

Boks yapan sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi

Assessment of Psychological Skills among Athletes Engaged in Boxing

Mehmet Şirin Güler, Eda Tekel Meço, İsmail Karademir

*Correspondence:

İsmail Karademir

karademir@kafkas.edu.tr

¹Kafkas Üniversitesi –
mehmet0910@hotmail.
Orcid: 0000-0001-6014-0636

²Kafkas Üniversitesi –
edatekel3636@gmail.com
Orcid: 0009-0003-6838-6341

³Kafkas Üniversitesi –
karademir@kafkas.edu.tr
Orcid: 0000-0001-5724-7969



<https://doi.org/10.5281/zenodo.21256180>

Received / Gönderim: 01.05.2026

Accepted / Kabul: 22.06.2026

Published / Yayın: 23.06.2026

Volume 3, Issue 2, June, 2026

Cilt 3, Sayı 2, Haziran, 2026

How to Cite This Article

APA 7

Güler, M. Ş., Meço, E.T., & Karademir, İ. (2026). Boks yapan sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 3(2), 748–765. <https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-24.pdf>

Vancouver

Güler M. Ş., Meço E.T., & Karademir, İ. Boks yapan sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi. *Int J Health Exerc Sport Sci (IJOSS)*. 2026;3(2):748–765. Available from: <https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-24.pdf>

Öz

Bu araştırmanın amacı, boks yapan sporcuların psikolojik beceri düzeylerini çeşitli demografik ve sportif değişkenler açısından incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini, Türkiye Boks Federasyonu bünyesinde aktif olarak spor yapan 44'ü kadın ve 102'si erkek olmak üzere toplam 146 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sporcuların Psikolojik Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkeni açısından Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Günlük antrenman süresine göre Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Haftalık antrenman sıklığına göre Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ile Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutunda milli sporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca alt boyutlar arasında birçok pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir; özellikle Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ile Konsantrasyon arasında orta-yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0,619$; $p<0,01$). Endişelerden Kurtulma alt boyutunda lisanssız sporcular lehine sınırdan anlamlı bir farklılık gözlenmiş olmakla birlikte, bu bulgu düşük iç tutarlılık katsayısı nedeniyle dikkatli yorumlanmıştır. Sonuç olarak, boks yapan sporcuların psikolojik beceri puanlarının bazı demografik ve sportif değişkenlere göre farklılaşabildiği görülmüştür. Özellikle antrenman düzeyi, lisanslı sporcu olma durumu ve millilik gibi sportif özelliklerin bazı psikolojik beceri alt boyutları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, boks sporunda fiziksel antrenmanların yanında psikolojik becerilerin desteklenmesine yönelik uygulamaların önemini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte araştırmanın kesitsel yapısı ve bazı alt boyutlarda düşük güvenirlik katsayılarının bulunması nedeniyle bulgular dikkatli yorumlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: boks, psikolojik beceri, sporcu

Abstract

This study aimed to examine the psychological skill levels of boxers in relation to various demographic and sport-related variables. The study was conducted using a descriptive survey model within a quantitative research design. The sample consisted of 146 athletes actively engaged in boxing under the Turkish Boxing Federation, including 44 females and 102 males. The Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) was used as the data collection instrument. Data were analysed using independent-samples t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Tukey's HSD post hoc multiple-comparison test, and Pearson correlation analysis.

The findings revealed significant gender-related differences in the sub-dimensions of Coping with Adversity, Concentration, and Peaking Under Pressure, all in favor of male athletes ($p < .05$). Significant differences were also identified in Coping with Adversity, Concentration, and Goal Setting and Mental Preparation according to daily training duration ($p < .05$). In terms of weekly training frequency, significant differences were found in Goal Setting and Mental Preparation and Peaking Under Pressure ($p < .05$). Licensed athletes scored significantly higher in the Goal Setting and Mental Preparation sub-dimension ($p < .05$). Regarding national athlete status, a significant difference was found only in the Peaking Under Pressure sub-dimension, in favor of national athletes ($p < .05$). In addition, several significant positive correlations were observed among the sub-dimensions. In particular, a moderate-to-high positive correlation was found between Coping with Adversity and Concentration ($r = .619$, $p < .01$). A borderline significant difference was observed in the Worry Freedom sub-dimension in favour of unlicensed athletes; however, this finding should be interpreted cautiously due to the low internal consistency of this sub-dimension.

Overall, the findings indicate that boxers' psychological skill scores may vary according to certain demographic and sport-related variables. In particular, training level, licensed athlete status, and national athlete status appear to be associated with specific psychological skill sub-dimensions. These findings suggest that, alongside physical training, integrating practices that support psychological skills may be important in boxing. However, the findings should be interpreted with caution, given the study's cross-sectional design and the low reliability coefficients observed in some sub-dimensions.

Keywords: boxing, psychological skills, athlete.

<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i2/ijoss-Volume3-issue2-24.pdf>

GİRİŞ

Günümüzde sportif performansın belirlenmesinde yalnızca fiziksel ve fizyolojik faktörlerin yeterli olmadığı, psikolojik faktörlerin de performans üzerinde önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Sporcuların benzer antrenman programlarına sahip olmalarına rağmen farklı performans düzeyleri sergilemeleri, psikolojik becerilerin önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda spor psikolojisi, performansı etkileyen zihinsel süreçlerin anlaşılması ve geliştirilmesine yönelik önemli bir alan olarak öne çıkmaktadır.

Psikolojik beceriler sporcunun performansını artırmasına katkı sağlayan, motivasyon, konsantrasyon, özgüven, stres ve kaygı yönetimi gibi unsurları içeren çok boyutlu yapılar olarak tanımlanmaktadır (Erhan vd., 2015). Bu beceriler, sporcunun yalnızca antrenman sürecinde değil, aynı zamanda müsabaka esnasında karşılaştığı baskı ve zorluklarla başa çıkabilmesinde de belirleyici bir rol oynamaktadır (Gürer vd., 2018).

Özellikle yüksek rekabet ve yoğun fiziksel temas içeren spor branşlarında psikolojik becerilerin önemi daha belirgin hale gelmektedir. Dövüş sporlarında başarı yalnızca fiziksel kapasiteye ve teknik yeterliliğe bağlı değildir, sporcunun psikolojik becerileri de performans üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Özellikle müsabaka sırasında ortaya çıkan yoğun stres ve baskı altında doğru karar verebilme becerisi, sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri açısından kritik öneme sahiptir. Spor psikolojisi alanındaki araştırmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların stresle daha etkili başa çıktıklarını, baskı altında soğukkanlılıklarını koruyabildiklerini ve performanslarını daha istikrarlı şekilde sürdürebildiklerini göstermektedir (Ayrancı ve Kaplan, 2024). Ayrıca zihinsel dayanıklılık; motivasyon, özgüven, duygusal kontrol ve problem çözme gibi becerilerle ilişkili olup elit sporcularda başarıyı etkileyen temel psikolojik özelliklerden biri olarak kabul edilmektedir (Loehr, 1982; Cox, 2012). Bu nedenle elit düzeyde mücadele eden sporcuların performans gelişiminde psikolojik beceri eğitimi ve mental dayanıklılığın geliştirilmesi önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Boks, yüksek düzeyde fiziksel temas, dayanıklılık, sürat ve teknik beceri gerektiren bir spor dalı olmasının yanı sıra, dikkat yönetimi, hızlı karar verme ve psikolojik dayanıklılık gibi zihinsel özelliklerin de önemli olduğu bir branştır (Zorba vd., 1999). Bu nedenle boks sporunda başarı, fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik becerilerin de etkili biçimde kullanımıyla ilişkili görülmektedir (Sayın, 2011).

Literatürde farklı spor branşlarında sporcuların psikolojik becerilerinin incelendiği çalışmalar bulunmakla birlikte (Gürer vd., 2018; Yıldız ve Erhan, 2019; Yılmaz, 2021), boks sporunda mental dayanıklılık, zihinsel antrenman, saldırganlık kontrolü ve çeşitli psikolojik özellikleri inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen, psikolojik becerilerin bütüncül olarak değerlendirilmesine odaklanan araştırmaların sayısının sınırlı olduğu görülmektedir (Smit ve Louw, 2011; Sural vd., 2021; Andrade vd., 2022). Boks ve mücadele sporlarına ilişkin mevcut çalışmaların önemli bir kısmı mental dayanıklılık, mental antrenman, kaygı, saldırganlık kontrolü veya psikolojik hazırlık gibi belirli psikolojik değişkenlere odaklanmakta; buna karşın boks sporcularının psikolojik becerilerini zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açıklık, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma gibi çok boyutlu bir yapı içerisinde ele alan çalışmaların sınırlı

olduğu görülmektedir. Bu durum, boks sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin bütüncül bir yaklaşımla belirlenmesini ve bu becerilerin çeşitli demografik ve sportif değişkenler açısından incelenmesini önemli kılmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, aktif olarak boks sporu ile ilgilenen bireylerin psikolojik beceri düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Bu kapsamda çalışma, değişkenler arasında nedensel ilişkiler kurmaktan ziyade, boks sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin mevcut durumunu ve bu becerilerin demografik ve sportif değişkenlere göre nasıl farklılaştığını betimlemeyi amaçlamaktadır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarından biridir (Karasar, 2020). Bu model kapsamında araştırmada, aktif olarak boks sporu ile ilgilenen bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından mevcut durumunun ortaya konulması hedeflenmiştir. Araştırma kesitsel bir yapıda yürütülmüş olup veriler belirli bir zaman diliminde katılımcılardan tek seferde toplanmıştır. Kesitsel araştırmalar, belirli bir evrende yer alan bireylerin özelliklerini ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirli bir zamanda incelemeye olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Bu doğrultuda çalışma, boks sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin mevcut durumunu betimlemeye yönelik olarak planlanmıştır.

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye’de aktif olarak boks sporu ile ilgilenen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye Boks Federasyonu bünyesinde faaliyet gösteren kulüplerde antrenmanlarını sürdüren toplam 146 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların 44’ü kadın, 102’si erkektir. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin tercih edilmesinde sporculara ulaşılabilirlik, araştırmanın belirlenen zaman diliminde yürütülmesi ve veri toplama sürecindeki uygulama kolaylığı etkili olmuştur. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişebildiği ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden veri toplamasına olanak sağlamaktadır. Araştırmaya, kulüplerinde düzenli olarak boks antrenmanlarına devam eden sporcular dâhil edilmiştir. Bu araştırmada lisanssız sporcu, Türkiye Boks Federasyonu bünyesinde faaliyet gösteren kulüplerde düzenli olarak boks antrenmanlarına devam eden ancak veri toplama tarihinde aktif sporcu lisansına sahip olmayan katılımcı olarak tanımlanmıştır. Araştırmaya düzenli boks antrenmanına devam eden, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve veri toplama formunu eksiksiz dolduran sporcular dâhil edilmiştir. Veri toplama süreci ilgili kulüplerde yüz yüze yürütülmüş; katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve gönüllülük esasına dayalı olarak veri toplanmıştır. Veriler, ilgili kulüplerde gönüllülük esasına dayalı olarak yüz yüze uygulanan veri toplama araçları aracılığıyla elde edilmiştir.

Sporcuların Psikolojik Becerileri Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sporcuların Psikolojik Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek (1995) tarafından geliştirilmiş olup Erhan vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, sporcuların psikolojik beceri düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Toplam 28 maddeden ve yedi alt boyuttan oluşan ölçekte her alt boyut dört maddeden meydana gelmektedir. Ölçek orijinal formunda 4'lü Likert tipi derecelendirmeye sahiptir ve maddeler 0–3 arasında puanlanmaktadır. Ancak veri analizi sürecinde SPSS ortamına maddeler 1–4 arasında kodlanmıştır (1 = Hemen hemen hiç, 4 = Hemen hemen her zaman). Analizlerde alt boyutlara ait madde ortalamaları kullanılmıştır. Bu nedenle alt boyut puanları 1 ile 4 arasında değerlendirilmiştir. Puanın yükselmesi, ilgili psikolojik beceri düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçekte yer alan 3, 7, 10, 12, 19 ve 23 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Bu araştırmada maddeler 1–4 aralığında kodlandığı için ters puanlama işlemi $1 \leftrightarrow 4$ ve $2 \leftrightarrow 3$ dönüşümü esas alınarak yapılmıştır.

Erhan vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin toplam Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuş, alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha katsayılarının ise .70 ile .84 arasında değiştiği rapor edilmiştir.

Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılığı yeniden değerlendirilmiş ve toplam ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,816 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği için 0,619, Öğrenmeye Açık Olabilme için 0,203, Konsantrasyon için 0,586, Güven ve Başarı Motivasyonu için 0,502, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık için 0,709, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme için 0,726 ve Endişelerden Kurtulma için 0,326 olarak belirlenmiştir. Toplam ölçek için elde edilen iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bazı alt boyutlarda düşük iç tutarlılık katsayıları elde edilmiş olması nedeniyle, bu boyutlara ilişkin bulguların yorumlanmasında dikkatli olunması gerektiği değerlendirilmiştir.

Toplam ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha katsayısının kabul edilebilir düzeyde olması, tüm alt boyutların aynı düzeyde güvenilir olduğu anlamına gelmemektedir. Çalışmada analizler alt boyut puanları üzerinden yürütüldüğü için özellikle Öğrenmeye Açık Olabilme ($\alpha=.203$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($\alpha=.502$) ve Endişelerden Kurtulma ($\alpha=.326$) alt boyutlarında elde edilen düşük iç tutarlılık katsayıları yöntemsel açıdan önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilmiştir. Bu nedenle söz konusu alt boyutlara ilişkin t testi, ANOVA ve korelasyon sonuçları temel ve güçlü bulgular olarak değil, ölçüm güvenilirliği sınırlılığı dikkate alınarak yorumlanmıştır. Ayrıca ters puanlanan maddelerin kodlanması ve madde-toplam korelasyonlarının kontrol edilmesi gerektiği dikkate alınmış; bu alt boyutların mevcut örnekleme düşük güvenilirlik göstermesi sonuçların yorumlanmasında sınırlayıcı bir unsur olarak ele alınmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmuştur (Smith vd., 1995; Erhan vd., 2015).

Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği

Bu alt boyut, sporcunun olumsuz durumlar karşısında sakin, kontrollü, motive ve pozitif kalabilme düzeyini değerlendirmektedir. Ayrıca sporcunun hata sonrası

toparlanabilme becerisini de ölçmektedir. Örnek madde: “Müsabakalar sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.”

Öğrenmeye Açık Olabilme

Bu alt boyut, sporcunun yapıcı eleştirileri kabul edebilme ve öğrenmeye açık olma düzeyini ölçmektedir. Örnek madde: “Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.”

Konsantrasyon

Bu alt boyut, sporcunun dikkatini sürdürebilme ve dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen performansına odaklanabilme düzeyini değerlendirmektedir. Örnek madde: “Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.”

Güven ve Başarı Motivasyonu

Bu alt boyut, sporcunun antrenman ve müsabaka sırasında özgüven düzeyini ve başarıya yönelik motivasyonunu ölçmektedir. Örnek madde: “İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.”

Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık

Bu alt boyut, sporcunun performansına yönelik hedef belirleme ve zihinsel hazırlık düzeyini değerlendirmektedir. Örnek madde: “Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımı ilgili özel hedefler belirlerim.”

Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme

Bu alt boyut, sporcunun baskı altında performansını sürdürebilme becerisini ölçmektedir. Örnek madde: “Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.”

Endişelerden Kurtulabilme

Bu alt boyut, sporcunun hata yapma veya başarısız olma kaygısını kontrol edebilme düzeyini değerlendirmektedir. Örnek madde: “Başarısız olursam neler olabileceğini zihnimde canlandırır ve düşünürüm.”

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Türkiye’de aktif olarak boks sporu ile ilgilenen bireylerle sınırlıdır. Veriler yalnızca araştırmaya katılan sporculardan elde edilen öz bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum, katılımcıların sosyal beğenirlik eğilimleri veya kişisel değerlendirme farklılıkları nedeniyle yanlılık oluşmasına neden olabilir.

Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacının erişebildiği ve gönüllü olarak katılım sağlayan bireylerden veri toplamasına olanak sağlamakla birlikte, örneklemin evreni temsil gücünü sınırlandırabilmektedir. Bu nedenle elde edilen bulguların Türkiye’deki tüm boks sporcularına genellenmesinde dikkatli olunmalıdır.

Araştırma örnekleminde erkek sporcu sayısının kadın sporcu sayısından daha yüksek olması, cinsiyet grupları arasındaki karşılaştırmaların dengeli biçimde yapılmasını sınırlandırabilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bazı sportif değişkenlerde alt grup büyüklüklerinin düşük olması, özellikle lisanssız sporcular ve daha yüksek antrenman süresi/sıklığı gruplarına ilişkin karşılaştırmaların istatistiksel gücünü sınırlamış olabilir.

Araştırmanın bir diğer önemli sınırlılığı, Sporcuların Psikolojik Becerileri Ölçeği’nin bazı alt boyutlarında düşük iç tutarlılık katsayılarının elde edilmiş olmasıdır. Özellikle

öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu ile endişelerden kurtulma alt boyutlarında düşük Cronbach Alpha değerleri elde edilmiştir. Bu nedenle söz konusu alt boyutlara ilişkin bulgular ölçüm güvenirliği açısından dikkatli yorumlanmalıdır.

Ayrıca araştırmının kesitsel desende yürütülmüş olması nedeniyle bulgular nedensel ilişkiler çerçevesinde değerlendirilmemelidir.

Bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak, gelecekte daha büyük, dengeli ve olasılıklı örnekleme yöntemleriyle oluşturulmuş örneklem üzerinde gerçekleştirilecek çalışmaların bulguların genellenebilirliğine daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ölçeğin farklı spor branşlarında ve farklı örneklem gruplarında yeniden incelenmesi önerilmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan bireylerin ölçek maddelerine gerçek düşünce ve duygularını yansıtacak şekilde samimi ve objektif cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS paket programından yararlanılmıştır. Verilerin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık katsayıları, Shapiro-Wilk testi ve grafiksel incelemeler (histogram ve Q-Q plot) yoluyla değerlendirilmiştir. Normallik analizine ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur. Shapiro-Wilk testi sonuçlarının tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, örneklem büyüklüğünün Shapiro-Wilk testini duyarlı hâle getirebilmesi nedeniyle normallik değerlendirmesinde yalnızca p değerleri esas alınmamıştır. Tüm alt boyutlara ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içerisinde yer aldığı, Shapiro-Wilk W değerlerinin 1’e yakın olduğu ve grafiksel incelemelerde dağılımların normal dağılıma yakın bir görünüm sergilediği belirlenmiştir. Bu nedenle verilerin parametrik testler için kabul edilebilir düzeyde normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiştir. İki grup arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen değişkenlerde gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD post-hoc çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1. Normal dağılım tablosu

Alt Boyut	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro-Wilk W	Shapiro-Wilk p
ZBEY	-0,167	-0,087	0,969	0,001
ÖAO	-0,205	-0,513	0,947	0,001
KONSA	-0,395	-0,012	0,969	0,001
GBM	-0,335	0,254	0,945	0,001
HBMH	-0,063	-0,497	0,966	0,004
BAİPG	0,139	0,023	0,975	0,001
EK	-0,447	-0,210	0,973	0,001

Tablo 1 incelendiğinde, Shapiro-Wilk testi sonuçlarının tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bununla birlikte, Shapiro-Wilk W değerlerinin 1'e oldukça yakın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tüm alt boyutlara ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içerisinde yer aldığı görülmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Histogram ve Q-Q plot grafiklerine ilişkin incelemeler de dağılımların normal dağılıma yakın bir görünüm sergilediğini göstermiştir. Bunun yanı sıra örneklem büyüklüğünün 146 kişi olması nedeniyle parametrik testlerin normallik varsayımındaki küçük sapmalara karşı dayanıklı olduğu kabul edilmektedir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Sporcuların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	44	30,1
	Erkek	102	69,9
	Toplam	146	100,0
Lisanslı Sporcu Olma Durumu	Var	122	83,6
	Yok	24	16,4
	Toplam	146	100,0
Millilik Durumu	Milli Sporcu	35	24,0
	Milli Sporcu Değil	111	76,0
	Toplam	146	100,0
Haftalık Antrenman Sıklığı	1–2 gün	18	12,3
	3–4 gün	63	43,2
	5–6 gün	56	38,4
	7 gün	9	6,2
	Toplam	146	100,0
	1 saatten az	8	5,5
Günlük Antrenman Süresi	1–2 saat	100	68,5
	3–4 saat	32	21,9
	5 saat ve üzeri	6	4,1
	Toplam	146	100,0

Katılımcıların demografik ve sportif özelliklerine ilişkin bulgular incelendiğinde, araştırmaya toplam 146 sporcunun katıldığı görülmektedir. Katılımcıların %30,1'i (n=44) kadın, %69,9'u (n=102) erkektir. Sporcuların %83,6'sının (n=122) lisanslı sporcu, %16,4'ünün (n=24) ise lisanssız sporcu olduğu belirlenmiştir. Millilik durumu açısından katılımcıların %24,0'ünün (n=35) milli sporcu, %76,0'sının (n=111) milli sporcu olmadığı görülmektedir.

Antrenman özellikleri incelendiğinde, sporcuların %43,2'sinin (n=63) haftada 3–4 gün, %38,4'ünün (n=56) haftada 5–6 gün, %12,3'ünün (n=18) haftada 1–2 gün ve %6,2'sinin (n=9) haftanın her günü antrenman yaptığı belirlenmiştir. Günlük antrenman süresi açısından katılımcıların büyük çoğunluğunun (%68,5; n=100) günde 1–2 saat

antrenman yaptığı, %21,9'unun (n=32) 3–4 saat, %5,5'inin (n=8) 1 saatten az ve %4,1'inin (n=6) 5 saat ve üzeri süreyle antrenman yaptığı görülmüştür.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	X̄	ss	Levene F	Levene p	t	df	p	Cohen's d
ZBEY	Kadın	44	2,7273	0,63525	0,978	0,324	2,092	144	0,038*	0,38
	Erkek	102	2,9461	0,55471						
ÖAO	Kadın	44	3,3636	0,51842	1,462	0,229	0,585	144	0,560	0,10
	Erkek	102	3,4142	0,46204						
KONSA	Kadın	44	2,7557	0,61590	3,295	0,072	2,937	144	0,004*	0,53
	Erkek	102	3,0319	0,47548						
GBM	Kadın	44	3,1932	0,53609	3,767	0,054	1,198	144	0,233	0,20
	Erkek	102	3,2941	0,43431						
HBMH	Kadın	44	2,9034	0,61996	0,739	0,391	1,384	144	0,169	0,26
	Erkek	102	3,0515	0,58163						
BAİPG	Kadın	44	2,4830	0,68920	0,002	0,967	2,660	144	0,009*	0,48
	Erkek	102	2,8064	0,66740						
EK	Kadın	44	2,7386	0,49987	0,206	0,651	0,841	144	0,414	0,15
	Erkek	102	2,8162	0,53576						

*p < 0,05

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (t(144)=2,092; p<0,05; d=0,38), Konsantrasyon (t(144)=2,937; p<0,05; d=0,53) ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme (t(144)=2,660; p<0,05; d=0,48) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu alt boyutlarda erkek sporcuların ortalama puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklükleri incelendiğinde Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutunda küçük-orta, Konsantrasyon ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında ise orta düzey etki büyüklüğü olduğu görülmektedir. Öğrenmeye Açık Olabilme, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ile Endişelerden Kurtulma alt boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4. Günlük antrenman süresine göre ANOVA sonuçları

Değişken	df1	df2	F	p
ZBEY	3	142	6,428	0,001*
ÖAO	3	142	1,948	0,125
KONSA	3	142	5,079	0,002*
GBM	3	142	2,622	0,053
HBMH	3	142	6,492	0,001*
BAİPG	3	142	1,803	0,149
EK	3	142	0,392	0,759

*p < 0,05

Günlük antrenman süresine göre sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($F=6,428$; $p<0,05$), Konsantrasyon ($F=5,079$; $p<0,05$) ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($F=6,492$; $p<0,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık Öğrenmeye Açık Olabilme ($F=1,948$; $p>0,05$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($F=2,622$; $p>0,05$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($F=1,803$; $p>0,05$) ve Endişelerden Kurtulma ($F=0,392$; $p>0,05$) alt boyutlarında günlük antrenman süresine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Günlük antrenman süresine göre Tukey HSD çoklu karşılaştırma sonuçları

Değişken	Grup Karşılaştırması	Ortalama Farkı	p
ZBEY	1 saatten az – 3–4 saat	-0,69531	.003
	1–2 saat – 3–4 saat	-0,44156	.018
KONSA	1 saatten az – 3–4 saat	-0,57031	.011
	1 saatten az – 5 saat ve üzeri	-0,78125	.004
	1–2 saat – 3–4 saat	-0,28156	.027
	1–2 saat – 5 saat ve üzeri	-0,49250	.016
HBMH	1 saatten az – 1–2 saat	-0,50500	.021
	1 saatten az – 3–4 saat	-0,85156	.002
	1 saatten az – 5 saat ve üzeri	-0,89583	.009
	1–2 saat – 3–4 saat	-0,34656	.031

* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde, günlük antrenman süresine göre Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (ZBEY), Konsantrasyon (KONSA) ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (HBMH) alt boyutlarında anlamlı grup farklılıkları olduğu görülmektedir. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutunda, günlük 3–4 saat antrenman yapan sporcuların 1 saatten az ve 1–2 saat antrenman yapan sporculara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Konsantrasyon alt boyutunda, günlük 3–4 saat ve 5 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların 1 saatten az ve 1–2 saat antrenman yapan sporculara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutunda ise 1 saatten az antrenman yapan sporcuların 1–2 saat, 3–4 saat ve 5 saat ve üzeri antrenman yapan sporculara göre daha düşük puan aldığı; ayrıca 3–4 saat antrenman yapan sporcuların 1–2 saat antrenman yapan sporculara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Genel olarak bulgular, daha uzun günlük antrenman süresine sahip grupların bazı psikolojik beceri alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir.

Tablo 6. Haftalık antrenman sıklığına göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup Karşılaştırması	Ortalama Farkı	p
ZBEY	1 saatten az – 3–4 saat	-0,69531	.003
	1–2 saat – 3–4 saat	-0,44156	.018
	1 saatten az – 3–4 saat	-0,57031	.011
KONSA	1 saatten az – 5 saat ve üzeri	-0,78125	.004
	1–2 saat – 3–4 saat	-0,28156	.027
	1–2 saat – 5 saat ve üzeri	-0,49250	.016
	1 saatten az – 1–2 saat	-0,50500	.021
HBMH	1 saatten az – 3–4 saat	-0,85156	.002
	1 saatten az – 5 saat ve üzeri	-0,89583	.009
	1–2 saat – 3–4 saat	-0,34656	.031

*p < .05

Haftalık antrenman sıklığına göre sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, Öğrenmeye Açık Olabilme ($F=7.401$, $p<.05$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($F=4.380$, $p<.05$) ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($F=3.546$, $p<.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu ile Endişelerden Kurtulma alt boyutlarında ise haftalık antrenman sıklığına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 7. Haftalık antrenman sıklığına göre anlamlı bulunan alt boyutlara ilişkin Tukey HSD post-hoc çoklu karşılaştırma sonuçları

Değişken	Grup Karşılaştırması	Ortalama Farkı	p
ÖAO	1–2 gün – 7 gün	0.639	.001
	3–4 gün – 7 gün	0.659	.001
	5–6 gün – 7 gün	0.531	.002
HBMH	1–2 gün – 5–6 gün	0.439	.028
	1–2 gün – 7 gün	0.653	.031
BAİPG	1–2 gün – 7 gün	0.819	.017
	3–4 gün – 7 gün	0.706	.019

*p < .05 Not: Yalnızca istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunan grup karşılaştırmaları tabloya dahil edilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, haftalık antrenman sıklığına göre Öğrenmeye Açık Olabilme, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ile Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında anlamlı grup farklılıkları olduğu görülmektedir. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutunda haftada 7 gün antrenman yapan sporcuların puanları, haftada 1–2 gün, 3–4 gün ve 5–6 gün antrenman yapan sporculara göre istatistiksel olarak daha yüksek görünmektedir. Ancak bu alt boyutun iç tutarlılık katsayısının oldukça düşük olması nedeniyle, bu bulgu güçlü bir sonuç olarak değil, ölçüm güvenirliliği sınırlılığı dikkate alınarak yorumlanmalıdır. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutunda haftada 5–6 gün ve 7 gün antrenman yapan sporcuların puanlarının haftada 1–2 gün antrenman yapan sporculara göre daha

yüksek olduğu görülmüştür. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutunda ise haftada 7 gün antrenman yapan sporcuların puanlarının haftada 1–2 gün ve 3–4 gün antrenman yapan sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Lisanslı sporcu olma durumuna göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Grup	n	M	SD	t	df	p	Mean Diff	%95 GA Alt	%95 GA Üst	Sig
ZBEY	Lisanslı	122	2,869	0,595	-0,523	144	0,602	-0,069	-0,328	0,191	-
	Lisans Yok	24	2,938	0,548							
ÖAO	Lisanslı	122	2,463	0,438	1,921	144	0,057	0,182	-0,005	0,369	-
	Lisans Yok	24	2,281	0,340							
KONSA	Lisanslı	122	2,967	0,536	0,946	144	0,346	0,113	-0,123	0,349	-
	Lisans Yok	24	2,854	0,531							
GBM	Lisanslı	122	3,291	0,456	1,598	144	0,112	0,166	-0,039	0,371	-
	Lisans Yok	24	3,125	0,511							
HBMH	Lisanslı	122	3,049	0,602	1,956	144	0,052	0,258	-0,003	0,518	-
	Lisans Yok	24	2,792	0,520							
BAİPG	Lisanslı	122	2,715	0,696	0,247	144	0,805	0,038	-0,267	0,343	-
	Lisans Yok	24	2,677	0,657							
EK	Lisanslı	122	2,238	0,545	2,035	44,553	0,048	0,186	0,002	0,369	*
	Lisans Yok	24	2,052	0,376							

Not. Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiş ve analizlerde uygun t testi sonuçları raporlanmıştır. *p < .05.

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, lisanslı sporcu olma durumuna göre yalnızca Endişelerden Kurtulma (EK) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t(44.553)=2.035$, $p=.048$). Lisanslı sporcuların EK alt boyutundaki ortalama puanlarının ($M=2.238$, $SS=0.545$), lisanssız sporculara ($M=2.052$, $SS=0.376$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (HBMH) alt boyutunda fark anlamlılık düzeyine oldukça yakın olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(144)=1.956$, $p=.052$).

Diğer alt boyutlar incelendiğinde, lisanslı sporcu olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Bununla birlikte lisanslı ve lisanssız sporcu grupları arasındaki örneklem büyüklüğü dengesizliği (122'ye karşı 24) nedeniyle bulguların genellenmesinde dikkatli olunmalıdır.

Tablo 9. Millilik durumuna göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölcek	Grup	n	M	SD	t	df	p	Mean Diff	%95 GA Alt	%95 GA Üst	Sig
ZBEY	Milli	35	2,993	0,564	1,307	144	0,193	0,148	-0,076	0,373	-
	Milli Değil	111	2,845	0,592							
ÖAO	Milli	35	2,471	0,528	0,520	46,494	0,606	0,050	-0,144	0,245	-
	Milli Değil	111	2,421	0,393							
KONSA	Milli	35	2,957	0,520	0,108	144	0,914	0,011	-0,194	0,217	-
	Milli Değil	111	2,946	0,542							
GBM	Milli	35	3,214	0,493	-0,716	144	0,475	-0,065	-0,245	0,115	-
	Milli Değil	111	3,279	0,461							
HBMH	Milli	35	3,143	0,576	1,558	144	0,121	0,179	-0,048	0,406	-
	Milli Değil	111	2,964	0,597							
BAİPG	Milli	35	2,943	0,576	2,343	144	0,021	0,308	0,048	0,567	*
	Milli Değil	111	2,635	0,706							
EK	Milli	35	2,229	0,530	0,276	144	0,783	0,028	-0,174	0,230	-
	Milli Değil	111	2,201	0,525							

*p < .05. Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiş ve analizlerde uygun t testi sonuçları raporlanmıştır.

Millilik durumuna göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları incelendiğinde, yalnızca Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme (BAİPG) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir ($t(144)=2.343$, $p=.021$, $d=0.46$). Milli sporcuların BAİPG alt boyutuna ilişkin ortalama puanlarının ($M=2.943$, $SS=0.576$), milli sporcu olmayan sporculara ($M=2.635$, $SS=0.706$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Cohen's d değeri incelendiğinde, bu farkın küçük ile orta düzey arasında bir etki büyüklüğüne sahip olduğu değerlendirilmektedir.

Buna karşın Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (ZBEY), Öğrenmeye Açık Olabilme (ÖAO), Konsantrasyon (KONSA), Güven ve Başarı Motivasyonu (GBM), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (HBMH) ile Endişelerden Kurtulma (EK) alt boyutlarında millilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$) Milli sporcu ve milli olmayan sporcu grupları arasındaki örneklem büyüklüğü dengesizliği (35'e karşı 111), grup karşılaştırmalarında istatistiksel gücü sınırlamış olabilir. Elde edilen bulgular, milli sporcuların baskı altında performans gösterme becerilerinin daha yüksek olabileceğine işaret etmekle birlikte, milli sporcu grubundaki sınırlı örneklem büyüklüğü nedeniyle bu sonuçlar güçlü bir genelleme olarak değerlendirilmemelidir.

Tablo 9. Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	ZBEY	ÖAO	KONSA	GBM	HBMH	BAİPG	EK
ZBEY	1	,308**	,619**	,487**	,550**	,480**	,371**
ÖAO	,308**	1	,303**	,205*	,225**	,236**	,491**
KONSA	,619**	,303**	1	,530**	,414**	,465**	,254**
GBM	,487**	,205*	,530**	1	,534**	,483**	,143
HBMH	,550**	,225**	,414**	,534**	1	,425**	,089
BAİPG	,480**	,236**	,465**	,483**	,425**	1	,099
EK	,371**	,491**	,254**	,143	,089	,099	1

Not. Korelasyon katsayıları Pearson korelasyon analizine dayanmaktadır. *p < .05, **p < .01.

Alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, birçok alt boyut arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Özellikle Zorluklarla Baş

Edebilme Yeteneği (ZBEY) ile Konsantrasyon (KONSA) arasında orta-yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=.619$, $p<.01$). Ayrıca Güven ve Başarı Motivasyonu (GBM) ile Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (HBMH) arasında da orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.534$, $p<.01$). Buna karşın Endişelerden Kurtulma (EK) alt boyutunun bazı değişkenlerle anlamlı ilişki göstermediği belirlenmiştir. Özellikle EK ile Güven ve Başarı Motivasyonu ($r=.143$, $p>.05$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($r=.089$, $p>.05$) ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($r=.099$, $p>.05$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Ayrıca Endişelerden Kurtulma ve Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutlarında düşük iç tutarlılık katsayılarının elde edilmiş olması, bu ilişkilerin beklenenden daha düşük düzeyde ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Bu doğrultuda söz konusu anlamsız ilişkiler, ilgili psikolojik beceriler arasında gerçek anlamda bir ilişki bulunmadığı şeklinde kesin olarak yorumlanmamalıdır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada boks yapan sporcuların psikolojik becerileri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sporcuların psikolojik beceri puanlarının cinsiyet, günlük ve haftalık antrenman düzeyi, lisanslı sporcu olma durumu ve millilik gibi değişkenlere göre bazı alt boyutlarda farklılaşabildiğini göstermektedir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Etki büyüklükleri incelendiğinde bu farklılıkların küçük ile orta düzey arasında değiştiği görülmektedir. Bu bulgu, psikolojik becerilerin bazı boyutlarda cinsiyete göre farklılaşabildiğini düşündürmektedir. Boks branşı yüksek düzeyde fiziksel temas, rekabet ve baskı altında hızlı karar verme gerektiren özelliklere sahiptir. Erkek sporcuların müsabaka deneyimi, rekabet ortamına maruz kalma düzeyi veya antrenman yoğunluğu gibi faktörler bu farklılığın oluşmasında etkili olmuş olabilir. Literatürde mücadele sporlarında psikolojik dayanıklılık ve baskı altında performansla ilişkili psikolojik özelliklerin cinsiyet, deneyim ve performans düzeyine göre farklılaşabildiğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Ancak Güvendi'nin (2020) çalışması güreşçiler üzerinde yürütüldüğünden, mevcut boks bulguları açısından dolaylı bir destek olarak değerlendirilmelidir. Boksörler üzerinde yürütülen çalışmalar ise mental dayanıklılık, zihinsel hazırlık ve baskı altında performans gibi psikolojik özelliklerin bu branşta önemli olduğunu göstermektedir (Sural vd., 2021; Smit ve Louw, 2011). Bununla birlikte cinsiyet değişkenine ilişkin farklı sonuçlar bildiren çalışmalar da mevcuttur (Yıldız ve Erhan, 2019).

Günlük antrenman süresine ilişkin bulgular incelendiğinde, günlük antrenman süresine göre yalnızca Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Özellikle günlük 3-4 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların bu alt boyutlarda daha kısa süre antrenman yapan sporculara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, daha uzun süre antrenman yapan sporcuların bazı psikolojik beceri alt boyutlarında daha yüksek puanlar alabileceğini göstermektedir. Bununla

birlikte araştırmanın kesitsel yapısı nedeniyle bu sonuç, antrenman süresinin psikolojik becerileri doğrudan geliştirdiği şeklinde yorumlanmamalıdır. Elde edilen bulgular, mücadele sporlarında psikolojik becerilerin düzenli antrenman süreçleriyle ilişkili olabileceğini bildiren çalışmalarla uyumludur. Nitekim mücadele sporcuları üzerinde yapılan çalışmalar, mental beceri antrenmanlarının konsantrasyon, stres yönetimi ve performans baskısıyla baş etme üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Andrade vd., 2022; Park vd., 2023). Özellikle boks gibi dikkat, odaklanma, karar verme ve baskı altında performans gerektiren branşlarda uzun süreli antrenmanlar psikolojik becerilerin daha sık kullanılmasına katkı sağlayabilmektedir (Smit ve Louw, 2011; Andrade vd., 2022). Boks branşında konsantrasyon, dikkat kontrolü ve baskı altında doğru karar verebilme performansın temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Boksörlerde mental dayanıklılık ve zihinsel hazırlığın performans üzerinde önemli rol oynadığı bildirilmektedir (Sural vd., 2021; Smit ve Louw, 2011).

Haftalık antrenman sıklığına ilişkin bulgular incelendiğinde, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ile Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutunda da anlamlı farklılık belirlenmiş olmakla birlikte, bu alt boyutun iç tutarlılık katsayısının oldukça düşük olması nedeniyle bu bulgu güçlü bir sonuç olarak değerlendirilmemelidir. Haftada daha sık antrenman yapan sporcuların hedef belirleme, zihinsel hazırlık ve baskı altında performans becerilerine ilişkin puanlarının daha yüksek olması, psikolojik becerilerin antrenman yoğunluğu ve düzenliliğiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte bu sonuçlar, araştırmanın kesitsel yapısı nedeniyle nedensel bir gelişim göstergesi olarak yorumlanmamalıdır. Mücadele sporlarında psikolojik hazırlığın performansla ilişkili önemli psikolojik bileşenlerden biri olduğu bildirilmektedir (Devonport, 2006).

Araştırmada lisanslı sporcuların Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık puanlarının lisanssız sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, lisanslı sporcuların daha sistematik antrenman süreçlerine katılmaları, daha düzenli hedef belirlemeleri ve müsabaka odaklı hazırlık süreçlerinde yer almaları ile ilişkili olabilir. Buna ek olarak, Endişelerden Kurtulma alt boyutunda lisanssız sporcular lehine sınırda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu durum, lisanssız sporcuların performans baskısını daha düşük düzeyde hissetmeleri veya rekabet ortamına daha az maruz kalmaları ile ilişkili olabilir. Bununla birlikte, ilgili bulgunun istatistiksel olarak sınırda anlamlı olması ve Endişelerden Kurtulma alt boyutunda düşük güvenilirlik katsayısının elde edilmesi nedeniyle, gözlenen farkın ölçüm hatasından kaynaklanmış olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle söz konusu bulgu güçlü bir farklılık göstergesi olarak değerlendirilmemelidir. Bu nedenle EK alt boyutuna ilişkin bu bulgu, lisanssız sporcuların endişelerden kurtulma becerilerinin daha yüksek olduğunu gösteren güçlü bir kanıt olarak değil, düşük güvenilirlik ve grup dengesizliği sınırlılıkları altında değerlendirilmesi gereken sınırlı bir bulgu olarak ele alınmalıdır. Ayrıca lisanslı ve lisanssız sporcu grupları arasındaki örneklem büyüklüğü dengesizliği de sonuçların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Türkiye’de yapılan çalışmalar da yarışma kaygısı ve performans baskısının sporcuların psikolojik durumlarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Deniz ve Cihan, 2025).

Millilik durumu açısından yalnızca Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Milli sporcuların bu alt boyuttaki puanlarının milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü incelendiğinde bu farkın küçük-orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu durum, milli sporcuların üst düzey müsabaka ortamlarında daha sık yer almaları ve performans baskısına daha fazla maruz kalmaları ile ilişkili olabilir. Bu bulgu, üst düzey müsabaka deneyiminin ve yoğun rekabet ortamına maruz kalmanın baskı altında performansla ilişkili psikolojik özelliklerle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir.

Sporcularda baskı altında iyi performans gösterebilme becerisinin; dikkat kontrolü, duygu düzenleme, özgüven, zihinsel hazırlık ve stresle başa çıkma gibi psikolojik süreçlerle ilişkili olduğu genel spor psikolojisi literatüründe de vurgulanmaktadır (Hufton vd., 2026).

Mücadele sporları ve üst düzey sporcular üzerine yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılık, yarışma kaygısı ve baskı toleransı gibi değişkenlerin performans düzeyiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir; ancak bu çalışmalar doğrudan millilik statüsünü veya yalnızca boks sporcularını incelemediğinde mevcut bulgular açısından dolayı destek olarak değerlendirilmelidir (Andrade vd., 2022; Mojtahedi vd., 2023; Predoiu vd., 2025). Ayrıca milli ve milli olmayan sporcu grupları arasındaki örneklem büyüklüğü farklılığı, özellikle milli sporcu grubuna ilişkin sonuçların temsil gücünü sınırlamış olabilir. Bu nedenle elde edilen bulgu, milli sporcuların psikolojik becerilerinin genel olarak daha yüksek olduğu şeklinde güçlü bir genelleme olarak değil, mevcut örneklem bağlamında değerlendirilmesi gereken sınırlı bir bulgu olarak yorumlanmalıdır.

Alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, birçok alt boyut arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Özellikle Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ile Konsantrasyon arasında orta-yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca Güven ve Başarı Motivasyonu ile Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında da orta düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, psikolojik becerilerin birbirini destekleyen ve birbiriyle ilişkili yapılar olduğunu düşündürmektedir (Smith vd., 1995; Erhan vd., 2015). Buna karşın Endişelerden Kurtulma alt boyutunun bazı değişkenlerle anlamlı ilişki göstermediği belirlenmiştir. Bununla birlikte bazı alt boyutlarda düşük Cronbach Alpha katsayıları elde edilmiş olması nedeniyle, özellikle Öğrenmeye Açık Olabilme, Güven ve Başarı Motivasyonu ve Endişelerden Kurtulma alt boyutlarına ilişkin bulgular dikkatli yorumlanmalıdır.

Sonuç olarak araştırma bulguları, boks yapan sporcuların psikolojik beceri puanlarının bazı demografik ve sportif değişkenlere göre farklılaşabildiğini göstermektedir. Erkek sporcuların bazı psikolojik beceri alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu, günlük ve haftalık antrenman düzeyi yüksek olan sporcuların ise bazı psikolojik beceri alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Lisanslı sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlık puanları daha yüksek bulunurken, milli sporcular baskı altında iyi performans gösterebilme açısından daha yüksek puan almıştır. Bununla birlikte, özellikle düşük iç tutarlılık katsayılarına sahip alt boyutlardan elde edilen bulguların güçlü sonuçlar olarak değerlendirilmemesi gerekmektedir. Bu bulgular, boks sporunda fiziksel antrenmanların yanında psikolojik becerileri desteklemeye yönelik uygulamaların da önemli olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, ACSI-

28'in kuramsal yapısıyla da uyumludur. Ölçek; başa çıkma, konsantrasyon, motivasyon ve zihinsel hazırlık gibi psikolojik becerilerin birbiriyle ilişkili ancak farklı yapılar olduğunu kabul etmektedir (Smith vd., 1995; Erhan vd., 2015).

Araştırmanın kesitsel yapısı nedeniyle bulguların nedensel olarak yorumlanmaması gerekmektedir. Ayrıca bazı alt boyutlarda düşük güvenirlik katsayıları elde edilmiş olması, öz bildirim ölçeklerinin kullanılması ve bazı gruplardaki örneklem dengesizlikleri araştırmanın önemli sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Farklı spor branşlarında yürütülen güncel çalışmalar, baskı altında performans gösterme, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma mekanizmalarının sporcuların psikolojik becerilerinin anlaşılmasında önemli değişkenler olduğunu göstermektedir (Gao vd., 2026). Gelecekte daha büyük ve dengeli örneklemlemlerle, özellikle boylamsal ve deneysel tasarımlarla gerçekleştirilecek çalışmaların boks sporcularının psikolojik becerilerine ilişkin daha güçlü kanıtlar sunacağı düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Araştırma bulgularından hareketle, boks sporcularının psikolojik becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalara antrenman programlarında daha fazla yer verilmesi önerilmektedir. Özellikle günlük ve haftalık antrenman düzeyi daha yüksek olan sporcularda Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ile Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme puanlarının daha yüksek olduğu dikkate alındığında, bu becerilerin sistematik biçimde desteklenmesi önem taşımaktadır.

Spor psikolojisi uygulamalarının antrenörler tarafından sistematik biçimde planlanması, sporcuların hedef belirleme, dikkat kontrolü, zihinsel hazırlık ve baskı altında performans becerilerinin desteklenmesi açısından önemli görülmektedir (Burton ve Raedeke, 2008).

Öneriler özellikle iç tutarlılık katsayıları görece daha kabul edilebilir düzeyde olan ve istatistiksel olarak doğrulanmış bulgulara dayandırılmıştır; düşük güvenirlik katsayısına sahip alt boyutlara ilişkin bulgular uygulamaya dönük güçlü öneriler için temel alınmamıştır.

Bu doğrultuda, sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlık becerilerini geliştirmek amacıyla kısa, orta ve uzun vadeli performans hedeflerinin oluşturulmasına yönelik yapılandırılmış çalışmalar yürütülebilir. Antrenman ve müsabaka öncesi zihinsel hazırlık rutinlerinin oluşturulması da bu süreçte faydalı olabilir.

Baskı altında iyi performans gösterebilme becerisinin geliştirilmesi amacıyla imgeleme teknikleri, yarışma öncesi rutin oluşturma uygulamaları ve müsabaka koşullarını simüle eden psikolojik beceri antrenmanlarından yararlanılabilir. Özellikle milli sporcularda bu becerinin daha yüksek bulunması, baskı altında performans yönetimine yönelik uygulamaların önemini desteklemektedir.

Konsantrasyon becerisinin desteklenmesi amacıyla dikkat odaklama çalışmaları, dikkat kontrolü egzersizleri ve antrenman sırasında dikkat dağıtıcı unsurlarla baş etmeye yönelik uygulamalar antrenman süreçlerine entegre edilebilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş gruplarındaki, farklı performans düzeylerindeki ve farklı spor branşlarındaki sporcuların psikolojik becerileri karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Ayrıca daha büyük ve dengeli örneklemlemlerle

yürütülecek çalışmaların bulguların genellenebilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanında psikolojik beceri eğitim programlarının sporcular üzerindeki etkilerini değerlendiren deneysel ve boylamsal çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Bu makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bu araştırma için gerekli etik kurul izni Kafkas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih: 01.06.2023, Karar No: 6). Katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında gerekli bilgiler verilmiş, araştırmaya gönüllü katılım esas alınmış ve aydınlatılmış onamları alınmıştır. 18 yaşından küçük katılımcılar için gerekli durumlarda veli onamı da temin edilmiştir. Araştırma Helsinki Bildirgesi ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür.

During the preparation and writing process of this study, scientific, ethical, and citation rules were followed in accordance with the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive." No falsification or manipulation was made on the collected data, and this study has not been submitted to any other academic publication venue for evaluation. The author is responsible for any possible ethical violations that may arise in relation to this manuscript. The necessary ethical approval for this research was obtained from the Non-Interventional Research Ethics Committee of Kafkas University (Date: 01.06.2023, Decision No: 6). The participants were informed about the purpose and scope of the research, participation was based on voluntariness, and informed consent was obtained from all participants. For participants under the age of 18, parental consent was also obtained where necessary. The research was conducted in accordance with the principles of the Declaration of Helsinki..

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Yazarlar; çalışmanın kavramsallaştırılması, tasarımı ve planlanması, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması süreçlerini yürütmüş, makale taslağını hazırlamış ve bilimsel açıdan eleştirel olarak gözden geçirmiştir. Yazarlar, makalenin son hâlini okuyup onaylamıştır.

The authors was responsible for the conceptualization, design, and planning of the study, as well as the collection, analysis, and interpretation of the data. The authors drafted the manuscript, critically revised it for important intellectual content, and approved the final version of the manuscript.

Fon Desteği / Funding

Bu çalışma, kamu, özel veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki fon sağlayıcı kurumlardan herhangi bir özel destek almamıştır.

This research received no external funding.

Teşekkür / Acknowledgements

None.

References / Kaynaklar

Andrade, A., Andreato, L., & Santos, M. (2022). What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102267. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102267>

- Ayrancı, M., & Kaplan, A. (2024). Spor performansında zihinsel dayanıklılığın rolü: Psikolojik faktörlerin etkisini inceleyen bir derleme çalışması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(2), 19–25.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. bs.). Pegem Akademi.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Deniz, A. V., & Cihan, B. B. (2025). Takım sporu yapan sporcuların güdülenme ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 90–104.
- Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSS1), 99–107.
- Erhan, S., Bedir, D., Güler, M., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59–71.
- Gao, Z., Wan Pa, W. A. M., & Nazarudin, M. N. B. (2026). Resilience under pressure: A systematic review of psychological coping and endurance mechanisms among collegiate tennis athletes in higher education. *Frontiers in Psychology*, 16, 1730060. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1730060>
- Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74–85.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Hufton, J. R., Vella, S. A., Goddard, S. G., & Schweickle, M. J. (2026). How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 150–173.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. Stephen Greene Press.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9), 713. <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: Web of Science bibliometric analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Predoiu, R., Bertollo, M., Piotrowski, A., Stănescu, R., Hamdi, F., Szabo, G., & Cosma, G. (2025). Psychological resilience in Olympic combat sports. *Frontiers in Psychology*, 16, 1605765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605765>
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve beceri öğretimi* (7. bs.). Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Sivrikaya, M. H., & Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1–12.
- Smit, C., & Louw, J. (2011). The hurt business: Psychological aspects of boxing. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(2), 117–126.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379–398.
- Sural, V., Güler, H., & Çar, B. (2021). Examination of mental training and mental toughness in elite boxers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1647–1653.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Yıldız, M. E., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 23–31.
- Yılmaz, G. (2021). *Spora katılım motivasyonu, spor engelleri ve kolaylaştırıcıları ile sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin paralimpik sporcular açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Zorba, E., Ziyagil, M. A., & Erdemli, D. (1999). Türk ve Rus boks milli takımlarının bazı fizyolojik kapasite ve antropometrik yapılarının karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 17–28.

Disclaimer / Publisher's Note

The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and do not necessarily reflect the views of **IJOSS** and/or the editor(s). **IJOSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content. **IJOSS** remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.