



**BOKSÖRLERİN RUMİNATİF DÜŞÜNCELERİ İLE
SPORDA ETKİLİ KARAR VERME DURUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Tuğçenaz SÜRMENELİ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Prof. Dr. Çetin YAMAN

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 RUMİNATİF DÜŞÜNCELERİ İLE SPORDA ETKİLİ KARAR VERME
DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğçenaz SÜRMENELİ

Danışman: Prof. Dr. Çetin YAMAN

BAYBURT - 2024

KABUL VE ONAY

Prof. Dr. Çetin YAMAN danışmanlığında, Tuğçenaz SÜRMENELİ tarafından hazırlanan “Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri İle Sporda Etkili Karar Verme Durumları Arasındaki İlişkinin 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. Çetin YAMAN

Üye : Prof. Dr. Mikail TEL

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. Çetin YAMAN danışmanlığında hazırlamış olduğum “Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri İle Sporda Etkili Karar Verme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

06.09.2024

Tuğçenaz SÜRMENELİ



ÖN SÖZ

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca, rehberliği ve sürekli desteğiyle önemli katkılarda bulunan ve tezimin her aşamasında deneyimlerini cömertçe paylaşan danışmanım Prof. Dr. Çetin YAMAN'a derin saygılarımı ve içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve tecrübeleriyle sürekli desteklerini hissettiğim hocalarım Prof. Dr. Murat KUL, Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ ve Öğr. Gör. Onur ŞİPAL'e teşekkürlerimi iletirim.

Bana sürekli destek sağlayan, inanan ve güvenen annem Songül SÜRMENELİ'ye ve ikizim Busenaz SÜRMENELİ'ye sonsuz şükranlarımı ifade ederim.

Tuğçenaz SÜRMENELİ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOKSÖRLERİN RUMİNATİF DÜŞÜNCELERİ İLE SPORDA ETKİLİ KARAR VERME DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuğçenaz SÜRMENELİ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Çetin YAMAN

Bayburt-2024, Sayfa: 53

Araştırmanın temel amacı, boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin demografik değişkenler açısından nasıl değiştiğini analiz etmektir. Bu doğrultuda, 2024 yılında aktif olarak boks yapan 245 sporcu örneklem olarak belirlenmiştir. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisellik tarama modeli uygulanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde, Kişisel Bilgi Formu, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ve Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında ise yüzde ve frekans dağılımları, Spearman ve Pearson korelasyon analizi, t-testi, regresyon analizi ve Mann-Whitney U testi gibi istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği kapsamında cinsiyet, millilik durumu ve psikolojik destek alıyor musunuz değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini göstermiştir. Ayrıca, aynı ölçek bağlamında yaş ve spor yaşı değişkenleri arasında da herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir. Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği ile ilgili analizler, yalnızca cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir. Ancak, psikolojik destek alıyor musunuz değişkeninin her iki alt boyutunda (dışsal ve içsel karar verme) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Millilik durumu değişkeni açısından, hem dışsal karar verme alt boyutunda hem de içsel karar verme durumunda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Ayrıca, yaş değişkeni ile içsel karar verme alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük bir ilişki bulunurken; spor yaşı değişkeni ile dışsal karar verme alt boyutu arasında negatif yönlü düşük, içsel karar verme alt boyutu arasında ise pozitif yönlü düşük bir ilişki gözlemlenmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ile Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği'nin içsel karar verme alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Buna karşılık, dışsal karar verme alt boyutu ile pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Son olarak, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği alt boyutlarını yordama kapasitesine ilişkin regresyon analizi sonuçları, her iki alt boyutta da anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Boks, ruminasyon, karar verme.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN BOXERS' RUMINATIVE THOUGHTS AND EFFECTIVE DECISION MAKING IN SPORTS

Tuğcenaz SÜRMENELİ

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Prof. Dr. Çetin YAMAN

Bayburt-2024, Pages: 53

The primary objective of this study is to investigate the relationship between boxers' ruminative thinking and effective decision-making in sports, as well as to explore how this relationship varies across different demographic variables. To this end, a sample of 245 athletes actively engaged in boxing in 2024 was selected. The study employed a correlational research design, a quantitative research method. Data were collected using a Personal Information Form, the Sports Competition Rumination Scale, and the Sports Effective Decision-Making Scale. During the data analysis phase, statistical techniques including percentage and frequency distributions, Spearman and Pearson correlation analyses, t-tests, regression analyses, and the Mann-Whitney U test were utilized. The findings revealed no significant differences concerning the variables of gender, nationality, and psychological support received according to the Sports Competition Rumination Scale. Furthermore, no correlation was found between age and sports age in relation to this scale. Analysis of the Sports Effective Decision-Making Scale indicated that a significant difference was observed only with respect to the gender variable. Notably, significant differences were detected in both sub-dimensions (external and internal decision-making) related to the variable "Do you receive psychological support?" Significant variations were also found in both the external and internal decision-making sub-dimensions concerning nationality. Additionally, a positive but weak correlation was identified between age and the internal decision-making sub-dimension, whereas a negative weak correlation was observed between sports age and the external decision-making sub-dimension, with a positive weak correlation noted for internal decision-making. Correlation analysis between the scales demonstrated a moderate negative relationship between the Sports Competition Rumination Scale and the internal decision-making sub-dimension of the Effective Decision-Making in Sports Scale, whereas a positive weak relationship was found with the external decision-making sub-dimension. Finally, regression analysis results indicated that the Sports Competition Rumination Scale significantly predicted both sub-dimensions of the Effective Decision-Making in Sports Scale.

Keywords: Boxing, rumination, decision making.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLOLAR.....	XI
ŞEKİLLER.....	X
KISALTMALAR.....	XI
SİMGELER.....	XI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	2
Varsayımlar	3
Terim ve Tanımları	4
BİRİNCİ BÖLÜM	5
KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1. BOKSUN TARİHSEL GELİŞİMİ	5
1.1. DÜNYA BOKS TARİHİ	5
1.2. TÜRK BOKS TARİHİ	8
1.2.1. İlk Kulüplerarası Türkiye Boks Şampiyonası	10
1.2.2. Boks Ligi	10
1.2.3. İlk Üniversite Oyunları (Universiade).....	10
1.2.4. Olimpiyatlarda Ülkemizi Temsil Eden Boksörlerimiz	10
1.2.5. Türk Boksunda Kazanılan Madalyalar	12
1.2.6. Türkiye Boks Federasyonu Başkanları.....	12
1.3. KURALLAR VE YARIŞMA ALANI	13
1.3.1. Ring	13
1.3.2. IBA Kategorileri	14
1.3.2.1. Yaş sınırlandırmaları	14
1.3.2.2. Raunt süreleri.....	14
1.3.3. Kullanılan Malzemeler	15
1.3.3.1. Eldiven özellikleri.....	15
1.3.3.2. Kask.....	16
1.3.3.3. Bandaj.....	16
1.3.3.4. Dişlik	16
1.4. RUMİNASYON	17
1.4.1. Ruminasyonla İlişkili Kuramlar	17
1.4.2. Ruminasyon Çeşitleri	18
1.4.3. Ruminasyon ve Depresyon.....	19
1.4.4. Ruminasyonun Muhtemel Sonuçları	19

1.4.4.1. Olumsuz duygu ve düşüncelerin zihinde büyütülmesi	20
1.4.4.2. Problem çözme becerisinde zayıflama	20
1.4.4.3. Dikkat ve odaklanmada zayıflama	20
1.4.4.4. Dürtüsel ve düzensiz davranışlarda artış	21
1.4.4.5. Psikolojik iyi oluşta azalış	21
1.4.5. Sporda Ruminasyon.....	22
1.5. KARAR VERME	24
1.5.1. Karar Verme Süreci	25
1.5.2. Karar Verme Stratejileri	26
1.5.3. Sporda Karar Verme	27
İKİNCİ BÖLÜM	29
2. YÖNTEM	29
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	29
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	29
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	29
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	29
2.3.2. Sporda Ruminasyon Ölçeği	29
2.3.3. Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği	30
2.4. VERİ ANALİZİ	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	31
3. BULGULAR	31
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	37
Sonuç	37
Tartışma	38
Öneriler	42
KAYNAKÇA.....	43
EKLER	49
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	49
EK 2: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği	50
EK 3: Spora Etkili Karar Verme Ölçeği	51
EK 4: Etik Kurul Kararı.....	52
ÖZ GEÇMİŞ	53

TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	31
Tablo 2: Araştırma Grubunun Cinsiyet, Yaş, Millilik Durumu, Spor Yaşı ve Psikolojik Destek Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	31
Tablo 3: Ölçek Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	32
Tablo 4: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Ruminasyon Puanlarının t-Testi Sonuçları	32
Tablo 5: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sporda Etkili Karar Verme Puanlarının t-Testi Sonuçları	32
Tablo 6: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Ruminasyon Puanlarının t-Testi Sonuçları	33
Tablo 7: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Sporda Etkili Karar Verme Puanlarının t-Testi Sonuçları	33
Tablo 8: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	33
Tablo 9: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	33
Tablo 10: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Ruminasyon Ölçeğine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	34
Tablo 11: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	34
Tablo 12: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Değişkenine ilişkin Ruminasyon Puanlarının Mann-Whitney U Testi Analizi Sonuçları	34
Tablo 13: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Değişkenine ilişkin Sporda Etkili Karar Verme Puanlarının Mann-Whitney U Testi Analizi Sonuçları	35
Tablo 14: Araştırma Grubunun Ruminasyon Puanları ile Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	35
Tablo 15: Ruminasyonun Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	35

ŞEKİLLER

Şekil 1: Ringe Yukardan Bakış	13
Şekil 2: Ringe Yandan Bakış	13
Şekil 3: Ringin Yerden Yüksekliği ve Halatlarının Arasındaki Ölçü	14
Şekil 4: Ringin Genel Görünüşü	14
Şekil 5: Boks Eldiveni	15
Şekil 6: Kask	16
Şekil 7: Amatör Bandaj	16
Şekil 8: Dişlik	17



KISALTMALAR

IBA	: Uluslararası Amatör Boks Birliği
Ort.	: Ortalama
Sd.	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu

SİMGELER

n	: Katılımcı Sayısı
f	: Frekans
%	: Yüzde
t	: Independent Samples T Test
p	: P-Value
r	: Korelasyon
R²	: Regresyon Analizi
U	: Mann Whitney U

GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca, insanlar yaşamlarını sürdürmek için çeşitli çabalar içinde olmuş ve özgürlüklerini, güçlerini kanıtlamak amacıyla çeşitli spor dallarına ilgi göstermişlerdir. Bu spor dallarından biri de tarih boyunca askeri amaçlarla da yapılan boks olmuştur. İlk izlere M.Ö. 1500'lerde Girit'te rastlanmıştır. Mezopotamya ve Bağdat gibi yakın bölgelerde de boksun izlerine rastlanmıştır, hatta boks duruşunu (gard pozisyonu) sergileyen iki kişinin taş tabletler üzerinde boks yaptığına dair bulgular ortaya çıkmıştır. Bu spor dalları, zaman içinde evrim geçirerek günümüzdeki modern spor disiplinlerine dönüşmüştür. Antik dönemde boks ve güreşin karışımı olarak bilinen ve colesiumlarda gerçekleştirilen "Pankration" adlı spor da insanlara eğitim ve eğlence sağlamıştır. Araştırmacılar, bu antik sporun izlerine dair bulguları incelemekte ve geçmişten günümüze sporun evrimini anlamaya çalışmaktadırlar (Şener, 2006; Pala, 2011).

Ruminasyon, Latince "geviş getiren hayvanların birinci mide bölümünü ifade eden rumen kelimesinden köken alan ve "geviş getirme" anlamına gelen bir terimdir. Geviş getirme, toynaklı hayvanların yiyecekleri birinci mideden ağza tekrar tekrar getirerek çiğnemesi anlamına gelir. Psikoloji literatüründe ise, bir düşünce, yaşantı veya duygunun tekrarlayıcı bir şekilde zihinde dönüp durmasını ifade eder. Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilen "Depresyonun Tepki Biçimleri Teorisi (The Response Styles Theory of Depression)" çerçevesinde, ruminasyon depresyonun belirtileri, olası nedenleri ve sonuçları üzerine pasif ve tekrarlayıcı bir düşünce biçimidir (Hoeksema, 1991).

Karar terimi, Türkçe dilinde genellikle düşünme, irdeleme ve sonrasında hüküm, süreklilik, devamlılık, sabır, düzen, uygun fikir yürütme gibi anlamlarla kullanılmaktadır. Bir bireyin karar vermekte zorlanması durumunda, genellikle aceleci, sabırsız, sebatsız ve pozitif düşünme yeteneğinden yoksun olduğu düşünülür. İngilizce ve Fransızca'daki "decision" kelimesi ise Latince kökenli "decidere" teriminden gelmektedir, bu da kesmek, kesintiye uğratmak, direnmek, karşı koymak ve karşıtlığı sonlandırmak anlamlarına gelir. Günümüzde bu terimin güçlü bir iş ve davranış anlamını da içerdiği gözlemlenmektedir. Bahsedilen iş ve davranış, karara varamama, süreklilik sağlayamama, sabırsızlık ve kararsızlık durumunu sona erdiren etkileşimi ifade eder. Bu bağlamda, karar kavramı, hareketsizlikten kurtulmayı ve eyleme geçişi temsil ederken, aslında hareketsizlik halinden kaçmayı ve karar verme durumundan uzaklaşmayı ifade etmektedir (Tosun, 1992; Akt, Deryahanoğlu, 2014).

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Araştırmanın konusu; boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırmanın amacına yönelik ana probleme yanıt niteliğinde oluşturulan soru;

“Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasında ilişki var mıdır?”

Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır;

1. Boksörlerin ruminasyon ile sporda karar verme düzeyleri cinsiyet değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
2. Boksörlerin ruminasyon ile sporda karar verme düzeyleri yaş değişkenine bağlı ilişki var mıdır?
3. Boksörlerin ruminasyon ile sporda karar verme düzeyleri spor yaşı değişkenine bağlı ilişki var mıdır?
4. Boksörlerin ruminasyon ile sporda karar verme düzeyleri milli sporcu olma durumu değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
5. Boksörlerin ruminasyon ile sporda karar verme düzeyleri psikolojik destek alma durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlerin de dikkate alınmasıyla incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Boksörlerin müsabaka ve antrenman süreçlerinde psikolojik değişikliklerinin sportif performanslarına etkileri bilinmektedir. Bu bağlamda çeşitli parametrelerin incelenmesi ve sporda karar verme süreçlerinin ruminatif düşünceler özelinde incelenmesi önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları, 18-40 yaş aralığında yer alan ve aktif olarak boks sporuyla ilgilenen sporcuları kapsamaktadır. Araştırma 2024 yılı itibarıyla bu yaş grubunda boks

sporunu aktif bir şekilde icra eden ve gönüllü katılım sağlamış sporcular üzerinde odaklanmaktadır. Bu sınırlamalar, çalışmanın belirli bir yaş grubuna ve belirli bir spora odaklanmasını sağlayarak, boks sporunu derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Gönüllü katılım esasına dayanması ise katılımcıların kendi iradeleriyle araştırmaya dâhil olmalarını ve bu şekilde araştırma sürecine aktif olarak katkıda bulunmalarını sağlamaktadır. Bu kapsamda belirlenen sınırlılıklar, araştırmanın sonuçlarının ve elde edilen bulguların daha spesifik ve derinlemesine olmasını hedeflemektedir.

Varsayımlar

Araştırmanın planlanması ve gerçekleştirilmesi safhalarında belirli varsayımlar temel alınmıştır. Bu varsayımlar, çalışmanın doğru bir şekilde yönlendirilmesi ve sonuçların güvenilirliğinin artırılması amacıyla yapılmıştır:

Materyal ve Metodun Uygunluğu Varsayımı: Araştırma sürecinde kullanılan materyal ve metodolojinin, araştırmanın amaçlarına uygun olduğu varsayılmıştır. Bu varsayım, kullanılan ölçme araçlarının ve veri toplama yöntemlerinin seçilen araştırma konusuyla tutarlı ve geçerli olduğunu öngörmektedir.

Örneklemin Temsil Edilme Varsayımı: Araştırma örnekleminin, araştırılan evrenin temsil edilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır. Bu varsayım, seçilen örneklemin evren hakkında geçerli ve genelleştirilebilir sonuçlar elde etmeye olanak tanıyacağı inancını yansıtmaktadır.

Veri Toplama Araçlarının Uygunluğu Varsayımı: Araştırmanın veri toplama araçlarının, ilgili değişkenleri doğru bir şekilde ölçmek için uygun olduğu varsayılmıştır. Bu varsayım, kullanılan ölçeklerin ve anketlerin araştırma grubunun özelliklerine uygun olduğunu ve doğru bilgiyi elde etmede etkili olduğunu öngörmektedir.

Katılımcı Yanıtların Doğruluğu Varsayımı: Katılımcıların, kendilerine yöneltilen ölçeklerdeki maddeleri dikkatli bir şekilde okuduğu ve gerçeği yansıtan yanıtlar verdiği varsayılmıştır. Bu varsayım, katılımcıların ölçeklerde yer alan ifadeleri doğru anladıklarını ve kendi deneyimlerine uygun yanıtlar verdiklerini öngörmektedir.

Bu varsayımlar, araştırmanın metodolojik bütünlüğünü ve sonuçların geçerliliğini güçlendirmek için yapılmıştır. Her bir varsayım, araştırmanın başarılı bir şekilde planlanması ve uygulanmasını sağlamak amacıyla dikkate alınmıştır, böylece elde edilen bulguların doğru ve güvenilir olmasına katkı sağlamaktadır.

Terim ve Tanımları

Araştırmanın temelini oluşturan kavramların tanımlarına bu bölümde yer verilmiştir. Bu tanımlar, çalışmanın teorik çerçevesini oluşturan kilit kavramları açıklamak için yapılmıştır. Her bir kavramın doğru anlaşılması ve kullanılması, araştırmanın kavramsal temelini sağlamlaştırmak ve sonuçların yorumlanmasını desteklemek amacıyla önemlidir. Tanımlar, ilgili literatürden yararlanılarak derinlemesine incelenmiş ve araştırmanın odaklandığı konularla uyumlu hale getirilmiştir. Bu şekilde, araştırmanın analiz ve yorumlama süreçlerinde kavramların tutarlı bir şekilde kullanılması ve anlaşılması sağlanmıştır.

Boks; özel eldiven takmış iki kişinin birbirlerine yumruk vurarak yaptıkları spor karşılaşması; yumruk oyunu (TDK, 2024).

Spor Koşullarında Ruminasyon; sporcuların performansları üzerinde büyük bir etkiye sahip olan zihinsel süreçlerden biridir. Ruminasyon kavramı, tekrar tekrar aynı düşüncelere takılıp kalmak, problemleri sürekli olarak düşünmek veya endişeleri devamlı olarak zihinde döndürmek anlamlarına gelir (Karafil & Pehlivan, 2023).

Karar Verme; genellikle önerilen seçenekler arasından bireyin en uygun ve en yakın olanını tercih etmesi olarak tanımlanır (Tatlıoğlu & Deniz, 2011).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. BOKSUN TARİHSEL GELİŞİMİ

Araştırmanın bu bölümünde boks branşının tarihsel gelişimi, dünya ve Türk boks tarihi olarak iki başlık altında incelenmiştir.

1.1. DÜNYA BOKS TARİHİ

İnsanlık tarihi boyunca, insanlar yaşamlarını sürdürmek için çeşitli çabalar içinde olmuş ve özgürlüklerini, güçlerini kanıtlamak amacıyla çeşitli spor dallarına ilgi göstermişlerdir. Bu spor dallarından biri de tarih boyunca askeri amaçlarla da yapılan boks olmuştur. İlk izlere M.Ö. 1500'lerde Girit'te rastlanmıştır. Mezopotamya ve Bağdat gibi yakın bölgelerde de boksun izlerine rastlanmıştır, hatta boks duruşunu (gard pozisyonu) sergileyen iki kişinin taş tabletler üzerinde boks yaptığına dair bulgular ortaya çıkmıştır. Bu spor dalları, zaman içinde evrim geçirerek günümüzdeki modern spor disiplinlerine dönüşmüştür. Antik dönemde boks ve güreşin karışımı olarak bilinen ve colesiumlarda gerçekleştirilen "Pankration" adlı spor da insanlara eğitim ve eğlence sağlamıştır. Araştırmacılar, bu antik sporun izlerine dair bulguları incelemekte ve geçmişten günümüze sporun evrimini anlamaya çalışmaktadırlar (Şener, 2006; Pala, 2011).

Eski Yunanlarda boks, bir spor olmasına rağmen savunmayı, dayanıklılığı ve gücü geliştirmeye yönelik askerî amaçlı eğitimlerin bir bölümüydü (Britannica, 1994). M.Ö. 900 yıllarında boks müsabakaları, Yunun kahramanı Theseus'un belirlemiş olduğu kurallar çerçevesinde yapılmaktaydı ve bu kurallara göre iki kişi karşılıklı oturarak dövüşüyordu. Oturarak yapılan bu müsabaka, bir tarafın ölümüne kadar sürdürülüyordu. Zaman içerisinde antik olimpiyatlarda yer alan boks M.Ö. 688 yılında ilk kez yarışmalara dâhil edilmiştir. Antik olimpiyatlardaki boks "Pygme or Pygmachia" olarak isimlendirilmiştir. Yarışmaya hazırlanan sporcular o dönemlerde de boks torbalarıyla Müsabakalara hazırlanmışlardır. Yunanlar boks torbalarına "Korykos" ismini vermişlerdir (Şipal, 2022). M.Ö. 616 yılında düzenlenen antik olimpiyatlarda boks kategorileri belirlenmiştir. Bu kategoriler yalnızca "büyükler" ve "küçükler" olarak iki kategori hâlinde oluşturulmuştur (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Eski Roma'da boks çok popüler bir hâl almıştır. İmparatorlar boks desteklemiş, hatta bazen imparatorlar bile boks müsabakası yapmışlardır. İlerleyen yıllarda İmparator Theodoric tarafından boks sporu yasaklanmıştır. İmparatorun inancına göre boks, Tanrı'nın yarattığı insanın yüzünün şeklini değiştirmektedir, bu da yaratıcıya hakaret sayılır gerekçesiyle

yasaklanmıştır (Şipal, 2022).

Roma imparatorluğun 'nun çökmesinden sonra boksa ait belgelerin çoğu kaybolmuştur. Boks, 18. yüzyılın başlangıcında çıplak yumrukla koruyucu ekipman kullanılmadan yapılan hâliyle karsımıza çıkmıştır. Çıplak yumrukla yapılan boks müsabakalarındaki bilinen ilk şampiyon, 1719 yılında şampiyon James Figg olmuştur. Bu müsabakayla “boxing (boks)” kelimesi ilk kez küresel anlamda kullanılmaya başlanmıştır. Bu müsabakalara ait kural, sıklet ve kategori bulunmamaktadır (Uca, 2019). 15 yıl boyunca şampiyonluğunu sürdüren James Figg, unvanını yeni şampiyon Jack Broughton’a bırakmıştır. Broughton ise bu şampiyonluğu 1734-1750 yılları arasında 16 yıl boyunca elinde bulundurmuştur (Koç, 2020). Broughton aynı zamanda boksun temel müsabaka kurallarını oluşturan kişi olarak tarihe geçmiştir. Bu kurallar “Broughton Kuralları” olarak adlandırılmıştır. Kurallar şu şekildedir; Boksörün yere düşmesi hâlinde 30 saniye süre verilir, bu süre içerisinde boksör müsabakaya geri dönemez ise o müsabaka sona erer. Rakibe yerdeyken vurmak ve belden aşağı vuruş yapmak yasaktır (Şipal, 2022). Broughton ayrıca boksta bir ilki gerçekleştirerek koruyucu eldiveni geliştirmiş ve müsabakalara dâhil etmiştir. İlk boks kulübü olarak bilinen “London Prize Ring” 1814 yılında kurulmuştur. 1838 yılında London Prize Ring kuralları uygulanmaya başlamıştır. Bu kurallar 1853 yılında yeniden gözden geçirilmiş ve aşağıdaki şekliyle karsımıza çıkmıştır:

- Boks maçları, 24 fitlik (7 metrekaare) bir alanda veya mümkün olan en yakın boyutta bir alanda gerçekleştirilecektir.
- Sarılmaya ve güreşmeye izin verilmeyecektir.
- Müsabakalar rauntlar halinde düzenlenecek ve her bir raunt 3 dakika sürecektir. Rauntlar arası dinlenme süresi 1 dakika olacaktır.
- Boksörlerden biri yere düştüğünde, yardım almadan kalkması için 10 saniye süre verilecektir.
- Savunmasız bir durumda halatlara asılı kalan boksörün ayakları yerden kesildiğinde, dinlenme ihtimaline karşı yere düşmüş sayılacaktır.
- Müsabaka devam ederken, ringde sadece hakem ve boksörler bulunacaktır.
- Müsabaka herhangi bir nedenle yarıda kalırsa veya iptal edilirse, hakem müsabakanın tekrar edilecek zamanını ve yerini belirleyecektir.
- Müsabakalarda kullanılacak eldivenler yeni, standart boyutlarda ve yüksek kalitede olacaktır.
- Eldiven müsabaka sırasında zarar görürse, hakemi memnun edecek şekilde

değiştirilecektir.

- Yere düşen boksöre yumruk atılmaya devam edilirse, yere düşen boksörün lehine karar alınacaktır.
- Yaylı veya bot tarzı ayakkabılarla müsabaka yapılmasına izin verilmeyecektir.
- Müsabakalar, London Prize Ring'in revize edilmiş kurallarına tabi olacaktır (Pervan, 2021).

Pala (2011) tarafından belirtildiği üzere, boks kurallarına uyumda sıklıkla problemlerle karşılaşmış ve bu durum güvenlik güçleri tarafından müsabakaların engellenmesine ya da yasaklanmasına sebep olmuştur. Bu sebepten dolayı 1867 yılında Londra'da hafif, orta ve ağır sıklet amatör şampiyonlar için düzenlenen Marquess of Queensberry kuralları boks müsabakalarında bir dönüm noktası olmuştur. Bu kurallar, boksörlerin eldiven giymesini zorunlu kılmış ve rauntlar üçer dakika ile sınırlanmış, her raunttan sonra boksörlerin dinlenmesi için bir dakikalık molalar verilmiştir. Bir boksörün yumrukla yere düşmesi durumunda, müsabakaya devam edebilmesi için düşen boksöre 10 saniye süre verilmesi bu kurallar arasındadır (Kılıç, 2012). Bu kuralların kabulüyle, ağır sıklette ilk şampiyon olan ve "kibar jim" olarak tanınan James J. Corbett, boks alanında önemli bir kişi haline gelmiştir (Pala, 2011). Yeni düzenlemeler ve kuralların getirilmesiyle boks sporunun popülerliği artmış ve geniş kitlelerce saygınlık kazanmıştır (Kılıç, 2012). Bilhassa İkinci Dünya Savaşı sonrasında, boksun dünya çapında popülerlik kazandığı ve Asya ülkelerinde de büyük bir ilgi gördüğü kaydedilmektedir (Samar, 2013).

İtalyan asıllı Amerikalı olan Rocky Marciano, 1946 yılında ordular arasında organize edilen amatör boks şampiyonasında birinci olmuştur. Daha sonra profesyonel boksa geçiş yapan Marciano, gerçekleştirdiği 49 maçın 49'unu da kazanarak ringlere dünya şampiyonu olarak veda etmiştir. Marciano yenilgi almadan kariyerini noktalayan tek dünya ağır sıklet boksörüdür. Marciano 1969 yılında meydana gelen bir uçak kazasında yaşamını yitirmiştir (Şipal, 2022).

1942 yılında doğan Muhammet Ali Clay'in asıl adı Cassius Marcellus Clay Jr.'dir. 12 yaşında boksla tanışan Clay, 1960 yılındaki Roma Olimpiyatları'nda daha 17 yaşındayken altın madalya kazanmıştır. Profesyonel boksa geçiş yapan Clay 1964 yılında dünya şampiyonu olmuştur. Daha sonra Müslüman olduğunu ve adını Muhammet Ali olarak değiştirdiğini duyurmuştur. Muhammet Ali o dönemde Vietnam Savaşı'na gitmediği için beş yıl hapis ve para cezasına çarptırılmıştır. Hapis cezası sonrası tekrar boksa başlayan Muhammet Ali, tekrar dünya şampiyonu olmuştur (Şipal, 2022).

Dünya boksunda bir başka efsane isim ise Mike Tyson olmuştur. 1966 yılında doğan Tyson, dünyanın en genç ağır sıklet boks şampiyonu olarak tarihe geçmiştir. Tyson ilerleyen zamanlarda ABD güzellik kraliçesine tecavüz iddiasından dolayı üç yıl hapisle cezalandırılmıştır. Bu süreçte Müslüman olduğunu ve Malik Abdülaziz adını aldığını duyurmuştur. 1997 yılında Evander Holyfield müsabakasında Holyfield'in kulağını ısırarak müsabakadan diskalifiye edilmiştir. Tyson profesyonel boks kariyerinde toplam 56 maç yapıp bunlardan yalnızca 6'sından mağlup olarak ayrılmıştır. Tyson aynı zamanda kazandığı 50 maçın 44'ünü nakavt ile kazanmıştır (Şipal, 2022).

Dünya boks tarihinde efsanevi bir figür olarak yerini alan bir diğer boksör, Filipin asıllı Manny Pacquiao'dur. Pacquiao'nun efsanevi statüsü, profesyonel boks kariyeri boyunca 8 farklı sıklette dünya şampiyonu olmasından kaynaklanmaktadır. Boksun yanı sıra siyasetle de ilgilenen Pacquiao, kendi ülkesi Filipinler'de bir milletvekilidir. Profesyonel boks kariyerinde 72 maça çıkan Pacquiao'nun 2 beraberliği, 8 yenilgisi ve 62 galibiyeti bulunmaktadır (Şipal, 2022).

Teknoloji ve internet, boks sporunda da olumlu etkiler sağlamıştır. Bu gelişmeler, boks ile ilgili bilgi ve belgelere hızlı bir şekilde erişimi mümkün kılarak boksun takibini kolaylaştırmıştır. Günümüzde boks, amatör ve profesyonel olmak üzere iki ana kategoride yapılmaktadır (Kılıç, 2016). Uluslararası Boks Birliği, boks sporuna yeni bir ivme kazandırmak amacıyla bir girişim başlatmış ve bu süreçte Uluslararası Boks Birliği'nin adı AIBA (Amatör Uluslararası Boks Birliği) olarak bilinen kuruluşun adı, IBA (Uluslararası Boks Birliği) olarak değiştirilmiştir (Şipal, 2022).

Profesyonel boks kuruluşları;

- “IBF: Uluslararası Boks Federasyonu”
- “WBF: Dünya Boks Federasyonu”
- “WBA: Dünya Boks Topluluğu”
- “WBC: Dünya Boks Konseyi”
- “WBU: Dünya Boks Birliği”
- “WBO: Dünya Boks Organizasyonu” (Yurtsever, 1999).

1.2. TÜRK BOKS TARİHİ

Türkiye'de boks ilk olarak Galatasaray Lisesi'nde Fransız edebiyat öğretmeni Mösyö Goury'nin başlattığı belirtilmektedir (Şengül, 1991). Türkiye'de boks ilk kez icra eden kişi ise

aynı okulda beden eğitimi öğretmenliği yapan Sırrı Tarcan'dır (Rüzgar, 1968). Ayrıca, 1920 yılında Musevi Aksiyani Efendi, Fransa Boks Federasyonu'nun denetimi altında Türkiye'de ilk boks kulübünü kurmuştur (Uçar, 2007).

1924 yılında Türkiye Boks Federasyonu (TBF) kurulmuş, ardından AIBA üyeliğine başvurularak 1927 yılında kabul edilmiştir (Şipal, 2022). Türkiye Boks Milli Takımı, 1928 yılında kurulduktan sonra Sovyetlerde yapılan Sovyetler kupası kazanılmıştır (Bal, 2020). Belirli bir süre Güreş Federasyonu altında faaliyet gösteren boks, 1942'de bağımsız bir federasyona kavuşmuştur (Şipal, 2022). 1942 yılında Melih Açıba Amerika'dan döndükten sonra ilk boks federasyonu başkanı olarak çalışmaya başlamıştır (Aydın, 2020).

Türk boksunun gelişimine ve yayılmasına önemli katkılarda bulunan bir diğer isim, 1930 yılında Ankara'da boks faaliyetlerini başlatan Esat Cemiloğlu'dur. Galatasaray Lisesi'nin İstanbul'da kurduğu boks takımı ile Ankara'da faaliyet gösteren Ankara ve Ankaragücü boks takımları arasında düzenlenen müsabakalar, boks sporunun Ankara'da da popüler hale gelmesine ve yayılmasına önemli katkılar sağlamıştır (Aydın, 2020). Türk boksunun hızla yayılmasının ardından adını altın harflerle yazdıran isimlerden biri, Melih Açıba'dır. Açıba, çıktığı 359 müsabakanın 358'ini kazanmış ve 1938 yılında Amerika'da düzenlenen Altın Eldiven Şampiyonası'nda şampiyonluk elde etmiştir (Pala, 2011).

Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası ilk kez 6 Haziran 1942 yılında Ankara'da 19 Mayıs Stadi'nda yapılmıştır. Şampiyonaya Mersin ve İzmir bölgelerinin katılmaması üzerine müsabakalar İstanbul ve Ankaralı boksörler arasında yapılmıştır. 30-31 Ekim 1942 ve 26-27 Şubat 1944 tarihlerinde Ankara'da yapılan şampiyonalar "Türkiye Şehirlerarası Ferdi Boks Şampiyonası" adıyla düzenlenmiştir. 1945 ve 1946 yıllarında yapılan şampiyonların ardından 1947 ve 1948 yıllarında şampiyona düzenlenmemiştir. Şampiyona iki yıl aradan sonra 7-8 Mayıs 1949 tarihleri arasında Ankara'da Harp Okulu ringlerinde organize edilmiştir. Daha sonraki yıllarda Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası hiç ara verilmeden düzenli olarak yapılmış, 2019 yılında 76. kez düzenlenmiştir (Aydın, 2020).

Ruhi Kuşçu ve Halit Ergönül liderliğinde, Türkiye'de profesyonel boks kulübü olarak "İstanbul Boks İhtisas" kurulmuştur. Ancak, Türkiye'de profesyonel boksun sürdürülebilirliği ilk olarak 1950 yılında İstanbul Spor ve Sergi Sarayı'nda gerçekleştirilen profesyonel boks müsabakaları ile denenmiştir. Ancak, bu girişimin sürdürülebilirliğini sağlayacak maddi kaynakların yetersizliği ve maddi giderlerin yüksek olması nedeniyle Türkiye'de profesyonel boksun uzun süre devam etmesi mümkün olmamıştır (Şener, 2006).

Milli boksörlerimizden Celal Sandal ve Seyfi Tatar, Balkan Şampiyonu unvanını 5 kez kazanarak bu alanda rekor kırmışlardır. İstanbul'da 1972 yılında düzenlenen Avrupa

Şampiyonası'nda Fransız rakibi Roger Zami'yi mağlup ederek şampiyon olan Cemal Kamacı, Milli Boksörlerimiz arasında ilk Avrupa Şampiyonu unvanını elde etmiştir. 60 kg'da Vural İnan ve 63,5 kg'da Fuat Birol, 1959 yılında Beyrut'ta düzenlenen Akdeniz Oyunları'nda sıkletlerinde gümüş madalya kazanmışlardır. Aynı yıl, Orhan Tuş Avrupa Şampiyonası'nda bronz madalya elde ederek ülkemize ilk madalyayı kazandıran boksör olmuştur (Aydın, 2020).

1.2.1. İlk Kulüplerarası Türkiye Boks Şampiyonası

Türkiye Kulüplerarası Boks Şampiyonası ilk kez 17-18 Ocak 1965'te Konya'da yapılmıştır. Şampiyonayı 29 puanla Jandarma Gücü birinci, 22 puanla İstanbul Feriköy ikinci, 11 puanla Erzurum Et Kombinasi üçüncü sırada tamlamıştır (Aydın, 2020).

1.2.2. Boks Ligi

Boks ligi ilk defa 1975 yılında yapılmıştır. Sarı, kırmızı ve yeşil olarak 3 grup ve toplamda 12 takım yarışmıştır. Müsabakalar devam ederken Samsun Spor, Fenerbahçe ve Mersin Boks İhtisas Kulübü üst üste iki müsabakaya çıkmadığı için federasyon tarafından ligden ihraç edilmiş ve ilk kez düzenlenen boks ligi tamamlanamamıştır. Daha sonra çeşitli yıllarda yine deplasmanlı boks ligleri düzenlenmiştir. Son olarak 2018 yılında yapılan boks ligi, 12 takımın katılımıyla gerçekleşmiştir. 10-11 Şubat 2018 tarihinde Ankara'da başlayan lig, 12 Ağustos'ta İstanbul'da yapılan müsabakalarla son bulmuştur. 11. Hafta, namağlup olan Fenerbahçe ile Beşiktaş karşı karşıya gelmiştir. 10 sıklette gerçekleştirilen müsabakalarda kazanan taraf Fenerbahçe olmuştur (Şipal, 2022).

1.2.3. İlk Üniversite Oyunları (Universiade)

Rusya/Kazan'da düzenlenen Universiade Summer Games, boks dalını ilk kez 6-17 Temmuz 2013 tarihleri arasında oyunlara dahil etmiştir. 10 sıklette yapılan müsabakalara Türkiye üç boksörle katılmış ve antrenör olarak Doç. Dr. Ragıp Pala ve Prof. Dr. Vedat Çınar görev almıştır. Bu müsabakada ülkemizi 69 kilogramda Onur Şipal, 81 kilogramda Burak Aksın ve +91 kilogramda Yusuf Açık temsil etmiştir. 69 kilogramda Onur Şipal bronz madalya kazanarak Universiade oyunlarında ilk madalyayı alan isim olmuştur. (Aydın, 2020). Daha sonraki Universiade oyunlarında boks branşı yer almamıştır (Şipal, 2022).

1.2.4. Olimpiyatlarda Ülkemizi Temsil Eden Boksörlerimiz

Türkiye'nin Olimpiyat Oyunları'nda temsil edilen boksörleri ve katılım yıllarını şu şekilde sıralayabiliriz:

1968 Meksika Olimpiyatları: “Fuat Temel”, “Engin Yedigâr”, “Seyfi Tatar”, “Yeter

Sevimli", "Ali Kılıçoğlu", "Celal Sandal".

1972 Münih Olimpiyatları: "Arif Doğru", "Kemal Sonunur", "Mehmet Kumova", "Eraslan Doruk", "Hakkı Sözen", Nazif Kuran".

1976 Montreal Olimpiyatları: "Alican Ay", "Kemal Sonunur", "Sabahattin Burcu".

1984 Los Angeles Olimpiyatları: "Mustafa Genç", "Eyüp Can", "Cemal Öner", "Turgut Aykaç", "Fahri Sümer", "Vedat Önsoy".

1988 Seul Olimpiyatları: "Ramazan Gül", "Vedat Tutuk", "Ali Çelikiz", "Kibar Tatar".

1992 Barcelona Olimpiyatları: "Mehmet Gürgen".

1996 Atlanta Olimpiyatları: "Yaşar Giritli", "Soner Karaöz", "Serdar Yağlı", "Vahdettin İşsever", "Nurhan Süleymanoğlu", "Cahit Süme", "Malik Beyleroğlu", "Yusuf Öztürk".

2000 Sidney Olimpiyatları: "Ramazan Ballıoğlu", "Halil İbrahim Turhan", "Agasi Ağagüloğlu", "Ramazan Palyani", "Selim Palyani", "Nurhan Süleymanoğlu", "Bülent Ulusoy", "Fırat Karagöllü", "Akın Kuloğlu".

2004 Atina Olimpiyatları: "Atagün Yalçınkaya", "Sedat Taşçı", "Selçuk Aydın", "Mustafa Karagöllü", "Bülent Ulusoy", "Serdar Üstüner", "İhsan Yıldırım Tarhan", "Ertuğrul Ergezen".

2008 Pekin Olimpiyatları: "Furkan Ulaş Memiş", "Yakup Kılıç", "Onur Şipal", "Adem Kılıççı", "Bahram Muzaffer".

2012 Londra Olimpiyatları: "Ferhat Pehlivan", "Selçuk Eker", "Fatih Keleş", "Yakup Şener", "Adem Kılıççı", "Bahram Muzaffer".

2016 Rio Olimpiyatları: "Selçuk Eker", "Batuhan Gözgeç", "Onur Şipal", "Önder Şipal", "Mehmet Nadir Ünal", "Ali Eren Demirezen".

2020 Tokyo Olimpiyatları: "Batuhan Çiftçi", "Bayram Malkan", "Necat Ekinci", "Esra Yıldız", "Buse Naz Çakıroğlu", "Busenaz Sürmeneli" (Şipal, 2022).

2024 Paris Olimpiyatları: "Samet Gümüş", "Kaan Aykutsun", "Hatice Akbaş", "Esra Yıldız Kahraman", "Buse Naz Çakıroğlu", "Gizem Özer", "Busenaz Sürmeneli"

1.2.5. Türk Boksunda Kazanılan Madalyalar

Türk boksörlerimiz, boks tarihi boyunca Dünya şampiyonalarında 20 altın, 35 gümüş ve 69 bronz madalya ile toplamda 124 madalya elde etmişlerdir. Avrupa şampiyonalarında 68

altın, 113 gümüş ve 269 bronz madalya ile toplamda 450 madalya kazanmışlardır. Olimpiyat Oyunları'nda 1 altın, 3 gümüş ve 3 Bronz madalya kazanan Türk boksörlerimiz toplamda 89 altın, 149 gümüş ve 341 bronz olmak üzere 581 madalyayı ülkemize kazandırarak Türk sporunun gururu olmuşlardır (Şipal, 2022).

1.2.6. Türkiye Boks Federasyonu Başkanları

Türkiye Boks Federasyonu (TBF), kuruluşundan itibaren bir dizi başkanın liderliğinde faaliyet göstermiştir. Başkanlık görevini üstlenen isimler ve görev yılları şu şekildedir:

- “Melih Açba: 1942-1949”
- “Hüsamettin Güreli: 1949-1951”
- “Raşit Giraygil: 1951-1952”
- “Dr. Hakkı Yücesoy: 1952-1960”
- “Şefik Tefik: 1960-1965”
- “Dr. Hakkı Yücesoy: 1965-1966”
- “Şefik Tefik: 1966-1970”
- “Yusuf Mergen: 1970-1972”
- “Nuri Turan: 1972-1975”
- “Cemil Erkök: 1975-1978”
- “Hasan Rüzgar: 1978-1979”
- “Ahmet Cömert: 1979-1980”
- “Yusuf Mergen: 1980-1981”
- “Cemil Erkök: 1981-1983”
- “Metin Ünüvar: 1984-1986”
- “Taşkın Konuralp: 1986-1988”
- “H. Caner Doğanelli: 1988-2010”
- “Eyüp Gözgeç: 2010” yılından itibaren devam ediyor.

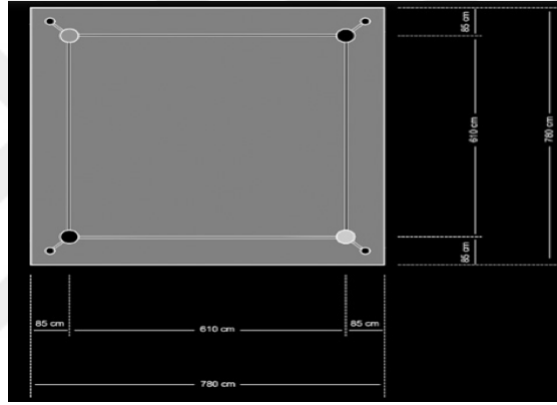
Türkiye Boks Federasyonu'nun mevcut başkanı Eyüp Gözgeç, Avrupa Boks Konfederasyonu'nun (EUBC) Asbaşkanlık (başkan vekilliği) görevini de sürdürmektedir. (Şipal, 2022B).

1.3. KURALLAR VE YARIŞMA ALANI

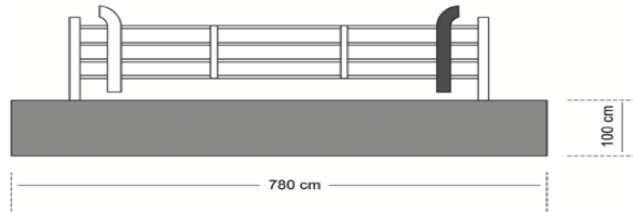
Araştırmanın bu bölümde boks branşına ait güncel kurallara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.3.1. Ring

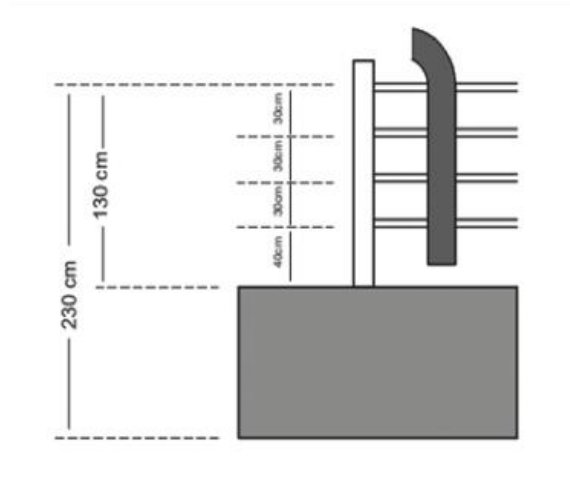
Boks müsabakalarının yapıldığı alana “ring” adı verilmektedir. IBA tüm resmî müsabakalarında ring ölçülerini 6,10 m x 6,10 m olarak belirtmiştir. Yerden yüksekliği 1 m, halatlardan sonra kalan kısımlar ise 85 cm olmalıdır. Zemin yumuşak, kauçuk veya keçeden olabilir fakat zemin kaygan olmamalıdır. Ayrıca zemin kalınlığı 1,5 cm ile 2 cm arasında olmalıdır. Zeminin rengi mavi olmalı (aksi belirtilmedikçe) ve ringde 4 halat bulunması zorunludur. Birinci halatın yerden yüksekliği 40 cm, diğerlerinin arası ise 30 cm olmalıdır. Örnek ring görselleri aşağıda verilmiştir (Şipal, 2022).



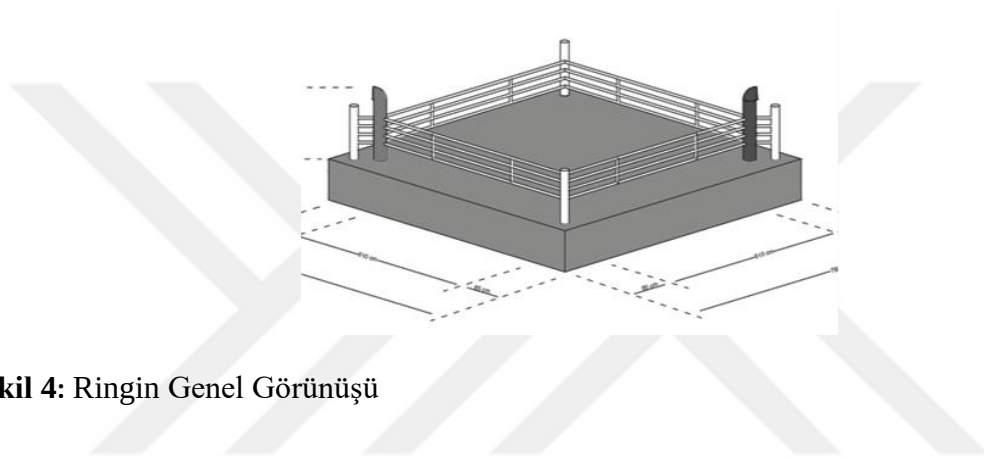
Şekil 1: Ringe Yukardan Bakış



Şekil 2: Ringe Yandan Bakış



Şekil 3: Ringin Yerden Yüksekliği ve Halatlarının Arasındaki Ölçü



Şekil 4: Ringin Genel Görünüşü

1.3.2. IBA Kategorileri

Yaş Sınırlandırmaları;

- 19-40 yaş aralığındaki erkek ve kadın boksörler büyükler kategorisinde yer alır.
- 17-18 yaş aralığındaki erkek ve kadın boksörler gençler kategorisinde yer alır.
- 15-16 yaş aralığındaki erkek ve kadın boksörler yıldızlar kategorisinde yer alır.

IBA kurallarına göre müsabakalar için yıl hesaplanarak ay veya gün olarak hesaplanmaz. Ayrıca IBA sadece yıldız kadın erkek, genç kadın erkek ve büyük kadın erkek kategorilerinde müsabakalar düzenler (Şipal, 2022). U19 ve minikler kategorilerindeki müsabakalar, ulusal (TBF) ve kıtasal (EUBC) olarak düzenlenir.

Raunt Süreleri;

Büyükler kategorisi (erkek ve kadın) gençler kategorisi (erkek ve kadın) ve U22 kategorisi (erkek ve kadın) için raunt süreleri 3 dakika olarak belirlenmiş ve 3 raunt üzerinden gerçekleşmektedir. Raunt arası dinlenmeler 1 dakikadır.

Yıldızlar kategorisi (erkek ve kadın) için raunt süreleri 2 dakika olarak belirlenmiş ve 3

raunt üzerinden gerçekleşmektedir. Raunt arası dinlenmeler 1 dakikadır.

Üst minikler (erkek ve kadın) raunt süreleri 1,5 dakika olarak belirlenmiş ve 3 raunt üzerinden gerçekleşmektedir. Raunt arası dinlenmeler 1 dakikadır.

Alt minikler (erkek) raunt süreleri 1 dakika olarak belirlenmiş ve 3 raunt üzerinden gerçekleşmektedir. Raunt arası dinlenmeler 1 dakikadır (Şipal, 2022).

1.3.3. Kullanılan Malzemeler

Müsabakaya çıkacak olan boksörler köşe rengine göre eldiven giyerler. 2021 yılında IBA eldivenlerde değişikliğe giderek farklı renkte eldivenler kullanılmış, eldivenin üzerine IBA'nın logosu köşe rengine göre yapılmıştır (Örneğin; kırmızı kösedeki boksör beyaz, sarı eldivenle maça çıkabiliyor fakat eldiven üzerine kırmızı renkte IBA logosu bulunuyor, bu durum ulusal ve kıtasal müsabakalarda köşe renginde eldiven giyinilmesi şeklinde devam ediyor). Eldivenler müsabakaya çıkılmadan önce giyilmelidir. Eldivenler müsabaka bitiminden hemen sonra, müsabaka sonucu açıklanmadan önce çıkarılmalıdır. En düşük ağırlık kategorisinden, 67 kg (67 kg dâhil) kategorisine kadar 10 oz eldiven kullanılır. 71 kg kategorisinden, ağır sıklet olan +92 kg kategorisine kadar 12 oz eldiven kullanılır. Büyük ve genç kadınlar, yıldızlar kategorisinin tümü, minikler kategorisinin tümü 10 oz eldiven kullanır. (Şipal, 2022).



Şekil 5: Boks Eldiveni

1.3.3.1. Eldiven özellikleri

10 oz eldivenler 280 gram, 12 oz eldivenler ise 340 gram ağırlığındadır. IBA müsabakalarında cırt cırtlı kapama sistemli eldiven kullanılır. Rakipte oluşturması muhtemel olan yaralanmalar için cırt cırtlı bölüm bantlanır. Müsabakada kullanılan eldivenlerde IBA onayı olması zorunludur (Şipal, 2022).

1.3.3.2. Kask

IBA kurallarına göre büyük erkekler kategorisi müsabakalarında kask kullanılmaz. Geriye kalan tüm kategoriler için kask kullanımı zorunludur. Müsabakaya çıkacak olan

boksörler köşe rengine göre kask giyerler. IBA yapmış olduğu yeni reformlar arasında kask rengine de değişik yapabiliyor. 2022 yılında İstanbul’da gerçekleşen büyük Kadınlar Dünya Boks Şampiyonası’nda beyaz renkte kask kullanmıştır. Uzun saçlar, boksörün görüşünü engellememesi için uygun şekilde bağlanır. Saç uzunluğunda IBA’nın herhangi bir sınırlaması yoktur. Kask boksör ringe girdikten sonra takılmalıdır. Kask müsabaka bitiminden hemen sonra, müsabaka sonucu açıklanmadan önce çıkarılmalıdır (Şipal, 2022).

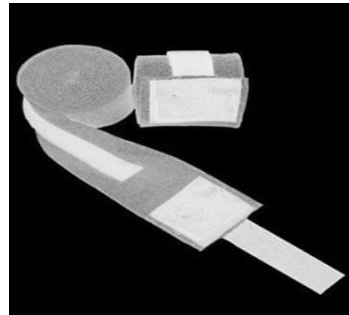


Şekil 6: Kask

Kask ağırlığı en fazla 450 gram olmalıdır. IBA’da kasklar dört boyuttadır. Bunlar; S=küçük, M=orta, L=büyük, XL=ekstra büyük. Müsabakalarda cırt cırtlı kapama sistemli kasklar kullanılır. Müsabakada kullanılan kasklarda IBA onayı olması zorunludur (Şipal, 2022).

1.3.3.3. Bandaj

Bandajlar uluslararası şampiyonalarda yönetim tarafından boksöre verilir. Ulusal müsabakalarda boksörün şahsi malzemesidir. Bandajlar sarıldıktan sonra ekipman yöneticisi tarafından kontrol edilir. Bandajlar 5.7 cm genişliğinde ve 4.5 m uzun, 2.5 m kısa olamaz. Bandajlarda herhangi bir maddenin kullanımı yasaktır (Şipal, 2022).

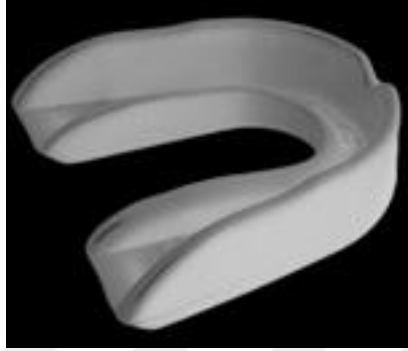


Şekil 7: Amatör Bandaj

1.3.3.4. Dişlik

Tüm kategorilerde boksörün müsabaka boyunca dişlik kullanımı zorunludur. Dişlik

kişiyi özeldir ve her boksörün kendisine ait dişliği olmalıdır. Boks müsabakalarında “kırmızı” veya “kısmen kırmızı” renkte kullanımı (Kan renginde olduğu için, müsabakada boksörün ağzında oluşabilecek kanamaların fark edilmeme olasılığına karşın) yasaktır. Diş teli bulunan boksörler hekiminden onaylı evrakla müsabakalarda dövüşebilir. Dişlik sporcunun ağzına tam oturmalıdır. Bir boksör kasıtlı olarak (genelde yorulmalar sırasında) dişliği yere atarsa direkt ihtar verilir. Fakat karşı rakipten aldığı darbe sonucu düşerse uyarılır, bu durum 3 kez tekrar ederse ihtar verilir (Şipal, 2022).



Şekil 8: Dişlik

1.4. RUMINASYON

Ruminasyon, Latince geviş getiren hayvanların birinci mide bölümünü ifade eden rumen kelimesinden köken alan ve “geviş getirme” anlamına gelen bir terimdir. Geviş getirme, toynaklı hayvanların yiyecekleri birinci mideden ağza tekrar tekrar getirerek çiğnemesi anlamına gelir. Psikoloji literatüründe ise, bir düşünce, yaşantı veya duygunun tekrarlayıcı bir şekilde zihinde dönüp durmasını ifade eder. Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilen "Depresyonun Tepki Biçimleri Teorisi (The Response Styles Theory of Depression)" çerçevesinde, ruminasyon depresyonun belirtileri, olası nedenleri ve sonuçları üzerine pasif ve tekrarlayıcı bir düşünce biçimidir (Hoeksema, 1991).

Bu bakış açısına göre, olumsuz duygulara yanıt olarak ortaya çıkan ruminasyon, deneyimlenen bu duygulara yönelik sürekli ve tekrarlayan düşünme eğilimi olarak tanımlanmakta ve bu durum, majör depresif bozukluğa (MDB) özgü temel bir bilişsel özellik olarak kabul edilmektedir. Bu görüş, ruminasyonun MDB'nin bilişsel yapısının önemli bir bileşeni olduğunu vurgular (Papageorgiou & Wells, 2001). Literatürde ruminasyon kavramı üzerine birçok çalışma ve teori mevcuttur. Bu çalışmalar genellikle ruminasyonun depresyon, sosyal anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), intihar eğilimi, uyku bozuklukları gibi durumlarla ilişkisini ve diğer bilişsel süreçlerle olan etkileşimini incelemektedir. Bu araştırmalar, ruminasyonun bu çeşitli psikopatolojik durumlarla ilişkili olduğunu ve bu süreçler arasında karmaşık bir etkileşimin bulunduğunu

göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçları, ruminasyonun psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır (Hoeksema vd., 2001).

1.4.1. Ruminasyonla İlişkili Kuramlar

1990'lı yıllardan itibaren, ruminasyon üzerine geniş çaplı araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar, ruminasyon kavramını tek bir kuram üzerinden açıklamamanın zorluğunu ortaya koymuştur. Farklı nedenselliklere dayandırılarak farklı boyutlarda açıklamalar getiren birçok model geliştirilmiştir. Bunlar arasında şunlar bulunmaktadır:

- “Tepki Biçimleri Teorisi (The Response Styles Theory)”
- “Ruminasyonun Strese Reaktif Modeli (The Stress-Reactive Model of Rumination)”
- “Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi (Post-Event Rumination Theory)”
- “Üzüntü Üzerine Ruminasyon Teorisi (Rumination on Sadness Theory)”
- “Hedef-İlerleme Teorisi (The Goal Progress Theory)”
- “Öz Denetimli Yürütücü İşlevler Teorisi (The Self-Regulatory Executive Function Theory)”
- “Kavramsal-Yargılayıcı Kendine Odaklanma (Conceptual-Evaluative Self-Focus)”
- “Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli (Multi-Dimensional Rumination)”

Yukarıda maddeler halinde sunulan modeller, ruminasyonun farklı yönlerini ve etkileşimlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmak için geliştirilmiştir. Her biri, ruminasyonun psikolojik süreçler üzerindeki karmaşık etkilerini farklı açılardan ele almaktadır (Smith & Alloy, 2009).

1.4.2. Ruminasyon Çeşitleri

Ruminasyon üzerine farklı zihinsel süreçlerle bağlantılı bir dizi teori geliştirilmiştir. Bu geniş ve çok boyutlu çerçeve, ruminasyonun çeşitli biçimlerde tanımlanabileceğine işaret etmektedir. Tepki Tarzı Kuramı'nın kurucusu Nolen-Hoeksema, ruminasyonu bireyin depresif belirtilerine ve bu belirtilerin nedenlerine ve sonuçlarına edilgen ve sürekli bir şekilde odaklanma olarak tanımlamıştır. Bu kavram genellikle "depresif ruminasyon" olarak adlandırılmaktadır. (Papageorgiou, 2003; Hoeksema 1991). Kişinin kaygı yaşantılarındaki sürekli tekrarlayıcı şekilde odaklanmasına “kaygı (anksiyete) ruminasyonu” adını vermiştir (Calmes, 2006). Benzer şekilde kişinin öfke ile ilgili deneyimleri üzerine tekrarlayıcı bir şekilde odaklanması “öfke ruminasyonu” (Baer & Sauer, 2011), öz- değeri ve utanç duyduğu yanları

üzerine odaklanması ise “öz-eleştirel ruminasyon” olarak adlandırılmaktadır (Kolubinski vd., 2018; İngeç vd., 2021).

Alanla ilgili çalışmalar, ruminasyonu olumlu ve olumsuz olmak üzere iki farklı biçimde ele almaktadır. Olumlu ruminasyon, bireyin düşüncelerini ve deneyimlerini olumlu ve yapıcı bir şekilde tekrar etmesi anlamına gelir. Bu genellikle olumlu deneyimlerin, kişisel güçlü yönlerin, başarıların ve keyifli anıların üzerinde düşünmeyi içerir. Öte yandan, olumsuz ruminasyon, bireyin olumsuz düşünceler ve yaşantılar üzerine sürekli ve tekrarlayıcı bir biçimde odaklanmasını ifade eder (Papageorgiou, 2001). Yang ve diğerleri (2020), ruminasyonu olumlu ve olumsuz olarak ayırarak üç farklı ruminatif birey tipi oluşturmuşlardır. Bunlar:

"Yüksek düzeyde olumlu ruminasyona ve düşük düzeyde olumsuz ruminasyona sahip uyumlu ruminatif bireyler,"

"Düşük düzeyde olumlu ruminasyona sahip ve yüksek düzeyde olumsuz ruminasyona sahip uyumsuz ruminatif bireyler,"

"Ruminatif olmayan bireyler."

Ayrıca, uyumlu ruminatif kişilerin diğer iki gruba kıyasla daha az ruhsal bozukluk tanısı aldığı ve daha iyi seyir gösterdiği belirtilmiştir (Baer & Sauer, 2011).

1.4.3. Ruminasyon ve Depresyon

Kişinin iradesi dışında aklına gelen ve kontrol edilemez olarak nitelendirilen girici ve zorlayıcı düşünceler arasında yer alan ruminatif düşünceler, depresif duygu durumunun temel bilişsel özelliği olarak kabul edilmektedir. Bu tür düşüncelerin içeriği, genellikle geçmişe yönelik ve kendine odaklı olduğu için diğer girici düşünce türlerinden ayrılmaktadır. Depresif Bozukluğun üst bilişsel modeli, bireylerin duygusal zorlukları ve depresif duygu durumlarını deneyimlemelerinin, üst bilişsel süreçler aracılığıyla verdikleri tepkilere dayandığını öne sürmektedir. Ruminatif düşüncelerin olumlu ve olumsuz sonuçlarına ilişkin üst bilişsel inançların da önemli olduğu kabul edilmektedir. Pozitif inançlar, depresif duygu durumu yanıt olarak ruminasyon yapma eğilimini artırırken, uzun süreli ruminasyon durumlarında, ruminasyonun kontrolsüz bir süreç olduğuna dair negatif üst bilişsel inançlar tetiklenebilir. Aynı şekilde, ruminasyon ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye dair negatif üst bilişsel inançlar, depresif belirtilerinin şiddetini artırabilir (Yılmaz vd., 2015).

1.4.4. Ruminasyonun Muhtemel Sonuçları

Ruminatif düşüncelerin kişi üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır ve bu etkilerin

neredeyse tümü olumsuz olarak nitelendirilebilecek çıktılar sunmaktadır. Bu olumsuz sonuçlara ilişkin detaylara aşağıda yer verilmiştir.

1.4.4.1. Olumsuz duygu ve düşüncelerin zihinde büyütülmesi

Rumitif düşünceleri manipüle eden deneysel araştırma sonuçları göstermektedir ki; ruminasyon kişide kısa vadede ruh hali ve ruh haliyle ilişik bilişin üzerinde olumsuz nedensel etkiler yarattığı gibi bunun kronik/akut meydana gelmesi halinde mutlaka duygu durum bozukluklarına yol açabilmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Bu tür manipülasyonlar tipik olarak deneklere kendi duygularına, semptomlarına ve bunların sebeplerine ve sonuçlarına odaklanan ipuçları hakkında düşüncelerin öğretildiği standartlaştırılmış bir ruminasyon indüksiyonunu, katılımcılara kendileriyle ilgisi olmayan görsel senaryoları hayal etmelerinin talimatının verildiği bir dikkat dağıtma yoluyla sağlanmaktadır. Ruminasyonun tespit edilen ilk olumsuz etkisi bu tür uygulamalar sayesinde; üzüntü, öfke, kaygı ve depresyon gibi mevcut duygu durumlarını şiddetlendirmesi ve uzatması olarak tespit edilmiştir (Vasquez vd., 2013).

Olumsuz olarak nitelendirilebilecek bu duygulara paralel olarak kişi herhangi bir düşünceyi zihninde fazlasıyla detaylandırır ve zihnine katı biçimde yerleştirir (Watkins & Roberts, 2020). Yani mevcut bir düşünce ruminasyon sayesinde bireyin o anda aktif olan olumsuz ruh halini daha da kötü bir hale sürüklemekte ve mevcut duyguyu/düşünceyi kişinin zihninde büyütmesine yol açmaktadır. Bu nedenle de kişinin hâlihazırdaki depresif bir ruh halinde olması bile o kişi adına geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek hakkında daha olumsuz düşüncelere yol açmaktadır. Kişinin olumsuz duygu ve düşünceleri zihninde büyütmesinin gelecek zamana da sirayet etmesiyle birlikte artan kaygı da çeşitli sonuçlar doğurabilmekte ve bunlardan birisi de travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi çıktılardır (Kul vd., 2021; Rimes & Watkins, 2005).

1.4.4.2. Problem çözme becerisinde zayıflama

Ruminasyonun başka bir sonucu kişinin problem çözme becerisine zarar vererek zayıflatmasıdır. Her ne kadar ruminatif düşüncelere sahip bireylerin öngörülerini her tür duruma önceden hazırmış gibi görünse de problem çözme noktasında olumsuz düşüncelerin esiri oldukları için o problemi çözme ve olumsuz durumların içinden çıkma noktasında bu kişiler başarısızlardır (Hasegawa vd., 2018). Çeşitli araştırma sonuçları, ruminatif düşüncelere sahip olmanın hem kişiyi daha karamsar bir hale sürükleyerek hem de daha soyut kişiliğe büründürerek bir zorluğun nasıl çözümlenebileceğine ilişkin belirli çözüm üretme becerisini kullanmadığını ve zayıflattığını işaret etmektedir (Yıldız & Eldeleklioğlu, 2019).

1.4.4.3. Dikkat ve odaklanmada zayıflama

Ruminasyonun, kaygı ve stres düzeylerini yükselttiği ve problem çözme becerisini güç bir hale getirdiğinden bahsedilmiştir. Bu olumsuz durumlara paralel olarak kişi kendisine kötü hisler sunan bu durumlar karşısında aynı düşünceleri zihninde yinelerken mevcut koşullara karşı dikkatini ve odağını yitirebilmekte ya da düşük düzeyde gerçekleştirebilmektedir (Yazıcı-Kabadayı ve Öztürk, 2020). Çünkü duygusal olaylara verilen ruminatif tepkiler, olumsuz duyguyu sürdürmenin anahtarıdır ve kaygı ve depresif bozuklukların sürdürülmesinde rol önemli rol oynamaktadır (Lewis vd., 2019). Sürdürülen bu zarar verici düşünce biçimi kişinin zaman içerisinde gerek özel yaşantısındaki ilişkilerinde gerekse mesleki yaşantısında bilinçli farkındalığını düşürecek için odak noktasını dağıtacaktır (Öztürkler-As & Babayigit, 2023).

1.4.4.4. Dürtüsel ve düzensiz davranışlarda artış

Ruminasyonla gelen duygu düşünceler zaman içerisinde kişiyi içinden çıkılmaz bir güçlüğü sürükleyebilir. Duygusal olarak zayıf hisseden bireylerse çıkış yolu olarak dürtüsel ve düzensiz davranışlar sergileyebilirler. Dürtüsel ve düzensiz davranışlar çatısı alkol, sigara ya da uyuşturucu maddelerin kullanımı kadar intihar girişimi olmadan kişinin kendisine zarar verebileceği davranışlar sergilemesi veya ciddi bir intihar girişiminde bulunması yer almaktadır. Çeşitli araştırma sonuçları kişilerin ruminatif düşünce sıklığı ve yoğunluğu ile dürtüsel ve düzensiz davranış sergileme durumları arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu işaret etmektedir (Rogers & Joiner, 2017). Bu davranışların temelinde ise yine kişinin zihninde tekrarladığı ve kendisini uzun süre maruz bıraktığı olumsuz düşüncelerin yattığı da bilinen gerçekler arasındadır (Vatansever & İlhan, 2020). Meta analiz araştırmaları da ruminasyonun, özellikle yeme bozukluğu temaları üzerine ruminasyon için, hem eş zamanlı hem de ileriye dönük olarak aşırı yeme, vücut memnuniyetsizliği ve yeme endişelerini içeren yeme bozukluğu psikopatolojisi ile pozitif yönde korelasyon olduğunu ifade etmektedir (Smith, Mason & Lavender, 2018). Yani bu davranışlar kişinin kasıtlı veya kasıtsız olarak kendisine verdiği zararlardan oluşabilir.

1.4.4.5. Psikolojik iyi oluşta azalış

Depresif ruminasyonun kapsamlı biçimde araştırılması neticesinde tespit edilen olumsuz çıktılarının göz önüne bulundurulmasıyla birden fazla bozukluğun başlangıcına, sürdürülmesine ve tekrarlamasına neden olduğu tespit edilmiştir. Bu olumsuz sonuçlar ilk olarak ruminasyonun kişiyi depresif bir ruh haline bürünmesi ya da kişinin majör depresif dönemlerinde ve depresif semptomlarının başlangıcında ruminatif düşüncelere kapılmasıyla başlamaktadır (Cano-López vd., 2022). Bu depresif davranışları takiben travma sonrası stres

bozukluğu, madde-alkol bağımlılığı ve yeme bozuklukları dahil olmak üzere çeşitli anksiyete bozukluklarında ruminasyonun rol oynadığına önceki bölümlerde değinilmiştir (Watkins & Roberts, 2020; Vatansever & İlhan, 2020; Yıldız & Eldeleklioğlu, 2019; Rogers & Joiner, 2017). Nitekim çeşitli araştırma sonuçları da göstermektedir ki; travma sonrası stres bozukluğuna yol açan ruminasyon zaman içerisinde kişinin psikolojik sağlığını zayıflatarak psikolojik iyi oluşunu azaltmaktadır (Göller & Gürbüz, 2022).

1.4.5. Sporda Ruminasyon

Spor koşullarında ruminasyon, sporcuların performansları üzerinde büyük bir etkiye sahip olan zihinsel süreçlerden biridir. Ruminasyon kavramı, tekrar tekrar aynı düşüncelere takılıp kalmak, problemleri durumları sürekli olarak düşünmek veya endişeleri devamlı olarak zihinde döndürmek anlamlarına gelir. Bu durum, bir sporcu için oldukça zararlı olabilir çünkü zihinsel enerjiyi tüketir, dikkatin dağılmasına neden olur ve performansı olumsuz etkileyebilir. Sporda ruminasyon, genellikle sporcuların maç öncesinde veya yarışmadan önce yaşadığı bir sorun olarak ortaya çıkar. Sporcu, başarısızlık korkusu veya hatalarını tekrarlayacağı endişesiyle sürekli olarak zihinsel bir döngü içine girebilir. Bu durumda, sporcular genellikle geçmiş hataları veya başarısız deneyimleri üzerinde yoğunlaşır ve gelecekteki performanslarını olumsuz etkileyen negatif düşüncelere sıkışıp kalırlar. Aynı bir labirentte kaybolmuş gibi hisseden sporcular, bu döngüden çıkmanın yollarını ararlar ancak karmaşık düşüncelerle dolanmanın ardı arkası kesilmez. Sporcular, kendi zihinlerinde bir hapisane içindeymiş gibi etkisiz ve güçsüz hissedebilirler (Karafil & Pehlivan, 2023).

Ruminasyonun etkileri bilişsel süreçlerde olduğu kadar fiziksel performans üzerinde de açıkça görülür; kaslar gerilir, refleksler yavaşlar ve enerji düzeyleri düşer. Başarısızlık korkusu, zihinsel olarak sporcunun üzerine çöken bir sis gibi olup, odaklanmayı ve hareketleri düzenlemeyi zorlaştırır. Ancak, bu döngüden kurtulmak mümkündür ve sporcular, zihinlerini yeniden programlama ve olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere dönüştürme becerisiyle ilerleyebilirler. Sporcu, zihinsel olarak dağılmış ve endişeli olduğunda, vücut stres tepkisi verir ve kaslar gerginleşir. Bu durum, hareketlerin sertleşmesine neden olabilir. Hareketlerin sertleşmesi, vücudun belirli bir hareketi yapmak için gerekli olan esnekliğini ve serbestliğini kaybetmesi anlamına gelir (Roy vd., 2016). Örneğin, bir sporcu çizgiyi geçerken atımlarını yapamayabilir veya vücudunu hızla çeviremeyebilir. Bu durum, sporcu performansını olumsuz etkiler ve istenilen sonuçları elde etmeyi zorlaştırabilir. Bu durum aynı zamanda el-göz koordinasyonunun bozulmasına da yol açabilir. El-göz koordinasyonu, gözlerin gördüğünü beyne aktarırken ellerin hareketlerini yönlendiren bir beceridir. Bir sporcu, hareketlerini görsel bilgiye uyumlu bir şekilde yapamazsa, topa isabetli bir şekilde vuramayabilir veya hedefe doğru

atış yapamayabilir. Bu da sporcu performansını etkileyecek ve oyun sırasında istenmeyen sonuçları doğuracaktır. Ayrıca, motor becerilerin yavaşlamasına da sebep olabilir. Bu durumda, sporcu hareketleri yaparken daha yavaş ve zorlanarak gerçekleştirebilir (Puterman vd., 2011). Örneğin, bir futbolcu topa vururken normal hızında ve gücünde olamayabilir veya bir jimnastikçi karmaşık bir hareketi doğru biçimde gerçekleştirmekte zorluk çekebilir. Bu da sporcu performansını etkiler ve istenen sonuçların elde edilmesini güçleştirir.

Sporda ruminasyonun yoğun olduğu durumlarda, sporcu konsantre olmakta zorluk çeker. Ruminasyon, sürekli düşüncelerin zihinde dönüp durduğu, tekrar eden düşünce döngüleridir. Bir sporcu, performansını etkileyen bir hata veya başarısızlık yaşadığında, bu düşünceleri zihninde sürekli olarak tekrar edebilir. Bu durum, sporcunun o anki görevine odaklanmasını engeller ve dikkat dağınık olabilir (Öztürkler-As & Babayigit, 2023). Aynı zamanda, sporcu karar vermekte güçlük çeker ve hızlı ve doğru kararları verme yeteneği azalır. Ruminasyonun etkisiyle, sporcu zihni sürekli olarak geçmiş hatalara veya gelecekteki başarısızlıklara takılı kalabilir. Bu durumda, sporcu sürekli olarak ikilemde kalabilir ve doğru kararları verme konusunda tereddüt edebilir. Sporun hızı ve dinamizmi dikkate alındığında, hızlı ve doğru kararlar önemlidir ve ruminasyon bu yeteneği azaltabilir (Aksoy & Aşçı, 2021).

Sporda ruminasyonla başa çıkmak için bazı stratejiler uygulanabilir. Öncelikle, sporcu negatif düşünceleri fark etmeli ve bunları yapıcı düşüncelere yönlendirmelidir. Ayrıca, odaklanmayı ve dikkati artırmak için meditasyon veya zihin rahatlatma teknikleri gibi mental antrenman yöntemleri kullanılabilir. Sporcuların sporda ruminasyonla başa çıkmak için bir psikolog veya performans koçuyla çalışması da faydalı olabilir. Bu uzmanlar, sporculara teknik ve stratejiler sunarak zihinsel olarak daha sağlam bir duruma geçmelerine yardımcı olabilirler. İlk olarak, sporcuların zihinlerini dağıtan problemleri çözmek için kaynaklarını belirlemeleri ve bu problemleri ele almak için bir plan yapmaları önemlidir. Ayrıca, kendilerine güvenlerini artırmak ve negatif düşünceleri pozitif düşüncelerle değiştirmek için olumlu bir iç konuşma yapmaları önerilir. Buna ek olarak, sporcuların maç öncesinde ruminasyona odaklanmamak için gevşeme ve nefes alma teknikleri gibi stres yönetimi stratejilerini kullanmaları tavsiye edilir (Michel-Kröhler, Krys & Berti, 2023).

Ruminasyonun sporcuların performanslarını etkilemesi nedeniyle sporcuların kendilerine güvenlerini artırmak ve pozitif düşüncelerle negatif düşünceleri değiştirmek için iç konuşma yöntemlerini kullanmaları önerilir. Bu yöntemler, sporcunun kendisine olumlu ve destekleyici bir şekilde konuşarak motivasyonunu yükseltmesini sağlar. Örneğin, “Ben bunu başarabilirim” veya “Her gün daha iyiye gidiyorum” gibi kendini güçlendirici ifadeler kullanabilirler. Buna ek olarak, sporcuların maç öncesinde ruminasyon olumsuz düşüncelere

odaklanmamak için gevşeme ve nefes alma tekniklerini kullanması tavsiye edilir. Bu teknikler, sporcu tarafından stresi azaltmak ve negatif düşünceleri uzaklaştırmak için uygulanan etkili stratejilerdir. Sporcu, derin nefes alarak sakinleşebilir ve gevşeyebilir. Ayrıca, spor öncesinde kas gruplarını gevşetmek amacıyla gevşeme egzersizleri yapılabilir (Tahtinen vd., 2019).

1.5. KARAR VERME

Karar terimi, Türkçe dilinde genellikle düşünme, irdeleme ve sonrasında hüküm, süreklilik, devamlılık, sabır, düzen, uygun fikir yürütme gibi anlamlarla kullanılmaktadır. Bir bireyin karar vermekte zorlanması durumunda, genellikle aceleci, sabırsız, sebatsız ve pozitif düşünme yeteneğinden yoksun olduğu düşünülür. İngilizce ve Fransızca'daki "decision" kelimesi ise Latince kökenli "decidere" teriminden gelmektedir, bu da kesmek, kesintiye uğratmak, direnmek, karşı koymak ve karşıtlığı sonlandırmak anlamlarına gelir. Günümüzde bu terimin güçlü bir iş ve davranış anlamını da içerdiği gözlemlenmektedir. Bahsedilen iş ve davranış, karara varamama, süreklilik sağlayamama, sabırsızlık ve kararsızlık durumunu sona erdiren etkileşimi ifade eder. Bu bağlamda, karar kavramı, hareketsizlikten kurtulmayı ve eyleme geçişi temsil ederken, aslında hareketsizlik halinden kaçmayı ve karar verme durumundan uzaklaşmayı ifade etmektedir (Tosun, 1992; Akt, Deryahanoğlu, 2014).

Karar verme, genellikle önerilen seçenekler arasından bireyin en uygun ve en yakın olanını tercih etmesi olarak tanımlanır (Tatlılıoğlu & Deniz, 2014). Karar verme süreci, bireylerin belirli bir durum karşısında mevcut seçenekler arasından uygun tercihi yaparken belirsizlik ve tahmin edilemeyen durumları minimize etme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, karar verme sürecinde durum hakkında yeterli bilgiye sahip olmak son derece önemlidir. Karar verme, bireylerin ve toplumların karşılaştığı durumlar için uygun seçeneklerin belirlenmesinin yanı sıra, en uygun olanı seçme amacını taşıırken kişisel tercihler, yaşam tarzı, değerler ve hedefler gibi faktörlerle birlikte ele alınır. Ayrıca, karar verme süreci, bilinmezliklerin tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade azaltılması gereken önemli bir süreçtir. İnsanların karar verirken tüm seçenekler hakkında tam bilgi sahibi olmaları nadirdir, çünkü bu tür bir kapsamlı bilgiye erişim genellikle mümkün değildir (Tekin, vd., 2009).

Karar verme, belirli bir eylem veya davranış tarzını benimseme sürecidir. Bu süreç, küçük çaplı veya önemsiz olabilecek olsa bile, mantıklı ve duygusal olarak taahhüt anlamına gelir (Çimen, 1999). Bağırkan (1983) tarafından belirtilene göre ise karar verme, tam olarak sonuçlandırılması gereken bir veya birden fazla problemi tüm yönleriyle göz önünde bulundurarak ve incelererek, en uygun sonuca ulaşmak için belirlenen yöntemin uygulanmasıdır.

Karar verme, bireylerin yaşamları boyunca geliştirmesi gereken en temel yeteneklerden

biridir. Zamanında, yerinde, doğru ve uygun bir biçimde yapılan kararlar, bireyin yaşamında olumlu değişikliklere neden olabilirken, hatalı verilmiş kararlar ise bireylerin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir. Karar verme süreci, bilincin aktif olarak katıldığı ve bir ihtiyacın karşılanması için en uygun seçeneğin seçilmesi amacıyla çeşitli aşamalardan geçen karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, ihtiyacın tanınması, mevcut seçeneklerin değerlendirilmesi, sonuçların tahmin edilmesi, risklerin ve fırsatların değerlendirilmesi, sonuçların karşılaştırılması ve nihayetinde en uygun seçeneğin seçilmesi gibi adımları içerir. Karar verme süreci genellikle belirsizlik ve karmaşıklıkla karakterizedir ve bireylerin değerleri, hedefleri, öncelikleri ve dış etkenleri dikkate alarak gerçekleştirilir. Güçray (1998), karar verme sürecini, bilincin karar verme aşamalarına dâhil olduğu ve bir ihtiyacın karşılanması için en uygun seçeneğin seçilmesi amacıyla gerçekleşen bir süreç olarak tanımlar. Bu tanım, karar verme sürecinin karmaşıklığını ve önemini vurgulamaktadır.

Karar verme bir faaliyet olarak değerlendirilir. Bu süreçte, öncelikle mevcut durumu değerlendirip ne yapılması gerektiği konusunda farkındalık oluşturulmalıdır. Daha sonra, bu farkındalığa dayanarak, bireylerin kendi zamanlama ve yaklaşımlarını belirlediği bir karar verme süreci gerçekleştirilmelidir. Karar verme tutumu, bireylerin bir dizi ardışık adımdan oluşan bir süreci takip ettiği bir yaklaşım olarak kabul edilir. Bu süreçte, bireyler, durumu değerlendirir, içinde bulundukları durumu ve alternatif seçenekleri gözden geçirir ve sonuçları değerlendirerek kendileri için en uygun seçeneği belirlerler (Bengi, 2023).

1.5.1. Karar Verme Süreci

Karar verme, çeşitli aşamalardan oluşan bir sürecin sonucunda gerçekleşir. Bu süreç, bireyin karar vermeden önce kararın sonuçlarını detaylı bir şekilde gözden geçirmesini içerir. Karar verme sürecinin başlangıcında, birey mevcut seçenekleri dikkatlice analiz eder ve karar almadaki amaçlarına uygun olanları belirler. Bu aşamada, birey potansiyel sonuçları önceden değerlendirir ve her bir seçeneğin olası etkilerini göz önünde bulundurur. Karar verme aşamasının ilerleyen safhalarında, birey kendisi için en uygun seçeneği belirlemek için karşılaştırma yapar, seçenekleri birbirleriyle karşılaştırır ve sonuçlarını dikkate alır. Bu süreçte, bireyin kişisel tercihleri, değerleri ve hedefleri de önemli bir rol oynar. Son olarak, birey kararını verirken, kararın uzun vadeli etkilerini, risklerini ve fırsatlarını dikkate alarak en uygun ve sağlam bir karara varır (Tatlılıoğlu & Deniz 2014). Karar verme sürecinde, birey kararın alınmasından sonra olası sonuçları titizlikle gözden geçirir ve bu sonuçların hem olumlu hem de olumsuz yönlerini değerlendirir (Eraslan, 2015).

Bireyler, günlük yaşamlarında çeşitli önem düzeylerine sahip birçok karar verirler. Bu sebepten ötürü, karar verme süreci başlangıçta oldukça karmaşık görünebilir. Bir birey, bir

durumda bir seçim yapması gerektiğini fark ettiğinde, karar verme süreci başlamış olur. Ardından, birey, ulaşmak istediği bir hedef veya amaç belirler ve bu hedefe veya amaçlara ulaştırabilecek seçenekler hakkında bilgi edinmek için çaba sarf eder. Sonraki aşamalarda, birey, seçeneklerin sonuçlarını değerlendirirken, kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını göz önünde bulundurur. Bu duygusal, düşünsel ve davranışsal faktörlerin netleştirilmesi, etkili kararlar için son derece önemlidir. Birçok seçenek arasından birine olumlu yaklaşmanın bilişsel bir süreç olduğu gözlemlenmektedir. Bu süreç, elde edilen seçenekler hakkında detaylı bir anlayışa sahip olmayı, edinilen bilgileri sınıflandırmayı, önem derecelerine göre sıralamayı ve her bir seçeneğin bireyin belirlediği ihtiyaçları karşılama olasılığını detaylı bir şekilde incelemeyi gerektirir (Kökdemir, 2003).

Bireyler, karşılaştıkları durumlara karar verme ihtiyacı duyduklarında karar verme süreci başlar. Bu süreç, bireyin istenen sonuca ulaşmak için bir hedef veya amaç belirlemesiyle başlar ve bu hedefe veya amaca ulaştıracak seçenekler hakkında bilgi edinmesiyle başlayan bir bilişsel süreçtir. Seçeneklerin ve yöntemlerin ayrıntılı bir şekilde incelenmesi, edinilen bilgilerin değerlendirilmesi, önem sıralamasına tabi tutulması ve belirlenen tüm seçeneklerin bireyin ihtiyaçlarını karşılama olasılıklarının incelenmesi gibi adımlar, bu süreci oluşturur (Kökdemir, 2003).

1.5.2. Karar Verme Stratejileri

Dinklage (1967) tarafından öne sürülen 8 farklı strateji, bireylerin karşılaştıkları sorunlara nasıl yanıt verdiklerini açıklamaktadır. Aşağıda bu stratejilere kısa açıklamalar bulunmaktadır (Akt: Kuzgun, 2000):

1. “İçtepisel davrananlar: Bu stratejiyi benimseyen bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında genellikle ilk alternatifine yönelme eğilimindedirler. Kararlarını duygusal ve kişisel isteklere dayalı olarak hızlı bir şekilde alırlar.”
2. “Kaderci strateji: Kaderci bireyler, sorunların çözümünü ve stresle başa çıkmayı genellikle tamamen dışsal faktörlere veya kaderin kontrolüne bırakma eğilimindedirler. Kararları ve sorun çözümlerini dış etkenlere bağlarlar.”
3. “Boyun eğenler: Bu gruptaki bireyler, kendi kararlarından ziyade genellikle başkalarının önerilerine ve planlarına boyun eğme eğilimindedirler. İrade yönünden zayıf bir karakter sergilerler.”
4. “Erteleyenler: Erteleyenler, sorunları genellikle erteleyerek çözmeye çalışırlar. Sorunlarla ilgili görevleri ve olayları ileri bir tarihe bırakma eğilimindedirler.”

5. “Kendine eziyet edenler: Bu stratejiyi benimseyen bireyler, alternatifler hakkında topladıkları bilgileri aşırı düşünerek zaman harcarlar. Bilgiler arasında sıkışıp kalma eğilimindedirler.”
6. “Plan yapanlar: Plan yapanlar, amaçları doğrultusunda genellikle alternatifleri sistemli bir şekilde inceler ve düzenler. Amaçlar ile mevcut imkânlar arasında denge sağlayacak en uygun seçeneği belirlemeye çalışırlar.”
7. “Sezgisel davrananlar: Bu stratejiyi benimseyen bireyler, bazen bilinçaltının yarattığı içgüdülere bazen de mistik olarak nitelendirilen altıncı hisse güvenirlir. Bu içgüdülerle doğru kararlar almayı amaçlarlar.”
8. “Donup kalanlar: Donup kalanlar, karar verme yeteneğine sahip olmalarına rağmen, sorumluluklarının farkındadırlar. Ancak bu sorumlulukları yerine getirme konusunda zorluk yaşarlar. Araştırma yapmaktan kaçınırlar, bir plana göre hareket etmekte zorlanırlar ve ertelemeye eğilimlidirler” Bu bireyler, kişisel özelliklerine göre farklı karar verme stillerini benimseyebilirler (Genç-Uzun, 2023).

1.5.3. Sporda Karar Verme

Karar verme sürecinde, tüm seçeneklerin, her bir seçeneğin özelliklerinin ve olası sonuçlarının eş zamanlı olarak değerlendirilmesi genellikle pratik değildir. Bu nedenle, bu değerlendirmeler belirli bir sıraya göre yapılır. İşlemlerin sıralaması, kararların sonuçları üzerinde derin etkiler bırakabilir (Newell & Shanks, 2004).

Sporda karar verme sürecinin standart bir tipi olmamakla birlikte, genel olarak bazı belirgin özelliklerinden bahsedilebilir. Bu özelliklerden biri, sporda karar vermenin doğal olmasıdır. Sporda, bir oyuncunun maç sırasında karşılaştığı çeşitli görevlerle birlikte potansiyel tercih sayısının geniş olması önemlidir. Örneğin, bir futbolcu sahaya çıktığında, kararlarını, sorumluluklarını ve yaratıcılığını özgürce kullanmak isterse, bunları önceden öğrenilmiş hazır reçetelere dayanarak yapmaz; aksine, oyun içinde beklenmedik ve önceden hazırlanmamış durumlarda karar vermeye zorlanır (Johnson, 2006).

İkinci olarak, spor ortamlarında alınan kararların çoğu dinamik bir özellik taşır; bu durum, spor ortamlarının zaman içinde değişen dış etkenlerden etkilenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu dinamik yapı nedeniyle, sporcuların bilgi üretme kapasitelerine ihtiyaç duymaktadırlar. Müsabaka sırasında karşılaşılan dinamik durumlar genellikle karmaşıktır ve sporcular bazen ilgisiz verilere ihtiyaç duyabilirler. Ayrıca, müsabaka sırasında bazı bilgilerin erişilemez hale gelmesi, sporcuların alternatif bilgilere yönelmesini gerektirebilir (Johnson, 2006).

Üçüncü olarak Sportif etkinliklerde verilen kararlar genellikle açık davranışlar şeklinde gerçekleşir ve genellikle yüksek derecede zaman baskısı altında alınır. Bu özellik, sporun dinamik karar verme yapısıyla ilgilidir. Sporcular tarafından gerçekleştirilen çoğu eylem, oyun sırasında açıkça gözlemlenebilir (Johnson, 2006).

Ancak, spor disiplinlerine bağlı olarak, karar verme sürecinde zaman kısıtlamaları farklılık gösterebilir. Golf ve yelken gibi spor dallarında genellikle zaman sınırlaması bulunmazken, top oyunları, takım sporları ve dövüş sporları gibi disiplinlerde karar verme için zaman sınırlamaları söz konusu olabilir. Bu spor dallarında, oyuncuların ve takımların kararlarını hızlı ve etkili bir şekilde alması gerekebilir, çünkü oyunun akışı ve rakiplerin stratejileri anlık olarak değişebilir. Bu durum, karar verme sürecinin hızlı ve dinamik bir şekilde gerçekleşmesini gerektirebilir, çünkü her an karşılaşılan durumlara uygun tepkiler vermek önemlidir. (Seiller, 1997, akt, Deryahanoğlu, 2014).

Rasmussen (1993) tarafından öne sürülen görüşe göre, sporda bilişsel karar verme süreci üç farklı türde karar verme davranışına dayanır. Bu üç tür davranış şunlardır:

1. Yetenek-tabanlı (Skill-based)
2. Kural-tabanlı (Rule-based)
3. Bilgi-tabanlı (Knowledge-based) Yetenek-tabanlı kararlar, duyuşsal-motor performansı içerir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın materyal ve yöntem bölümü, bu tez çalışmasına özgü araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri hakkında detaylı bilgi sunmaktadır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmada betimsel tarama modellerinden biri olarak ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modelinin kullanımındaki temel amaç, mevcut olan ilişkileri tespit etmektir, özellikle de iki ya da daha fazla parametre arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu model sayesinde ilgili parametreler arasında varsa ilişkinin düzeyi ve yönü de belirlenebilir (Karasar, 2014).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın evreni, 2024 yılı itibarıyla aktif olarak boks yapmakta olan sporculardan oluşmaktadır. Örneklem grubu ise gönüllü katılımcılardan seçilmiş olup, toplamda 245 boksör bulunmaktadır. Bu boksörlerin 133'ü erkek ve 112'si kadındır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanması için katılımcılara üç ayrı form sunulmuştur: Bu formlar "Demografik Bilgi Formu", "Sporda Ruminasyon Ölçeği" ve "Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği".

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma sürecinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı ve danışman tarafından geliştirilen "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu form, katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, milli sporcu olup olmadıkları, spor yapma yılı ve psikolojik destek alıp almadıkları gibi maddeleri içermektedir.

2.3.2. Sporda Ruminasyon Ölçeği

Araştırmada kullanılması planlanan ikinci ölçek "Sporda Ruminasyon Ölçeği"dir. Bu ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Ahmet Yavuz Karanfil ve Emirhan Pehlivan (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, altı madde içermektedir (Karanfil & Pehlivan, 2023). Bu ölçek tek boyuttan oluşmakta birlikte 5 likert tipi kullanılmıştır. Bu ölçekten en düşük

6 puan alınacağı gibi en yüksek 30 puan alınabilir. Bu puanın yüksek olması kişinin sporda ruminatif düşüncelerinin artışı ifade etmektedir.

2.3.3. Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Çetin ve Kara (2024) tarafından 15 maddeden oluşacak şekilde geliştirilen bu ölçek, İçsel Karar Verme (7 madde) ve Dışsal Karar Verme (8 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değerleri ise İçsel Karar Verme alt boyutu için .85, Dışsal Karar Verme alt boyutu için ise .87 olarak hesaplanmıştır.

2.4. VERİ ANALİZİ

Araştırmanın veri toplama araçları ile elde edilen ham veriler, Microsoft Office Excel programında düzenlenmiştir. Sonrasında, bu veriler SPSS (26. sürüm) paket programına aktarılmıştır. Verilerin analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla, verilerin skewness (basıklık) ve kurtosis (çarpıklık) değerleri hesaplanmıştır. Bu değerler dikkate alınarak, verilerin homojen bir dağılım sergilediği ve dolayısıyla parametrik testlerin uygulanabileceği sonucuna varılmıştır. Ham veriler, ilk olarak tanımlayıcı istatistiklerle incelenmiş, ikili gruplar arasındaki farkların test edilmesi için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Dağılımın homojen olmadığı durumlarda, non-parametrik testlerden Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Ayrıca, ilişkisel analizler kapsamında Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tüm testler için anlamlılık düzeyi “ $p<0,05$ ” olarak belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde veri toplama araçlarının kullanımıyla elde edilen ve analiz sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	112	45,7
	Erkek	133	54,3
Millilik Durumu	Evet	98	40,0
	Hayır	147	60,0
Psikolojik Destek	Evet	21	8,6
	Hayır	224	91,4
Toplam		245	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcılara ilişkin erkek katılımcıların oranının %54,3 kadın katılımcıların oranı ise %45,7 olduğu görülmektedir. Millilik durumu bazında bakıldığında evet diyenlerin %40 hayır diyenlerin ise %60 olduğu görülmektedir. Psikolojik destek alma oranında ise %8,6 görülürken, hayır oranı %91,4 olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Araştırma Grubunun Cinsiyet, Yaş, Millilik Durumu, Spor Yaşı ve Psikolojik Destek Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Değişkenler	n	Ort.	Medyan	sd.	Mini.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Cinsiyet	245	1,54	2,00	,499	1,00	2,00	-,173	-1,986
Yaş	245	23,10	21,00	5,927	18,00	39,00	1,310	,838
Millilik Durumu	245	1,60	2,00	,490	1,00	2,00	-,411	-1,846
Spor Yaşı	245	8,22	7,00	5,948	1,00	22,00	,606	-,612
Psikolojik Destek	245	1,91	2,00	,280	1,00	2,00	-2,978	6,925

Tablo 2'ye göre katılımcıların cinsiyet değişkeni ortalamasının 1,5429 ve standart sapmasının ,49918; yaş değişkeni ortalamasının 23,1061 ve standart sapmasının 5,92758; millilik durumu değişkeni ortalamasının 1,6000 ve standart sapmasının ,49090 Spor yaşı değişkeni ortalamasının 8,2245 ve standart sapmasının 5,94877; psikolojik destek alma durumunun ortalamasının 1,9143 ve standart sapmasının ,28051 olduğu görülmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde yaş değişkeni ve spor yaşı değişkeninin normal dağılım sergilediği, cinsiyet, millilik durumu ve psikolojik destek alma değişkenlerinin

ise normal dağılım sergilemedikleri kabul edilmiştir (bkz. George ve Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 3: Ölçek Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Boyutlar	n	Ortalama	Medyan	sd.	Mini.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Ruminasyon	245	20,77	21,00	5,386	6,00	30,00	-,435	,406
Dışsal Karar Verme	245	2,70	2,75	,8134	1,00	5,00	,381	,569
İçsel Karar Verme	245	3,80	3,85	,724	1,00	5,00	-,836	1,893

Tablo 3 incelendiğinde ruminasyon ölçeğinin ortalaması 20,7796 ve standart sapması 5,38672 olduğu görülmektedir. Karar verme ölçeğinin Dışsal Karar Verme alt boyutunun puan ortalaması 2,7005 ve standart sapması ,81343 olarak tespit edilmiştir. Ve yine Karar verme ölçeğinin İçsel Karar Verme alt boyutunun puan ortalaması 3,8006 ve standart sapması ,72444 olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde ruminasyon ölçeğinin ve karar verme ölçeğinin dışsal karar verme alt boyutunun normal dağılım sergiledikleri, karar verme ölçeğinin içsel karar verme alt boyutunun normal dağılım sergilemedikleri kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

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

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	sd.	t	p
Ruminasyon Ölçeği	Kadın	112	20,65	5,430	-,340	,734
	Erkek	133	20,88	5,367		

Tablo 4'e göre cinsiyet değişkeni bağlamında katılımcıların ruminasyon puanlarının gruplar arasında farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sporda Etkili Karar Verme Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	sd.	t	p
Dışsal Karar Verme	Kadın	112	2,76	,8123	1,190	,235
	Erkek	133	2,64	,8130		
İçsel Karar Verme	Kadın	112	3,73	,752	-1,359	,175
	Erkek	133	3,85	,697		

Tablo 5'e göre cinsiyet değişkeni bağlamında katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeğinin alt boyutlarında gruplar arası farklılaşma görülmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Ruminasyon Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	k	n	Ort.	Sd.	t	p
Ruminasyon Ölçeği	Evet	98	21,18	5,209	,959	,339
	Hayır	147	20,51	5,502		

Tablo 6'ya göre milli sporcu olma değişkeni bağlamında katılımcıların ruminasyon puanlarının gruplar arasında farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

Tablo 7: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Durumuna İlişkin Sporda Etkili Karar Verme Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Millilik Durumu	n	Ort.	sd.	t	p
Dışsal Karar Verme	Evet	98	2,48	,722	-3,531	,000*
	Hayır	147	2,84	,839		
İçsel Karar Verme	Evet	98	3,90	,617	-3,608	,000*
	Hayır	147	3,51	,782		

* $p<0,05$

Tablo 7'ye göre milli sporcu olma durumu bağlamında sporda etkili karar verme ölçeğinin hem dışsal karar verme hem de içsel karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılaşma görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 8: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni İle Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Ruminasyon Ölçeği	
Yaş	r	,059
	p	,356
	n	245

Tablo 8'e göre katılımcıların yaş değişkeni ile ruminasyon puanları arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Dışsal Karar Verme	İçsel Karar Verme
Yaş	r	-,113
	p	,076
	n	245

* $p<0,05$

Tablo 9'a göre katılımcıların yaş değişkeni bağlamında sporda etkili karar verme ölçeğinin dışsal karar verme alt boyutunda ilişkiye rastlanmazken, içsel karar verme alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 10: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Ruminasyon Ölçeğine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Ruminasyon Ölçeği	
Spor Yaşı	r	,041
	p	,521
	n	245

Tablo 10'a göre katılımcıların spor yaşı değişkeni ile ruminasyon puanları arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Dışsal Karar Verme		İçsel Karar Verme	
Spor Yaşı	r	-,246**	r	,237**
	p	,000	p	,000
	n	245	n	245

**** $p<0,001$**

Tablo 11'e göre katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sporda etkili karar verme ölçeğinin dışsal karar verme alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken, içsel karar verme alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 12: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Değişkenine İlişkin Ruminasyon Puanlarının Mann-Whitney U Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Psikolojik Destek Alma	Evet	21	126,07	2647,50	2287,50	,835
	Hayır	224	122,71	27487,50		

Tablo 12'ye göre psikolojik destek alma değişkeni bağlamında ruminasyon puanlarında evet diyenlerin ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat Mann-Whitney U Testi sonucunda psikolojik destek alma değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13: Araştırma Grubunun Psikolojik Destek Alma Değişkenine İlişkin Sporda Etkili Karar Verme Puanlarının Mann-Whitney U Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Dışsal Karar Verme	Evet	21	151,40	3179,50	1755,50	,044*
	Hayır	224	120,34	26955,50		
İçsel Karar Verme	Evet	21	159,07	3340,50	1594,50	,014*
	Hayır	224	119,62	26794,50		

* $p < 0,05$

Tablo 13'e göre psikolojik destek alma değişkeni bağlamında dışsal karar verme alt boyutunda ve içsel karar verme boyutunda anlamlı farklılık görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 14: Araştırma Grubunun Ruminasyon Puanları İle Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Dışsal Karar Verme	İçsel Karar Verme
Ruminasyon Ölçeği	r	,278**
	p	,000
	n	245

** $p < 0,001$

Tablo 14'e göre ruminasyon ölçeği ile sporda etkili karar verme ölçeğinin dışsal karar verme alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken, içsel karar verme alt boyutunda negatif yönde orta düzeyde ilişkiye rastlanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 15. Ruminasyonun Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan		Standart Katsayılar	t	p	Model		
	B	Std. Hata	Beta			Adjusted R ²	F	p
Constant	1,827	,200		15,888	,014			
Dışsal Karar Verme	,042	,009	,278	5,519	,000*	,278	47,955	,007*
İçsel Karar Verme	,053	,008	,391	6,624	,000*			

* $p < 0,05$

Tablo 15'de yer alan regresyon analizi sonucunda; ruminasyonun “Dışsal Karar Verme” ve “İçsel Karar Verme” alt boyutlarının istatistiki açıdan anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit

edilmiştir (Adjusted $R^2=0,278$, $F=47,955$; $p<0,05$). Bu analiz neticesinde ilgili 2 alt boyutun, boksörlerin ruminasyon puanlarındaki değişimin %28'ini açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin analiz sonuçlarına göre ise ruminasyonun “Dışsal Karar Verme” ve “İçsel Karar Verme” alt boyutları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırma bulgularının referans alınarak hazırlanan bu bölümde sonuçlar, tartışma ve ilgili taraflara sunulan öneriler yer almaktadır.

Sonuç

Bulgular ile ilgili literatürün göz önünde bulundurulması neticesinde aşağıda yer alan sonuçlara erişilmiştir.

- Boksörlerin ruminasyon puanları cinsiyet değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin dışsal ve içsel karar verme puanları cinsiyet değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin ruminasyon puanları milli sporcu olma durumlarına ilişkin gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin karar verme durumları milli sporcu olmalarına ilişkin farklılık göstermektedir. Bu sonuca bağlı milli sporcuların sporda içsel karar verme düzeylerinin daha yüksek olduğunu ancak dışsal karar verme durumunda milli sporcu olmayanların daha yüksek puan elde ettikleri söylenebilir.
- Yaş değişkeni ile boksörlerin ruminasyon puanları arasında ilişki bulunmamaktadır.
- Yaş değişkeni ile dışsal karar verme arasında ilişki bulunmazken içsel karar verme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonucu artan yaş ile birlikte içsel karar verme düzeyinin de artışı şeklinde yorumlamak mümkündür.
- Spor yaşı değişkeni ile boksörlerin ruminasyon puanları arasında ilişki bulunmamaktadır.
- Spor yaşı değişkeni ile hem dışsal karar verme hem de içsel karar verme arasında ilişki bulunmaktadır. Bu sonucu artan spor yaşı ile birlikte dışsal karar verme düzeyinde azalış, içsel karar verme düzeyinde ise artış şeklinde yorumlamak mümkündür.
- Boksörlerin ruminasyon puanları psikolojik destek alma durumlarına ilişkin gruplar arasında farklılık göstermemektedir.
- Boksörlerin psikolojik destek alma durumlarına ilişkin hem dışsal hem de içsel karar verme durumlarında gruplar arasında farklılık bulunmaktadır. Bu farklılıklar psikolojik destek alanların lehine sonuçlanmıştır.

- Boksörlerin ruminasyon puanları ile dışsal karar verme arasında pozitif yönlü içsel karar verme arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca ek olarak boksörlerin sporda karar verme durumlarına bağlı ruminasyonun yordandığını söylemek de mümkündür.

Tartışma

Boksörlerin ruminasyon puanları ilk olarak cinsiyet değişkenine bağlı incelenmiştir. Bu verilere bağlı araştırma grubunun ruminasyon puanlarının gruplar arasında farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu hususta ilgili literatürde çeşitli yönde bulgulara rastlanmıştır. Bunlardan ilki Belli ve Başoğlu (2024) tarafından curling sporcuları ile gerçekleştirilen çalışmadır. Bahsedilen bu çalışmanın neticesinde kadın sporcuların ruminasyon düzeyinin istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir diğeri ise Kara, Kara ve Özsarı (2022) da benzer bulgular elde ederek cinsiyet değişkenine bağlı sporcuların ruminatif düşüncelerinde gruplar arası farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak çeşitli araştırma sonuçları ise cinsiyet değişkenine bağlı sporcuların ruminasyon düzeylerinde farklılık olmadığını, cinsiyet değişkeninin ruminasyon düzeyini yordama noktasında sporcunun cinsiyeti üzerinden çıkarım yapmanın yetersiz olacağını savunmaktadırlar. Nitekim bu araştırmaların sonuçları bulgularımızla örtüşür cinstendir. Bahsi geçen bu çalışmalara ilk olarak Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) çeşitli spor branşlarından sporcularla gerçekleştirmiş olduğu araştırma örnek gösterilebilir. Bu çalışmada cinsiyet değişkenine bağlı gruplar arasında farklılığa rastlanmamıştır. Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel'in (2023) de çeşitli spor branşlarından sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmaları da cinsiyete bağlı gruplar arasında farklılık olmayacağını işaret etmektedir. Bu hususta cinsiyet farkını göz önünde bulundurularak ruminasyon konusunu ele alan yerli kaynaklar kadar yabancı literatürle de bulgularımızı desteklemek mümkündür. Bu hususta meta-analiz çalışması yapan Jhonson ve Wishman'ın (2013) araştırma sonuçları örnek gösterilebilir. Sonuç olarak çeşitli duygu durumlarından ve yaşanmışlıktan dolayı ruminasyonun etkilenebileceği ancak cinsiyet değişkeninin ruminasyonu yordama noktasında yetersiz olduğu düşünülmektedir.

Boksörlerin dışsal ve içsel karar verme puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin incelenmesi sonucunda da gruplar arasında farklılık olmadığı bulgusuna rastlanmıştır. Kelecek, Altıntaş ve Aşçı (2013) da bulgularımızla örtüşür türden veriler elde etmişlerdir. Farklı spor branşlarından sporcularla gerçekleştirdikleri çalışmalarının neticesinde araştırmacılar, sporcuların karar verme stillerinin cinsiyet değişkenine bağlı farklılık göstermediğini savunmuşlardır. Benzer şekilde sporda karar verme hususunda Eraslan (2015) da cinsiyet değişkenine bağlı gruplar arasında hiçbir alt boyutta anlamlı farklılığın olmadığı neticesine

erişmiştir. Raab (2003) ise bu konuyu deneysel bir çalışmayla ele almış ve basketbol, hentbol ve voleybol branşlarından sporcuları dâhil etmiştir. Sonuç olarak araştırmacı cinsiyete bağlı değil deneyimlere bağlı farklılıkların meydana geldiğine rastlamıştır. Tüm bu verilere ek olarak Coakley ve White'nin (1992) tarafından hazırlanarak gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formuyla toplanan verilere göre de deneyimler ve kişisel özellikler gibi unsurların cinsiyet gibi demografik bir özellikten ziyade karar verme sürecinde daha etkin rol aldığı düşünülmektedir.

Araştırma grubunun ruminasyon puanları milli sporcu olma durumlarına ilişkin incelendiğinde elde edilen bulgulara göre gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) çeşitli spor branşlarından sporcularla gerçekleştirmiş oldukları araştırma literatürde verilerimizi destekleyen araştırmalardan birisi olarak örnek gösterilebilir. Çünkü bu çalışmada milli sporcu olma değişkenine bağlı gruplar arasında farklılığa rastlanmadığı tespit edilmiştir. Ancak derleme bir araştırma yürüten Mousavi, Vaez Mousavi ve Yaghubi (2018) milli sporcuların duygularını düzenlemeleri hususunda milli sporcu olmayanlara nazaran daha fazla ruminatif düşünceye kapılabildiklerini savunmuşlardır. Roy ve arkadaşları kişinin ruminatif düşüncelerinin artışıyla yaşanan deneyimleri kişinin içselleştirmesiyle ilişkilendirmiştir. Buna ek olarak sporun vermiş olduğu zihin meşguliyete bağlı olarak sporcu olmayanların ruminatif düşüncelere daha fazla kapıldığı da yine aynı araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır. Bütün bu veriler ışığında milli sporcuların deneyimleri nedeniyle bir takım olumsuz duygu ve düşüncenin milli olmayan sporculara kıyasla daha kolay üstesinden geldikleri düşünülmektedir.

Boksörlerin sporda etkili karar verme durumları milli sporcu olmalarına bağlı incelendiğinde gruplar arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Bu sonuca bağlı milli sporcuların sporda içsel karar verme düzeylerinin daha yüksek olduğunu ancak dışsal karar verme durumunda milli sporcu olmayanların daha yüksek puan elde ettikleri söylenebilir. Bu hususta öncelikle belirtmek gerekir ki hem antrenörlerin hem de sporcuların spor ortamında karar verme kaynakları bireysel farklılıklara bağlı değişkenlik gösterebilir (Kaya, 2014). Kara (2020) bu konuyu mücadele sporlarından karate branşıyla ilişkilendirmiş ve milli sporcu olma durumuna bağlı katılımcıların sporda karar verme durumlarını incelemiştir. Araştırmacı yaptığı çalışmanın neticesinde bulgularımızla örtüşen bulgular elde etmiştir. Deryahanoğlu (2014) da farklı karar verme stillerde değerlendirmeler yapmış ve milli olanların içsel karar verme türündeki stillerde milli olmayanlara nazaran daha yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. Bu durumun milli sporcuların milli olmayan sporculara oranlar daha fazla içsel duygular (milli duygu ve değerler gibi) yaşayarak mücadele etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Nitekim milli sporcuların duygu ve değerlerine ilişkin hem yerli hem de yabancı kaynaklardan elde edilen veriler örtüşmektedir (Sutresna, Komariyah & Suwandar, 2019; Uslu & Yıldız, 2021).

Araştırma grubunun yaş değişkeni ile boksörlerin ruminasyon puanları arasında ilişki bulunmamaktadır. Yılmaz'ın (2023) futbolcularla gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların sporda ruminasyon düzeyleri incelenmiş ve yaş grupları dikkate alındığında istatistiki açıdan bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu araştırmanın ve bulgularımızın aksine Yılmaz ve arkadaşları (2024) sporcuların ruminatif düşünceleri ile biyolojik yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu savunmuşlardır. Ancak literatürde yer alan bu farklı yönde dağılım gösteren verilerin bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim Boz ve Aksoy (2023) yaptıkları derleme modelindeki nitel araştırmalarında bu durumun mümkün olduğunu ve kişinin ruminatif düşüncelerine ilişkin yaş değişkininden ziyade yaşamına ilişkin daha farklı bilgilerin yordayıcı özelliğe sahip olabileceğini savunmuşlardır. Bu sebeple yaş değişkene bağlı boksörlerin ruminasyon düzeylerinde farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Yaş değişkenine ilişkin bir diğer bulgu ise katılımcıların dışsal karar verme puanları ile yaş değişkeni arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığıdır. Fakat bu durum içsel karar verme puanlarına ilişkin incelendiğinde yaş değişkeni ile aralarında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu neticesine erişilmiştir. Bu sonucu artan yaş ile birlikte içsel karar verme düzeyinin de artış gösterdiği şeklinde yorumlamak mümkündür. Pulur ve Akcan (2017) bulgularımızı destekler nitelikte bulgular elde ederek elit oryantiring sporcularının yaşlarındaki artışa bağlı karar verme stillerinde de farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Keskin, Güvendi ve Kaplan (2020) da araştırma grubunu sporculardan (masa tenisi) oluşturmuştur ve çalışmalarında sporcuların yaşlarının artışına bağlı sporda karar verme stillerinde farklılıkların olduğunu raporlamışlardır. Tüm bu verilere dayanarak sporcuların artan yaşla birlikte deneyimlerinin de arttığı ve buna bağlı olarak sporda karar verme durumlarının da değişkenlik gösterdiği düşünülmektedir.

Spor yaşının dikkate alınmasıyla boksörlerin ruminasyon puanları incelendiğinde de bu değişken ile ruminasyon puanları arasında ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili değişken bağlamında alanyazında sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bunlardan birisi olan Yılmaz ve arkadaşlarının (2024) çalışmalarında da spor yaşına ilişkin istatistiki açıdan bir ilişkinin bulunmadığı ve spor yaşına bağlı sporcuların ruminatif düşünce durumlarının farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Fakat araştırmacılar yaş değişkeninde olduğu gibi spor yaşında da deneyime bağlı ruminasyon ortalama puanlarında azalma olduğu ifade etmişlerdir. Yine bu durumda bireylerin deneyimlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma grubunun spor yaşı değişkeninin dikkate alınmasıyla hem dışsal karar verme hem de içsel karar verme alt boyutlarıyla arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucu artan spor yaşı ile birlikte dışsal karar verme düzeyinde azalış, içsel karar verme düzeyinde ise artış şeklinde yorumlamak mümkündür. Konu ile ilgili literatürde araştırmacıların görüş birliğine varamadığı hususlardan birisi spor yaşına ilişkin verilerdir. Çünkü bazı araştırmacılar spor yaşına ilişkin sporda karar verme puanlarında istatistiki açıdan farklılık olmadığını bazıları ise bulgularımızda olduğu gibi artan spor yaşına paralel olarak farklılıkların olabileceğini savunmaktadır (Egesoy vd., 1999; Tekkurşun-Demir vd., 2018). Bu çalışmalardan birisi Şenbakar'ın (2021) futbolcularla gerçekleştirdiği araştırmadır. Bahsedilen araştırma kapsamında bulgularımızla örtüşür veriler elde edilmiştir ve artan spor yaşının sporda karar verme üzerinde etkili olduğu sonucuna erişilmiştir.

Son olarak boksörlerin ruminasyon puanlarının psikolojik destek alma durumlarına ilişkin gruplar arasında farklılık göstermediği ve hem dışsal hem de içsel karar verme durumlarında gruplar arasında farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıklar psikolojik destek alanların lehine sonuçlanmıştır. Araştırmada incelenen son değişken olan psikolojik destek alma hususunda konu ile ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak çeşitli kaynaklara dayanarak sporda psikolojik destek almanın çeşitli alanlarda kişiye katkı sunduğu bilinmektedir (Yüksel, 2021). Aynı zamanda psikolojik destek almanın sporcuda olumsuz durumları olumluya döndürme gibi bir tarafının da olduğu çeşitli araştırmalarla da kanıtlanmıştır (Kelly vd., 2018). Elde edilen verilerin de bu sebeple psikolojik destek alan boksörlerin lehine sonuçlandığı düşünülmektedir. Nitekim ruminatif düşüncelerin sporculara olan olumsuz tarafları ve sporda etkili karar vermenin ise ne düzeyde önemli olduğu bilinmektedir (Boz & Aksoy, 2023; Çetin & Kara, 2024).

Boksörlerin ruminasyon puanları ile dışsal karar verme durumları arasında pozitif yönlü içsel karar verme durumları arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca ek olarak boksörlerin sporda karar verme durumlarına bağlı ruminasyonun yordandığını söylemek de mümkündür. Başka bir ifadeyle boksörlerin ruminatif düşüncelerinin artması halinde verdikleri kararlar dışsal, azalması halinde ise içsel olmaktadır. Bu hususta bulgularımızı destekler nitelikte bir çalışma yürüten Öztaş ve Vural (2023) de kişilerin ruminatif düşüncelerinin artmasıyla verdikleri kararların da arttığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Boz ve Aksoy (2023) da yaptıkları nitel araştırmalarında bu durumun mümkün olduğunu ve kişinin ruminatif düşüncelerinin karar verme de dâhil olmak üzere pek çok muhtemel sonuç doğurabileceğini ifade etmişlerdir. Tüm bu verilere dayanarak boksörlerin ruminatif düşüncelerinin sporda etkili karar verme durumların etkilediği düşünülmektedir.

Öneriler

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

- Milli sporcu olma durumlarına yönelik katılımcıların sporda etkili karar verme durumlarındaki farklılığın göz önünde bulundurulmasıyla boksörlerin güdü kaynaklarının belirlenmesi önerilmektedir.
- Spor yaşının artışı ile sporda etkili karar verme arasındaki ilişkinin deneyim odaklı olması düşüncesiyle, ilgili sporculara yönelik eğitim seminerlerinin ve deneyimli sporcuların da katılımıyla kariyer söyleşilerinin organize edilmesi önerilmektedir.
- Ruminasyon puanına paralel olarak boksörlerin sporda etkili karar verme kaynaklarının değişiklik göstermesi nedeniyle sporcuların temel güdülenme hallerine ilişkin psikolojik destek almaları önerilmektedir.
- Boksörlerin hem ruminatif düşüncelerinin hem de sporda etkili karar verme durumlarının daha net açıklanması adına karma model çalışmaların yapılması ve katılımcıların görüşlerinin nitel verilerle de toplanması önerilmektedir.
- Tüm araştırma sonuçlarının araştırma grubumuzun bireysel farklılıklarından kaynaklı mı yoksa boks sporu ile ilgilenmekten mi kaynaklandığını tespit etmek adına kontrol gruplu deneysel desen çalışmaların da yapılmasının alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, H. F., & Aşçı, F. H. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: Ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63.
- Aydın, B. (2020). *Türk boks tarihi 1911-2020*. İstanbul: Kitap yurdu Doğrudan Yayıncılık
- Baer, R. A., & Sauer, S. E. (2011). Relationships between depressive rumination, anger rumination, and borderline personality features. *Personal Disord*, 2(2), 142-150.
- Bağırkan, Ş. (1983). *Karar verme*. İstanbul: Der Yayınları.
- Bal, E. (2020). *Işıklı reaksiyon sistemleri ile yapılan antrenmanların boksörlerin vuruş mekaniğine, sürat, çeviklik ve çabukluklarına olan etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 632686)
- Belli, E., & Başoğlu, Ö. E. (2024). Curling sporcularının ruminasyon düzeyleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918-925.
- Bengi, K. (2023). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stillerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Tez No. 783472)
- Britannica, A. (1994). *İstanbul: Hürriyet Ofset Matbaacılık ve Gazetecilik*, s. 108-110.
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2006). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 343-356.
- Cano-López, J. B., Garcia-Sancho, E., Fernández-Castilla, B., & Salguero, J. M. (2022). Empirical evidence of the metacognitive model of rumination and depression in clinical and nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 46, 367- 392.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Coakley, J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and sport participation among british adolescents. *Sociology of Sport Journal*, 9(1), 20-35.
- Çetin, M. Ç., & Kara, M. (2024). *Sporda etkili karar verme ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 40-52. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1377855>
- Çimen, A. (1999). *Karar verme*. İstanbul: Timsah Yayınları.
- Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick boks hakemlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin algılanan mesleki yeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 377637)
- Egesoy, H., Eniseler, N., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (1999). Elit ve elit olmayan futbol

oyuncularının karar verme performanslarının karar verme hızı ve verilen kararın doğruluğu açısından karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-33.

- Erarslan İnceç, Ö, Akyüz Z, Yılmaz A. E. (2021). Öz-eleştirel ruminasyon ölçeği'nin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 39-51.
- Eraslan, M. (2015). Üniversite spor bölümü öğrencilerinin atılgañlık ve karar verme stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 214-223.
- Genç Uzun, D. (2023). *Öğrencilerin spora yönelik tutumları ile karar verme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Tez No. 818843)
- George, D., & Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference*. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10
- Göller, L., & Gürbüz, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel (metakognitif) düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkinin incelemesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 64-81.
- Güçray, S. (1998). Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılgañlığın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 7-16.
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H., & Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving intensify depression? *A Longitudinal Study. Journal of Rational- Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 28-46.
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374.
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making. *Sports Psychology of Sport and Exercise*, 7, 631-652.
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 663709)
- Kara, M., Kara, N. Ş., & Özsarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, A. (2014). Decision making by coaches and athletes in sport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 333-338.
- Kelecek, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi.

- Kelly, S., Thelwell, R., Barker, J. B., & Harwood, C. G. (2018). Psychological support for sport coaches: An exploration of practitioner psychologist perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 36(16), 1852-1859.
- Keskin, B., Güvendi, B., & Kaplan, M. (2020). Masa tenisi oynayan sporcuların kendi kendine konuşmalarının karar verme stilleri ile ilişkisi. *Sport Sciences*, 15(4), 44-52.
- Kılıç, Y. (2012). *13-14 yaş boksörlerde 8 haftalık kamp eğitiminin bazı fiziksel uygunluk, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 316695)
- Kılıç, Y. (2016). *Elit boksörlerin maç öncesi ve maç sonrası bazı hematolojik parametrelerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 448202)
- Koç, A. (2020). *Boks antrenörlerinin iletişim becerileri ve liderlik tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645456)
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296-305.
- Kökdemir, D. (2003). *Belirsizlik durumlarında karar verme ve problem çözme*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 127649)
- Kul, M., Ceyhan, M. A., Adatepe, E., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2021). An investigation of high school students' continuous anxiety towards physical education and sports course. *Education Quarterly Reviews*, 4(Special Issue 1), 449-456.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı: Kuramlar, uygulamalar*. Ankara: Nobel Dağıtım.
- Lewis, E. J., Blanco, I., Raila, H., & Joormann, J. (2019). Does repetitive negative thinking affect attention? Differential effects of worry and rumination on attention to emotional stimuli. *Emotion*, 19(8), 1450-1462.
- Michel-Kröhler, A., Krys, S., & Berti, S. (2023). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 265-283.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). *İstanbul: Morpa Kültür Yayınları*, 194-201.
- Mousavi, A., Vaez Mousavi, M., & Yaghubi, H. (2018). The cognitive emotion regulation strategies and defense mechanisms in the elite athletes. *Journal of Research and Health*, 8(5), 466-472.
- Newell, B. R., & Shanks, D. R. (2004). On the role of recognition in decision making. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30(4), 923-935.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Öztaş, M., & Vural, M. (2023). The relationship between ruminative thought styles and decision-making styles in individuals doing physical activity in the context of bad habits. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 657-668.
- Öztürkler-As, M., & Babayiğit, A. (2023). The Relationship between mindfulness, rumination and depression. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(3), 531-544.
- Pala, R. (2011). *Boks milli takımının Avrupa şampiyonasına hazırlık kampları süresince bazı fiziksel ve oksidatif stres parametrelerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 281357)
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32(1), 13-26.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Pervan, A. (2021). *Boks 101*. Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık, İstanbul.
- Pulur, A., & Akcan, İ. O. (2017). Elit oryantiring sporcularının görsel reaksiyon süreleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 53-61.
- Puterman, E., O'Donovan, A., Adler, N. E., Tomiyama, A. J., Kemeny, M., Wolkowitz, O. M., & Epel, E. (2011). Physical activity moderates effects of stressor-induced rumination on cortisol reactivity. *Psychosomatic Medicine*, 73(7), 604-611.
- Raab, M. (2003). Decision making in sports: Influence of complexity on implicit and explicit learning. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(4), 406-433.
- Rasmussen, J. (1993). Deciding and doing: Decision making in natural context. In *decision Making in Action: Models and Methods*. Norwood: Ablex Publishing, 15
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1673-1681.
- Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2017). Rumination, suicidal ideation, and suicide attempts: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 21(2), 132-142.
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6, 2016.
- Rüzgar, H. (1968), *Boks hakkında genel bilgiler*, Ankara Basım ve Ciltevi, Ankara
- Samar, E. (2013). *Dayanıklılık artırıcı antrenman yapan boksörlere quercetin verilmesinin antioksidan kapasite ve egzersiz performansı üzerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 411984)

- Seiler, R. (1997). Decision making in sport. In *international symposium of the Turkish association of sport psychology* (pp. 10-12).
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128.
- Smith, K. E., Mason, T. B., & Lavender, J. M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 61, 9-23.
- Sutresna, N., Komariyah, L., & Suwandar, E. (2019). Analytical study on nationalism sense of west java national sport week's athletes. In 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (*ICSSHPE 2018*) (pp. 207-209).
- Şenbakar, K. (2021). Elazığ ilindeki futbolcuların karar verme stillerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 11-17.
- Şener, M (2006), 2006 *Türkiye minikler boks şampiyonasında boksörlerin kemik yaşı ve kronolojik yaş uyumluluğunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)
- Şengül K. (1991). *Boks Tarihi*. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Şipal, O. (2022) *Son Raunt*. Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı
- Şipal, Ö. (2022B) *14-16 yaş grubu boksörlere uygulanan 8 haftalık tabata antrenmanının performansa etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 736472)
- Tabachnick, B. G. , & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tahtinen, R., McDougall, M., Feddersen, N., Tikkanen, O., Morris, R., & Ronkainen, N. J. (2019). Me, myself, and my thoughts: The influence of brooding and reflective rumination on depressive symptoms in athletes in the United Kingdom. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(3), 285- 304.
- Tatlıoğlu, K., & Deniz, M. E. (2011). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 19-41.
- Tekin, M., Özmutlu, İ. & Erhan, S. E. (2009). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 43-56.
- Tekkurşun-Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Tosun, K. (1992). *İşletme Yönetimi*. Ankara: Savaş Yayınları.
- Türk Dil Kurumu (2024). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. <https://sozluk.gov.tr/> (03.07.2024).

- Uca, M. (2019). *Boks ring halatlarının ergonomik açıdan incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 567416)
- Uçar, M. (2007). *Boksta ayak dansının müsabaka sonucuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)
- Uslu, S., & Yıldız, M. (2021). Dövüş sporu yapan millî sporcuların değerlere bakış açısı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 119-130.
- Vasquez, E. A., Pedersen, W. C., Bushman, B. J., Kelley, N. J., Demeestere, P., & Miller, N. (2013). Lashing out after stewing over public insults: the effects of public provocation, provocation intensity, and rumination on triggered displaced aggression. *Aggressive Behavior*, 39(1), 13- 29.
- Vatansever, M., & İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255-264.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.
- Yang, H., Wang, Z., Song, J., Lu, J., Huang, X., Zou, Z., & Pan, L. (2020). The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation. *Current Psychology*, 39, 483-499.
- Yazıcı-Kabadayı, S., & Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan dikkat kontrolü ile öznel iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 230-242.
- Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 27-46.
- Yılmaz P. A. E., Sungur, M. Z., Konkan, R., & Şenormanci, Ö. (2015). Ruminasyonla ilgili üstbilis ölçeklerinin klinik ve klinik olmayan türk örneklemelerindeki psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 268-278.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024) Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, T. (2023) *Amatör küme liglerinde futbol oynayan bireylerin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi*. Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar, 263.
- Yurtsever F. (1999). *Boks Teknik-Taktik Eğitiminin Esasları*. Ankara: GSGM Boks Federasyonu Yayınları.
- Yüksel, Ö. (2021). *Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 702402)

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

YAŞ:

CİNSİYET: Kadın ☐

Erkek ☐

MİLLÎ SPORCU OLMA DURUMU: Evet ☐

Hayır ☐

SPOR YAPMA YILI (SPOR YAŞI):

PSİKOLOJİK DESTEK ALIYOR MUSUNUZ: Evet ☐

Hayır ☐



Ek 2: Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Müسابakaya ilişkin başarısız durumlarla ilgili anılarımı sık sık yeniden değerlendiririm.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin tam olarak baş edemediğim sorunları sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
Müسابakadaki olumsuz deneyimlerden sonra, genellikle bu konu üzerinde tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin yaşadığım sorunlarla ilgili aynı düşünceler tekrar tekrar aklımdan geçer.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin sorunları düşünmeden duramam.	1	2	3	4	5
Müسابakaya ilişkin sorunlarla ilgili düşünceler, benim isteğim dışında aklıma gelir.	1	2	3	4	5



Ek 3: Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ)

Sporcular karar verme sürecinde farklı şekilde davranış kalıpları sergileyebilirler. Verilen bu kararlar, sporcuların karar verme düzeyinin bir göstergesidir. Bu düzeyi ölçmeyi amaçlayan aşağıdaki ölçek sorularının, doğruluğu ya da yanlışlığı yoktur, size uygunluğu vardır. Aşağıdaki tabloda sporda karar verme sürecinde sahip olunabilecek davranışları ifade eden maddeler yer almaktadır. Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Nötrüm	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Müsabakada, sportif tecrübelerimden faydalanarak karar veririm.	5	4	3	2	1
2.	Müsabakada bir pozisyonda anlık karar alırken farklı alternatifleri düşünebilirim.	5	4	3	2	1
3.	Müsabaka öncesi karar alırken, rakibin olası pozisyonlarını hesaba katabilirim.	5	4	3	2	1
4.	Karar alırken, başka seçeneğim olup olmadığını düşünürüm.	5	4	3	2	1
5.	Müsabakada karar alırken seçici davranırım.	5	4	3	2	1
6.	Bir pozisyonda karar alırken soğukkanlı davranırım.	5	4	3	2	1
7.	Müsabakada tüm alternatifleri göz önüne almadan karar vermem.	5	4	3	2	1
8.	Müsabakada karar verirken, dış etkenlerden (örn: gürültü, müzik) etkilenirim.	5	4	3	2	1
9.	Rakip yoğun baskı yaptığı anda karar vermekte zorlanırım.	5	4	3	2	1
10.	Zor bir pozisyonda hızlı karar veremem.	5	4	3	2	1
11.	Müsabakada almam gereken ciddi kararlarda olumsuz düşüncelere kapılırım.	5	4	3	2	1
12.	Yoğun seyirci baskısı, müsabakadaki kararlarımı etkiler.	5	4	3	2	1
13.	Müsabakada karar verirken üstümde baskı hissedirim.	5	4	3	2	1
14.	Karar verirken başarısız olma ihtimali beni telaşlandırır.	5	4	3	2	1
15.	Zamanın kısıtlı olduğu bir durumda karar almak bende panik yaratır.	5	4	3	2	1

Ek 4: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.07.2024-216769



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
23.07.2024

Karar Sayısı
208

Oturum Sayısı
8

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 09.07.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-214487 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 222225011 numaralı öğrencisi Tuğçenaz SÜRMENELİ'nin yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Boksörlerin Ruminatif Düşünceleri ile Sporda Etkili Karar Verme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu 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

ÖZ GEÇMİŞ

Tuğçenaz 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 Türkiye Şampiyonlukları ile Balkan Şampiyonluğu elde etmiştir. Hâlihazırda Trabzon'da özel bir spor salonunda boks antrenörlüğü yapmaktadır.

