Tablo 13’de araştırma grubunun psikolojik destek alma durumuna ilişkin endişe ve mücadele puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Burada yer alan verilere göre psikolojik destek alma durumuna ilişkin gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 14: Araştırma Grubunun Sezon İçerisindeki Performanslarını Değerlendirme Düzeylerine İlişkin Bilinçli Farkındalık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Farkındalık	Gruplar Arası	1,078	2	,539	1,299	,274	-
	Gruplar İçi	133,673	322	,415			
	Toplam	134,751	324				
Yargılamama	Gruplar Arası	1,013	2	,881	1,204	,218	-
	Gruplar İçi	127,022	322	,637			
	Toplam	140,784	324				
Yeniden Odaklanma	Gruplar Arası	11,806	2	5,903	12,483	,000*	İyi Düzey > Orta Düzey > Düşük Düzey
	Gruplar İçi	152,274	322	,473			
	Toplam	164,080	324				
Bilinçli Farkındalık	Gruplar Arası	1185,145	2	592,572	6,668	,001*	İyi Düzey > Orta Düzey > Düşük Düzey
	Gruplar İçi	28616,806	322	88,872			
	Toplam	29801,951	324				

* $p<0,05$

Tablo 14’de araştırma grubunun sezon içerisindeki performanslarını değerlendirme durumuna ilişkin bilinçli farkındalık puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Burada yer alan verilere göre sezon içerisindeki performanslarını değerlendirme durumuna ilişkin yalnızca “Yeniden Odaklanma” ($t=12,483$; $p<0,05$) alt boyutunda ve “Bilinçli Farkındalık Toplam” ($t=6,668$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağının tespit edilmesi adına yapılan post-hoc analizi (Tukey) sonucunda, bu farklılıkların sezon içerisinde performansını “iyi düzey” olarak değerlendirenlerin, diğer iki gruptaki (orta düzey ve kötü düzey) katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmelerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 15: Araştırma Grubunun Sezon İçerisindeki Performanslarını Değerlendirme Düzeylerine İlişkin Endişe-Mücadele Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Endişe	Gruplar Arası	8,963	2	4,482	5,132	,006*	Düşük Düzey >
	Gruplar İçi	281,213	322	,873			Orta Düzey >
	Toplam	290,177	324				İyi Düzey
Mücadele	Gruplar Arası	6,112	2	3,056	8,517	,000*	İyi Düzey >
	Gruplar İçi	115,534	322	,359			Düşük Düzey
	Toplam	121,646	324				

* $p<0,05$

Tablo 15’de araştırma grubunun sezon içerisindeki performanslarını değerlendirme durumuna ilişkin endişe ve mücadele puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Burada yer alan verilere göre sezon içerisindeki performanslarını değerlendirme durumuna ilişkin hem “Endişe” ($t=5,132$; $p<0,05$) alt boyutunda hem de “Mücadele” ($t=8,517$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağının tespit edilmesi adına yapılan post-hoc analizi (Tukey) sonucunda, “Endişe” alt boyutunda sezon içerisinde performansını “düşük düzey” olarak değerlendirenlerin, diğer iki gruptaki (orta düzey ve iyi düzey) katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmelerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. “Mücadele” alt boyutunda ise sezon içerisinde performansını “yüksek düzey” olarak değerlendirenlerin “düşük düzey” olarak değerlendiren katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmelerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 16: Araştırma Grubunun Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları ile Endişe-Mücadele Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Bilinçli Farkındalık Toplam
Endişe	r	-,020	,061	,030
	p	,714	,273	,590
	n	325	325	325

	r	,177**	,081	,487**	,294**
Mücadele	p	,001	,147	,000	,000
	n	325	325	325	325

****p<0,01**

Tablo 16’da araştırma grubunun sporda bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları ile endişe-mücadele puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu bağlamda ilk olarak “Endişe” alt boyutu ile “Bilinçli Farkındalık Toplam” alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzey ($r=-,145$; $p<0,01$) ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Mücadele” alt boyutu ile “Farkındalık” ($r=,177$; $p<0,01$) ve “Bilinçli Farkındalık Toplam” ($r=,294$; $p<0,01$) alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu, “Yeniden Odaklanma” ($r=,487$; $p<0,01$) alt boyutu arasında ise pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17: Araştırma Grubunun Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Endişe Düzeylerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan		Standart Katsayılar	t	p	Model		
	B	Std. Hata	Beta			Adjusted R ²	F	p
Constant	3,133	,478		6,560	,000			
Farkındalık	,222	,105	-,081	2,530	,002*			
Yargılamama	-,003	,095	-,002	-,027	,979	,219	10,847	,012*
Yeniden Odaklanma	,210	,008	,097	2,137	,016*			
Bilinçli Farkındalık Toplam	,010	,008	,097	2,337	,006*			

***p<0,05**

Tablo 17’de yer alan regresyon analizinin neticesinde; “Farkındalık”, “Yeniden Odaklanma” ve “Bilinçli Farkındalık Toplam” alt boyutlarının birlikte boksörlerin “Endişe” düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Adjusted R²=0,219, F=10,847). Bu analiz neticesinde ilgili 3 alt boyutun, boksörlerin endişe puanlarındaki değişimin %22’sini açıkladığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 18: Araştırma Grubunun Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Mücadele Düzeylerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan		Standart Katsayılar	t	p	Model		
	B	Std. Hata	Beta			Adjusted R ²	F	p
Constant	2,155	,271		7,958	,000			
Farkındalık	,284	,060	,015	2,232	,003*	,282	9,169	,016*

Yargılamama	-,029	,061	-,012	-,874	,436
Yeniden Odaklanma	,429	,054	,498	7,970	,000*
Bilinçli Farkındalık Toplam	,392	,005	-,026	6,269	,000*

***p<0,05**

Tablo 18’de yer alan regresyon analizinin neticesinde; “Farkındalık”, “Yeniden Odaklanma” ve “Bilinçli Farkındalık Toplam” alt boyutlarının birlikte boksörlerin “Mücadele” düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Adjusted $R^2=0,282$, $F=9,169$). Bu analiz neticesinde ilgili 3 alt boyutun, boksörlerin endişe puanlarındaki değişimin %28’sini açıkladığı görülmektedir ($p<0,05$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Araştırmanın sonuçlarına aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir. Bu sonuçlar;

- Erkek boksörlerin bilinçli farkındalık alt boyutlarından farkındalık düzeyi kadın boksörlere oranla daha yüksek olarak bulunmuştur.
- Kadın boksörlerin endişe düzeyleri erkek boksörlere kıyasla daha yüksek düzey olarak belirlenmiştir.
- Boksörlerin biyolojik yaşlarının artışı ile farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- Endişe ve mücadele düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Boksörlerin spor yaşlarının artışı ile farkındalık ve yargılamama puanlarında da artış olduğu bulunmuştur.
- Spor yaşı ile hem endişe hem de mücadele düzeyleri arasında ilişki olmadığı sonucu bulunmuştur.
- Milli sporcu olan boksörlerin farkındalık düzeyleri milli sporcu olmayanlara kıyasla daha yüksek düzey olarak belirlenmiştir.
- Millilik durumlarına bağlı boksörlerin endişe ve mücadele düzeyleri arasında farklılığa rastlanmamıştır.
- Psikolojik destek alma durumlarına bağlı hem bilinçli farkındalık hem de endişe ve mücadele düzeyleri arasında farklılık tespit edilmemiştir.
- Boksörlerin hem yeniden odaklanma hem de toplam bilinçli farkındalık düzeylerinde en yüksek ortalama puanın sezon içerisinde performansını iyi düzeyde değerlendirenlerin lehine olarak bulunmuştur.
- Sezon içerisinde sportif performansının düşük düzeyde olduğunu ifade eden grubun endişe düzeyi diğer gruplara kıyasla daha yüksek olarak tespit edilmiştir.
- Mücadele düzeyi en yüksek olan grup olarak ise sezon içerisinde sportif performansını iyi düzeyde değerlendirenler belirlenmiştir.
- Boksörlerin endişe düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle bilinçli farkındalık düzeyinin artışı endişe düzeyini azaltmaktadır.

- Mücadele düzeyi ile farkındalık, yeniden odaklanma ve bilinçli farkındalık toplam puan arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu bulunmuştur.
- Son olarak bilinçli farkındalığın endişenin ve mücadelenin yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Tartışma

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular bu bölümde ilgili literatüre dayanarak tartışılmıştır. Bu bağlamda elde edilen ilk bulgu, araştırma grubunun cinsiyet değişkeni ilişkindir. Araştırma grubunu oluşturan boksörlerin cinsiyet değişkenine bağlı bilinçli farkındalık puanları incelendiğinde yalnızca yeniden odaklanma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde ise bu farklılığın erkek ($\bar{X}=5,03$) katılımcıların kadınlardan ($\bar{X}=4,84$) daha yüksek puan elde etmesinden kaynaklandığı görülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde bulgularımıza benzerlik gösteren kadar farklılık gösteren araştırma sonuçları da mevcuttur. İlk olarak Vural ve Okan'ın (2021) atıcılık sporuyla ilgilenen sporcularla gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları incelendiğinde, yeniden odaklanma alt boyutunda erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek ortalama puan elde ettikleri ve istatistiki açıdan farklılık olduğu bulunmuştur. Kesler (2020) de sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini cinsiyet değişkenine ilişkin incelemiş ve bulgularımızda olduğu gibi istatistiki açıdan erkek sporcuların lehine bulgular elde etmiştir. Bahsi geçen araştırmaların ve bulgularımızın aksine kadın sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna erişen araştırmalar arasında ilk olarak; Metin ve arkadaşları (2023) sporcu öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini incelemiş ve kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Nitekim yerli literatürde olduğu gibi yabancı literatürde de bu veriler benzer yönde dağılım göstermektedir (Amemiya & Sakairi, 2020). Bu sebeple de konu ile ilgili literatüre dayanarak erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkeninin dikkate alınmasıyla elde edilen bir diğer bulgu ise endişe ve mücadele puanlarına ilişkindir. Burada elde edilen verilere göre, cinsiyet değişkenine bağlı sadece endişe alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde bu farklılığın kadın ($\bar{X}=3,28$) katılımcıların erkek ($\bar{X}=3,04$) katılımcılara kıyasla daha yüksek puan elde etmelerinden kaynaklandığı görülmüştür. Yerli literatür incelendiğinde sporcuların endişe ve mücadele düzeylerine inceleyen kaynakların az olduğu görülmüştür. Ancak endişe düzeylerini inceleyen araştırmalara

bakıldığında bulgularımızla örtüşür veriler bulunmuştur. Bu araştırmalardan birisi Eren ve Atlı'nın (2024) farklı branşlardan sporcuların katılımıyla gerçekleştirilen çalışmadır. Bahsi geçen araştırma kapsamında da kadın sporcuların endişe düzeyleri erkek sporculara kıyasla istatistiki açıdan farklılığa neden olacak düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Kahya ve Küçükbiş (2022) de kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha yüksek düzeyde endişe puanına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Sporda endişeyi kaygının temeli olarak değerlendiren Correia ve Rosado (2019), sporda anksiyeteyi cinsiyet ve spor türü farkı özelinde incelemişlerdir. Araştırmacılar sporcuların cinsiyet farklılığının spor ortamındaki endişe halini etkilediğini ve bu durumda en yüksek endişeye kadın sporcuların sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmamızda olduğu gibi dövüş sporlarından sporcuların araştırma grubunu oluşturan, Fernández ve arkadaşlarının (2020) gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda da kadın sporcuların endişe düzeylerini temsil eden ortalama puanları erkek sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Nitekim ilgili araştırma sonuçları elde edilen bu verilerin katılımcıların demografik özelliklerinden ve sosyokültürel yaşam biçimlerinden etkilenme durumlarından kaynaklandığını ifade etmektedir.

Yaş değişkenine ilişkin yapılan analiz sonuçlarından ilki boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri hakkındadır. Bu bağlamda katılımcılarımızın biyolojik yaşları ile sporda bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından “farkındalık” alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu veriyi başka bir ifadeyle, boksörlerin yaşlarının artışına paralel olarak farkındalıklarının da artışı olarak yorumlanmak mümkündür. Bu bağlamda verilerimizle örtüşür bulgulara erişen Tülek (2023) çeşitli bireysel ve takım sporlarından sporcularla gerçekleştirdiği araştırmasının neticesinde yaş değişkeni ile farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ancak Güler ve Usluca (2021) yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini incelediği araştırmasının neticesinde biyolojik yaşın bilinçli farkındalığın yordanması hususunda aktif rolünün olmadığını ifade etmişlerdir. Her ne kadar literatürde çeşitli yönde bulgular yer alsa da gerek spor bilimleri alanında gerekse çeşitli alanlarda yapılan pek çok araştırma yaş ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğunu savunmaktadır (Mahlo & Windsor, 2021; Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017). Bahsi geçen tüm araştırma sonuçlarının farklılık göstermesine karşın ortak noktaları da bulunmaktadır. Bu ortak nokta, artan yaş ile birlikte kişilerin deneyimlerinin de artışına paralel olarak farkındalıklarının arttığı yönünde yorumlanmıştır. Bu sebep elde edilen bulgunun artan deneyimle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yaş değişkeni ilişkin bir diğer bulgu, yaş ile katılımcıların endişe ve mücadele puanları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmadığıdır. Bu hususta konu ile ilgili literatürde boksörlerin

endişe ve mücadele düzeylerini konu edinen, Boz ve arkadaşları (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçları incelendiğinde yaş ile endişe alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuç araştırmacılar tarafından kişilerin deneyimlerine dayalı artan yaşın aksine endişe puanlarının azalmasıyla yorumlamışlardır. Ancak bahsi geçen bu araştırmanın aksine bulgularımızla örtüşen ve yaş değişkeni ile endişe-mücadele puanları arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını savunan çeşitli bulgular mevcuttur (Hase vd., 2019; Williams & Cumming, 2012). Jones ve arkadaşları (2009) endişe ve mücadele teorisini sporcular özelinde incelemiştir. Araştırmacılar bu teori çerçevesinde endişeyi strese bağlı meydana gelen bir tepki, mücadeleyi ise bir amaca erişmek adına sergilenen çaba olarak yorumlamışlardır. Özetle kişiyi güdüleyen çeşitli faktörlere bağlı durumlar olması nedeniyle yaş ile endişe ve mücadele puanları arasında ilişkiye rastlanmadığı düşünülmektedir.

Spor yaşı değişkenine ilişkin elde edilen ilk bulguya göre; spor yaşı ile farkındalık ve yargılamama alt boyutları arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle boksörlerin spor yaşlarının artışı ile farkındalıklarının ve yargılamama puanlarının da artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu verilere paralel olarak Göncü ve Balcı (2023) da spor yaşı ile bilinçli farkındalığın alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde spor yaşı ile ölçek alt boyutları arasında ilişki olduğu sonucuna Vural ve Okan (2021) da rastlamışlardır. Tüm bu verilere ek olarak Cathcart, McGregor ve Groundwater (2014) da sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmalarının neticesinde spor yaşı ile spor ortamlarında geçirilen sürenin kastedildiğini bu sürenin artışı ile bilinçli farkındalığında artış göstereceğinin muhtemel bir sonuç olduğunu ifade etmişlerdir. Yıldız, Önal ve Kaçay'a (2023) göre ise bu durum spor yaşının artışı ile bilişsel becerilerin artışına paralel olarak bilinçli farkındalık düzeyinin de artışıyla açıklanmaktadır. Bu bilişsel becerilerin de artışı ile hem bulgularımızda hem de konu ile ilgili literatürde sporcuların spor yaşı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir.

Spor yaşı değişkeni ile endişe ve mücadele puanları arasındaki ilişkinin sınanması adına yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bağlamda sporcuların endişe ve mücadele puanlarını spor yaşı özelinde inceleyen Yağız, Dinç ve Sanlav (2023), spor yaşına bağlı mücadele alt boyutunda gruplar arası farklılık tespit ederlerken endişe puanlarında gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Rossato ve arkadaşları ise “spor yaşı ile endişe/mücadele” ilişkisini yaptığı literatür taramasına dayanarak; spor yaşının artışı ile mücadele puanının artabileceği ancak endişe puanı ile ilişkili olmadığı yönünde bulgular elde etmiştir. Öte yandan Erman, Turhan ve Sarı'nın (2023) araştırma bulgularına göre sporcuların mücadele puanlarına ilişkin gruplar arasında farklılık

bulunmamışken endişe düzeylerinde 10 yıl ve üzeri spor yaşına sahip olan grubun lehine istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bahsi geçen bulgular, araştırmacılar tarafından spor yaşı daha küçük olan sporcuların deneyimlerinin de az olabileceği nedeniyle mücadele puanlarının düşük olması ve mücadele içerikli spor ortamını endişeli biçimde algılamalarına neden olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bulguların farklılık göstermesinin ise hem katılımcıların deneyim farklılıklarından hem de çeşitli bireysel farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma grubumuzu oluşturan boksörlerin milli sporcu olma durumlarına ilişkin bilinçli farkındalık alt boyutlarından farkındalık alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde bu farklılığın milli sporcu ($\bar{X}=5,12$) katılımcıların milli sporcu olmayanlardan ($\bar{X}=4,88$) daha yüksek puan elde etmesinden kaynaklandığı görülmüştür. Kozak, Zorba ve Bayrakdar'ın (2021) araştırma bulguları ilk olarak incelendiğinde verilerimize paralellik gösterdiği görülmüştür. Başka bir ifadeyle, araştırmacılar milli sporcuların farkındalık ortalama puanlarının milli sporcu olmayan katılımcılardan daha yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir. Milli sporcuların farkındalık puanlarının milli sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğunu tespit eden bir diğer araştırma ise Bulğay ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tüm bu tarama modelindeki araştırmalara ek olarak Myall ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdikleri meta analiz çalışması sonucunda elde edilen tüm veriler milli sporcuların lehinedir. Bulgularımızda olduğu gibi konu ile ilgili araştırmalarda da milli sporcuların milli sporcu olmayanlara kıyasla farkındalıklarının daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna erişilmiştir.

Boksörlerin milli sporcu olma durumlarına bağlı endişe ve mücadele puanları incelendiğinde gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına bağlı endişe ve mücadele puanlarını inceleyen Öcal ve Göncü (2023) istatistik açıdan hiçbir alt boyutta gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna erişmiştir. Ancak Turner ve arkadaşlarının (2013) deneysel araştırmasında mili sporcuların baskı altında mücadeleci tepkilerinin arttığı ve endişelerini kontrol altına alabildikleri sonucuna erişmişlerdir. Araştırmacılar her iki parametrenin de kardiyovasküler çıktıları olduğunu ve bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterdiğini savunmuşlardır. Meijen ve arkadaşları (2020) ise sporcularda endişe ve mücadele teorisi üzerine kavramsallaştırma çalışmalarının sonucunda sporcuların her iki parametre için belirleyici unsurlarını açıklamışlardır. Bu durumun ise doğrudan sportif başarıyla değil, bireylerin rekabetçi bir spor ortamında motive olmuş performans durumlarına nasıl yaklaştıklarıyla ilişkili olduğunu

savunmuşlardır. Sonuç olarak millilik durumuna bağlı boksörlerin arasında farklılıkların olabileceği gibi temel olarak güdülenme durumlarıyla da ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubunun psikolojik destek alma durumuna ilişkin bilinçli farkındalık puanlarına bağlı gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öztürkler-As ve Babayiğit'in (2023) araştırma sonuçları da bulgularımızda olduğu gibi psikolojik destek almanın gruplar arasında bilinçli farkındalık puanlarını etkilemediği yönündedir. Fakat Tingaz ve arkadaşları (2020) bu hususta mental antrenman yapmanın bilinçli farkındalığı arttırdığını tespit etmişlerdir. Zümbül (2021) bilinçli farkındalığın geliştirilmesi adına Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapiye ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir. Tüm bu verilere dayanarak psikolojik destek almanın tek başına bilinçli farkındalığı etkilemediği, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmak için Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapiye ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubunun psikolojik destek alma durumuna ilişkin endişe ve mücadele puanlarının incelenmesi neticesinde gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Konu ile ilgili literatürde sporda endişe ve mücadele düzeyleri ile psikolojik destek alma durumunu ilişkilendiren bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak bilinmektedir ki sporcuların endişe ve mücadele durumları rekabetçi bir spor ortamında motive olmuş performans durumlarına nasıl yaklaştıklarıyla ilgilidir (Meijen vd., 2020). Bu durumu ruh hali özelinde inceleyen Öcal ve Göncü (2023) sporcuların ruh halleri ile endişe ve mücadele düzeyleri arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yavuz ve İlhan (2023) psikolojik olarak iyi olmak adına psikolojik desteğin gerektiğini vurgulamışlardır. Her ne kadar araştırma grubumuzdan elde edilen ve psikolojik destek alma durumuna ilişkin veriler neticesinde gruplar arasında farklılık bulunmasa da sporcuların psikolojik destek almalarının ilgili parametreler üzerinde etkili olacağı öngörülmektedir.

Boksörlerin sezon içerisindeki performanslarını değerlendirme durumlarına ilişkin bilinçli farkındalık puanlarına bağlı yalnızca yeniden odaklanma alt boyutunda ve bilinçli farkındalık toplam puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağının tespit edilmesi adına yapılan analizlerin neticesinde, bu farklılıkların sezon içerisinde performansını “iyi düzey” olarak değerlendirenlerin, diğer iki gruptaki (orta düzey ve kötü düzey) katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmelerinden kaynaklandığı görülmüştür. Bilinçli farkındalığın teorik temelleri üzerine kavramsallaştırma çalışması yürüten Birrer ve arkadaşları (2012) sportif performansın yordayıcılarından birisinin bilinçli farkındalık olduğunu ifade etmişlerdir. Gerek bahsi geçen araştırma sonucunda gerekse bulgularımızda olduğu gibi çeşitli araştırma sonuçlarında sportif performans ile sporcuların bilinçli farkındalık

düzeyleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Röthlin vd., 2016; Sappington & Longshore, 2015). Bu sebeple sezon içerisinde performansı iyi olan boksörlerin ölçekten elde ettikleri puanın daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Sezon içerisindeki performansı değerlendirme durumuna ilişkin boksörlerin endişe ve mücadele puanlarının incelenmesi sonucunda hem endişe alt boyutunda hem de mücadele alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağının tespit edilmesi adına yapılan analiz sonuçlarına göre endişe alt boyutunda sezon içerisinde performansını “düşük düzey” olarak değerlendirenlerin, diğer iki gruptaki (orta düzey ve iyi düzey) katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmelerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Mücadele alt boyutunda ise sezon içerisinde performansını “yüksek düzey” olarak değerlendirenlerin “düşük düzey” olarak değerlendiren katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmelerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu verileri açıklamak adına ilk olarak endişe kavramı ele alındığında stresle doğrudan ilişkili olup, tehlike veya talihsizlik beklentisi-korkusunun yarattığı bunalı ve tedirginlik olarak tanımlanabilir (Budak, 2003). Nitekim bilinmektedir ki stres faktörü pek çok alanda belirleyici olduğu gibi sportif performans açısından oldukça önem arz etmektedir (Weinberg & Gould, 2015). Mücadele kavramına gelindiğinde ise herhangi bir amaca erişmek, bir kuvvete karşı koyabilmek için kişinin güçlü çabası şeklinde açıklamak mümkündür (Türk Dil Kurumu, 2024b). Samur (2018), bu hususta mücadeleci bir kişiliğe sahip olmanın sportif performansı doğrudan etkilediğini yaptığı nitel araştırma neticesinde ifade etmiştir. Tüm bu veriler ışığında endişe düzeyi yüksek olan boksörlerin sportif performansları kötü düzeyde iken mücadele düzeyi yüksek olanların iyi düzeydedir.

Araştırma grubunu oluşturan boksörlerin verdikleri yanıtlar doğrultusunda sporda bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları ile endişe-mücadele puanları arasında; endişe alt boyutu ile bilinçli farkındalık toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mücadele alt boyutu ile farkındalık ve bilinçli farkındalık toplam puanı arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu, yeniden odaklanma alt boyutu arasında ise pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi neticesinde ise farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarının ve bilinçli farkındalık toplam puanının birlikte boksörlerin hem endişe hem de mücadele düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımızla doğrudan örtüşen Göncü ve Balcı'nın (2023) araştırma sonuçları da bilinçli farkındalık alt boyutları ile mücadele arasında pozitif yönlü, endişe ile negatif yönlü ilişkiler olduğu yönündedir. Deneyisel bir araştırma neticesinde de bilinçli farkındalık ile endişe ve mücadele arasında ilişki olduğunu

tespit etmişlerdir (Gamaionova, Brandt & Kliegel, 2023). Bilinçli farkındalığın yüksek olmasının tüm bu çıktıların yanı sıra duygu düzenleme özelliğinin de bulunmasıyla stres faktörünü ve bu bağlı endişe duyulan durumların baskılayabileceği bulgusu da konu ile ilgili literatürde yer alan araştırmalarda mevcuttur (Slutsky vd., 2023). Bilinçli farkındalık ile endişe-mücadele ilişkisinin açıklanmasına yönelik araştırma sonuçlarının görüş birliğinde olduğu ve ilgili parametreler arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Araştırma kapsamında boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile endişe-mücadele düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda elde edilen verilere ve gelecek araştırmalara ithafen önerilerde bulunulmuştur. Bu önerilere aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir.

- Boksörlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılması adına ilgili literatürün de göz önünde bulundurularak, bilinçli farkındalık çalışmaları yapmaları önerilmektedir.
- Bilinçli farkındalık uygulamaları ile birlikte çeşitli meditasyon gibi çalışmaların da boksörlerin hem farkındalıklarının hem de endişe azaltması ve mücadelecili ruhu artırması adına yapılması önerilmektedir.
- Endişe düzeyinin azaltılması ve mücadele düzeyinin artırılması için de bilinçli farkındalık çalışmalarının yapılması önerilmektedir.
- Tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmanın daha açıklayıcı olması adına karma modelde yinelenmesi önerilmektedir.
- Elde edilen veriler boksörlerin orta düzey endişeye, yüksek düzey mücadeleye ve bilinçli farkındalığa sahip olduklarını işaret etmektedir. Çeşitli spor branşlarından sporcularla bu çalışmaların deneysel modelde yeniden ele alınarak, elde edilen verilerin boksun doğasından mı yoksa sporcu olmanın verdiği bir etkiden mi kaynaklandığını araştırmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155-166.
- Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2020). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences*, 166, 110167.
- Anderson, S. A., Haraldsdottir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 655-660.
- Baer, R. A., & Sauer, S. (2009). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: A commentary on Harrington and Pickles. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 324-332.
- Baltzell, A., & Summers, J. (2018). *The power of mindfulness*. New York: Springer.
- Beedie, C., Terry, P., & Lane, A. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition ve Emotion*, 19(6), 847-878.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Boddy, K. (2013). *Boxing: A cultural history*. London: Reaktion Books.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Borkovec, T. D., Shadick, R. N., & Hopkins, M. (1991). *The nature of normal and pathological worry*. In R. M. Rapee & D. H. Barlow (Eds.), *Chronic anxiety: Generalized anxiety disorder and mixed anxiety-depression* (pp. 29-51). The Guilford Press.
- Boz, E., Şipal, O., Safi, Z., &   nl  , Y. (2023). Boksörlerin endi   ve mücadele düzeylerine ili  kin g  r   lerinin incelenmesi: Karma model ara  tırması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-12.
- Brenner, J. S. (2024). Mindfulness for young athletes. *Sports Health*, 16(2), 300-302.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji s  zl    *. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulğay, C., Tingaz, E. O., Bayraktar, I., &   etin, E. (2022). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*, 41(7), 4482-4489.
- Cathcart, S., McGregor, M., & Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119-141.

- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2023). *Anxiety and worry workbook*. New York: Guilford Publications.
- Corey, G. (2019). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (8. Baskı). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder?. *Focus*, 9(3), 369-388.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516.
- Davey, G., & Wells, A. (2006). *Worry and its psychological disorders*. Sussex: Wiley.
- Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Vera, M. N., del Paso, G. R., & Vila, J. (2010). Treating chronic worry: Psychological and physiological effects of a training programme based on mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 873-882.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (Şubat, 2024). *Sağlık*. <https://www.who.int/health-topics/#H> adresinden edinilmiştir.
- Ekman, P. E., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford: Oxford University Press.
- Eren, M. Ö., & Atlı, M. (2024). Sporcularda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile spor kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 15(56), 488-506.
- Erman, M. Y., Turhan, M. Ö., & Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32-41.
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana, A. L. (2020). Anxiety and emotional intelligence: Comparisons between combat sports, gender and levels using the trait meta-mood scale and the inventory of situations and anxiety response. *Frontiers in Psychology*, 11, 130.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 203-211.
- Fountain-Zaragoza, S., & Prakash, R. S. (2017). Mindfulness training for healthy aging: Impact on attention, well-being, and inflammation. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9, 11.
- Fozilov, I. (2022). Status of direction and competition in sports sports specialty. *International Journal of Research*, 16(3), 60-64.
- Freeth, R. (2017). The struggle for meaning. *Psycho-Spiritual Care in Health Care Practice*, 115-130.
- Frijda, N. H. (1993). *Moods, emotion episodes and emotions*. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 381–403). New York: Guilford Press.

- Gamaiunova, L., Brandt, P. Y., & Kliegel, M. (2023). Challenge or threat? The effects of the standard and a second-generation mindfulness intervention with buddhist practices on cognitive appraisals of stress: Secondary Analysis of a randomized controlled experiment performed in Switzerland. *Journal of Religion and Health*, 1-20.
- Gedik, G. (2019). Bilinçli farkındalık ve kendini kabul. *The Journal of Academic Social Science*, 71(71), 615-626.
- Gee, B. A. (2014). *The efficacy of cognitive restructuring and mindfulness strategies in reducing postevent processing among socially anxious individuals* (Doktora Tezi). https://scholar.google.com/scholar?cluster=10801245311509794722&hl=tr&as_sdt=2005&sciodt=0,5 adresinden edinilmiştir.
- Gems, G. (2020). *Boxing*. In *Routledge Handbook of Global Sport* (pp. 117-126). Routledge.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Göncü, B. S., & Balcı, B. (2023). Sporda mücadele ve tehdit algısı açısından bilinçli farkındalığın önemi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 9(2), 59-60.
- Gürbüz, B., Akoğlu, H. E., Öncü, E., & Özbek, O. (2021). Adaptation of the challenge and threat in sport scale into Turkish: A validity and reliability testing study. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3), 417-430.
- Harenberg, S., Riemer, H. A., Dorsch, K. D., Karreman, E., & Paradis, K. F. (2019). Advancement of a conceptual framework for positional competition in sport: Development and validation of the positional competition in team sports questionnaire. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 321-342,
- Harrington, N., & Pickles, C. (2009). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: Are they compatible concepts?. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 315-323.
- Hase, A., O'Brien, J., Moore, L. J., & Freeman, P. (2019). The relationship between challenge and threat states and performance: A systematic review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(2), 123.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). "Third-wave" cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, 20(3), 363-375.
- Hirsch, C. R., & Holmes, E. A. (2007). Mental imagery in anxiety disorders. *Psychiatry*, 6(4), 161-165.
- İmamoğlu, M., & İmamoğlu, O. (2018). Roma zamanı ve öncesinde çıplak yumruk ve eldivenli boks. *Journal of International Social Research*, 11(59), 560-567.
- Jako, P. (2009). *Boxing*. *Combat Sports Medicine*, 193-213.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161–180.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living (revised edition): Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.

- Kahya, S., & Küçükbiş, H. F. (2022). Sporda kaygı ve optimal performans duygu durumu; Tematik Spor lisesi öğrencileri üzerine bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(12), 113-124.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 625116)
- Kinman, G., Grant, L., & Kelly, S. (2020). 'It's my secret space': The benefits of mindfulness for social workers. *The British Journal of Social Work*, 50(3), 758-777.
- Klein, A., Taieb, O., Xavier, S., Baubet, T., & Reyre, A. (2020). The benefits of mindfulness-based interventions on burnout among health professionals: A systematic review. *Explore*, 16(1), 35-43.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Landers, D. M., & Arent, S. M. (2001). *Physical activity and mental health*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Ed.). New York: Handbook of Sport Psychology,
- Lane, A. M., & Terry, P. C. (2016). *Online mood profiling and self-regulation of affective responses*. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *International Handbook of Sport Psychology* (pp. 324-334). Routledge.
- Lasker, E. (2014). *Mücadele*. İstanbul: Ozan Yayıncılık.
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging*, 22(5), 533-558.
- Mahlo, L., & Windsor, T. D. (2021). Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1320-1331.
- Mahoney, A. E., Hobbs, M. J., Newby, J. M., Williams, A. D., Sunderland, M., & Andrews, G. (2016). The worry behaviors inventory: Assessing the behavioral avoidance associated with generalized anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 203, 256-264.
- Metin, S. N., Uzgur, K., Akkoyunlu, Y., & Konar, N. (2023). The relationship between burnout levels and mindfulness of university students-athletes. *Physical Education of Students*, 27(3), 97-103.
- Miloyan, B., & Pachana, N. A. (2015). Clinical significance of worry and physical symptoms in late-life generalized anxiety disorder. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(12), 1186-1194.
- Myall, K., Montero-Marin, J., Gorczynski, P., Kaje, N., Sherif, R. S., Bernard, R., ... & Kuyken, W. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57(2), 99-108.

- Öcal, T., & Göncü, B. S. (2023). Sporda mücadele ve tehdit algısı ile brunel ruh hali arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 215-224. <https://doi.org/10.38021/asbid.1344630>
- Özen, D. Ş., & Temizsu, E. (2010). Anksiyete ve depresif bozukluklarda örtüşen ve ayrışan belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 1-14.
- Öztürkler-As, M., & Babayiğit, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyleri ile ruminasyonla, depresif belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(2), 163-172.
- Roberts, R. (1977). Eighteenth century boxing. *Journal of Sport History*, 4(3), 246-259.
- Rosenkranz, M. A., Davidson, R. J., MacCoon, D. G., Sheridan, J. F., Kalin, N. H., & Lutz, A. (2013). A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity*, 27, 174-184.
- Rossato, C. J., Uphill, M. A., Swain, J., & Coleman, D. A. (2018). The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 164-177.
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4, 1-11.
- Ryum, T., Kennair, L. E. O., Hjemdal, O., Hagen, R., Halvorsen, J. Ø., & Solem, S. (2017). Worry and metacognitions as predictors of anxiety symptoms: A prospective study. *Frontiers in Psychology*, 8, 924.
- Samur, S. (2018). Futbol takımlarında mücadele azim ve iradesine katkı sağlayacak kişilik özellikleri. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 34-44.
- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232-262.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.
- Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1375608.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?*. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). New York: Springer.
- Slutsky, J., Rahl, H., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mindfulness, emotion regulation, and social threat. In *Mindfulness in social psychology* (pp. 79-93). Routledge.
- Şipal, O. (2022). *Son raunt*. İstanbul: Kitapyurdu Yayıncılık.
- Terry, P. C. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9(3), 309-324.

- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.
- Tingaz, E. O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Tingaz, E. O., Kizar, O., Bulğay, C., & Çetin, E. (2021). Mindfulness in male soccer players: A cross-sectional study. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 388-399.
- Tunca, M. Z., & Gülsoy, S. G. (2023). Spor motivasyonu üzerine bir literatür taraması: Spor e-spor karşılaştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 181-197.
- Turner, M. J., Jones, M. V., Sheffield, D., Slater, M. J., Barker, J. B., & Bell, J. J. (2013). Who thrives under pressure? Predicting the performance of elite academy cricketers using the cardiovascular indicators of challenge and threat states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 387-397.
- Tülek, İ. T. (2023). *Bireysel ve takım sporcularının bilinçli farkındalık düzeylerinin tükenmişlik, öz yeterlilik ve olumlu düşünme ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 829706)
- Türk Dil Kurumu (TDK). (Şubat, 2024a). Boks. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (Şubat, 2024b). Mücadele. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Uzbay, İ. T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5-13.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Borders, A. (2010). Measuring mindfulness? An item response theory analysis of the Mindful Attention Awareness Scale. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 805-810.
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Spor ve egzersizin psikolojik temelleri* (6. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2012). Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. *European Journal of Sport Science*, 12(6), 499-508.
- Yağız, K., Dinç, A., & Sanlav, R. (2023). Examination of student cross-country runners' task and ego orientations, challenge and threat levels. *Journal of Educational Issues*, 9(1), 379-395.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç., & Gülşen, D. B. A. (2023). Does Emotional Intelligence Affect Mental Toughness in Physically Disabled Athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242.

- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitinformation. *Journal of Comparative Neurology of Psychology*, 18, 459–482.
- Yıldız, N. O., Önal, A., & Kaçay, Z. (2023). The effect of athlete mindfulness on the development of athlete psychological skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(2), 289-302.
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41-57.
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.



EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma boksörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mücadele-endişe düzeylerinin çeşitli parametrelere ilişkin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Araştırma kapsamında vereceğiniz yanıtların bilimsel veri niteliği nedeniyle ilgili maddeleri dikkatli okuyunuz ve yanıt veriniz. Tüm veriler yalnızca bilimsel amaçlı kullanıp hiçbir kişi ya da kurum ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı onaylıyorsanız aşağıda yer alan ifadeyi işaretleyiniz.

Katılımınızdan dolayı TEŞEKKÜR EDERİZ.

Busenaz SÜRMENELİ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

Danışmanları;

Prof. Dr. Murat KUL - Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

Bayburt Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız:

3. Spor Yaşınız: () İlköğretim-Lise () Lisans () Lisansüstü

4. Milli Sporcu Olma Durumu: () Evet () Hayır

5. Psikolojik Destek Alma Durumu: () Evet () Hayır

6. Sezon İçerisindeki Performansınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

() Düşük

() Orta

() İyi

Ek 2: Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği

SPORCU BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) ÖLÇEĞİ		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Oldukça Seyrek	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
Aşağıdaki ifadelerde, sporcuların spor performanslarından hemen önce veya sırasında yaşayabilecekleri bazı durumlar betimlenmiştir. Lütfen, son günlerdeki deneyimlerinizi en iyi anlatan ifadeyi işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.							
1	Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4	5	6
2	Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
3	Hissettiğim heyecanı fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
4	Fiziksel rahatsızlık hissettiğimde nerede olduğunu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Hissettiğim duyguların türüne dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6
6	Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
7	Hata yaptığım için kendime kızdığımın farkına vardığımda böyle bir tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
8	Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda dikkatim dağıldığı için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
9	Performansımın nihai sonucunu düşündüğümün farkına vardığımda performansım için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmadığım için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
10	Kaybediyor olduğum için çok üzgün olduğumun farkına vardığımda bu şekilde tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
11	Bazı kaslarımın ağrıdığının farkına vardığımda derhal yapmak zorunda olduğum şeye hemen yeniden odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
12	Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğümün farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.	1	2	3	4	5	6
13	Kazanıyor olduğum için heyecanlı olduğumun farkına vardığımda yapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6
14	Gergin olduğumun farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda iyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.	1	2	3	4	5	6

Ek 3: Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği

	SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Yanlış bir şey söylemekten veya yapmaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5
2	İnsanlar üzerinde ne çeşit bir izlenim bırakacağım bende endişe yaratır.	1	2	3	4	5
3	Başkalarının beni hatalı bulmasından endişelenirim.	1	2	3	4	5
4	Başkalarının hakkımda ne düşündüğüyle ilgilenirim.	1	2	3	4	5
5	Bir fark yaratmasa bile başkalarının hakkımda ne düşüneceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
7	Beklentim başarısızlıktan daha çok başarı yönündedir.	1	2	3	4	5
8	Başarının getireceği ödüllerin ve kazançların beklentisi içindeyim.	1	2	3	4	5
9	Mücadele gerektiren durumlar çabalarımı artırma yönünde beni motive eder.	1	2	3	4	5
10	Bu işi başaramamaktan daha çok başarabileceğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11	Beceri ve yeteneklerimi test etme fırsatını sabırsızlıkla bekliyorum.					

Ek 4: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.10.2023-160103



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
06.10.2023

Karar Sayısı
283

Oturum Sayısı
16

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 05.10.2023 tarihli ve E-83542712-050.99-159561 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı, 212225006 numaralı öğrencisi Busenaz SÜRMENELİ'nin yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Boksörlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Sporda Endişe ve Mücadele Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Parametrelere Bağlı 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. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 06.10.2023 13:50

Ayrıntılı bilgi için iribet: Nuri TURAN



Tel: :

Faks:

E-Posta: :

Elektronik ađ:

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

Busenaz SÜRMENELİ, ■■■■■ yılında ■■■■■ doğmuştur. İlköğretim eğitimini İstanbul'da tamamladıktan sonra Trabzon'a yerleşmiş ve lise eğitimini Trabzon'da gerçekleştirmiştir. 20.. yılında Trabzon Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne kabul edilerek bu programdan 20.. yılında mezun olmuştur. ... yaşında boks sporuna başlamış ve bu alanda çeşitli ulusal ve uluslararası başarılar elde etmekle birlikte bunların arasında Olimpiyat, Avrupa ve Dünya Şampiyonlukları da yer almaktadır.

