



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.800249

Geliş Tarihi (Received): 25.09.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 03.05.2021

Online Yayın Tarihi (Published): 30.06.2021

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ÖZ-YETERLİK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Buse SULU^{1*}, Perican BAYAR², Erdem ÇAKALOĞLU²

¹İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

²Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Öz: Bu çalışmada, sporcuların öz-yeterlikleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin spor türü değişkeni açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya en az üç yıldır aktif olarak voleybol, basketbol, futbol, hentbol branşlarında yer alan 399 (sporyaşı=10.3±4.7) takım sporu yapan sporcu ve atletizm, eskrim, yüzme, taekwondo branşlarında yer alan 328 (sporyaşı=8.4±4.2) bireysel spor yapan sporcu olmak üzere toplam 727 sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Öz-yeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öz-yeterlik ile SSBÇSE hayal etme, çaba sarf etme, destek arama, gevşeme, sosyal geri çekilme ve zihinsel karmaşa alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (p<.05). Sporcuların öz-yeterlik puanları açısından farka bakıldığında, bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculardan daha yüksek seviyede öz-yeterliğe sahip olduğu, öz-yeterlik puanları ile spor türü değişkeni arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır (p<.05). Takım ve bireysel spor yapan sporcular arasında stresle başa çıkma stratejileri açısından fark olup olmadığına bakıldığında hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, mantıksal analiz, sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa ve çekilme alt ölçekleri arasında anlamlı fark görülmektedir (p<.05). Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, öz-yeterliğin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde belirleyici olabileceği, ayrıca takım ve bireysel spor yapan sporcuların farklı başa çıkma stratejileri kullandıkları söylenebilir. Sporcuların performanslarını gerçekleştirmedeki kritik önem göz önüne alındığında öz-yeterliği arttırmaya ve stresle başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına yönelik çalışmaların artırılmasının yararlı olacağı önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel spor, takım sporu, öz-yeterlik, stresle başa çıkma stratejisi

SELF-EFFICACY AND STRESS COPING STRATEGIES OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES

Abstract: In this study, it is aimed to examine the self-efficacy and stress coping strategies of athletes in terms of sport type variable. A total of 727 athletes, including 399 (sports age=10.3±4.7) team sports athletes in volleyball, basketball, football, handball and 328 (sports age=8.4±4.2) individual sports athletes in athletics, fencing, swimming, taekwondo, participated in the research voluntarily for at least three years. As of a data collection tool, the Self-Efficacy Scale and the Stress Coping Strategies Inventory (SSBÇSE) were used. Descriptive statistics, Pearson Product Moment Correlation and t test were used to analyze the data. As far as the findings of the study, a significant relationship was found between the average scores of self-efficacy scale and the subscales of mental imagery, effort expenditure, seeking support, relaxation, disengagement/resignation and mental distraction dimensions of the inventory of strategies for dealing with stress (p<.05). When looking at the difference in terms of self-efficacy scores of athletes, it was found that the athletes who do individual sports had higher levels of self-efficacy than the athletes who do team sports, there was a significant difference between self-efficacy scores and the type of sport variable (p<.05). When looking at whether there was a difference between team and individual athletes in terms of coping with stress strategies, there is a significant difference between mental imagery, effort expenditure, thought control, logical analysis, distancing, mental distraction and disengagement/resignation subscales (p<.05). Looking at the results of this study, it can be said that self-efficacy can be a determinant on coping strategies with stress, and athletes who do team and individual sports use different coping strategies. Considering the critical importance of athletes in performing their performances, it is suggested that it would be beneficial to increase the studies on increasing self-efficacy and using stress-coping strategies.

Key Words: Individual sports, team sports, self-efficacy, coping with stress strategy

GİRİŞ

Sporcuların gelişimi fiziksel faktörlerin yanında psikolojik faktörlere de bağlıdır. Genel olarak literatür, zihinsel hazırlık stratejilerinin performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu fikrini desteklemektedir. Bireyin fiziksel yeteneğinin psikolojik yapısıyla ilişkili olduğu varsayılmaktadır, çünkü fiziksel yeteneklerin içinde bulunduğu ortam psikolojik özelliklerin gelişimi için de ideal bir ortam oluşturmaktadır (Frost, 1987).

Sporadaki performansın belki de en önemli psikolojik değişkeni öz-yeterliktir (Feltz, 1988b). Öz-yeterlik bir bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebilme konusunda sahip olduğu güven seviyesi olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1997). Bireylerin tercih ettikleri faaliyet türlerini, ortaya koydukları çabayı ve başarısızlık durumlarında gösterdikleri ısrar derecesini etkileyen duruma özgü bir özgüven olarak görülebilir (Moritz ve ark., 2000). Öz yeterlik, belirli bir alanla ve bireylerin belirli görev alanlarındaki performansıyla ilgili bir yapıdır. İnsanların davranış biçimleri çoğunlukla bu alandaki yeteneklerine ilişkin inançları ve bu inançların bu eylemi yaparken “önceki bilgi ve becerilerini kullanma eğilimleri üzerindeki etkisi ile belirlenir (Feltz, 1988a). Algılanan öz-yeterlik, zor bir durum karşısında bireyin belirli bir düzeydeki performansı yerine getirebilme kapasitesine ilişkin algısı olarak ifade edilmektedir. Algılanan öz-yeterlik, sadece beklenen korkuları ve engellemeleri azaltmakla kalmaz, aynı zamanda nihai başarı beklentisiyle de çaba miktarını etkiler (Bandura, 1996). İnsanların algıladıkları öz-yeterlik miktarı önceki performansları ile pozitif yönde ilişkilidir ve onları başka bir iyi performansın üretimini etkileyen güveni yaymaya sevk eder (Holzberger ve ark., 2013; Valiante ve Morris, 2013). Pek çok çalışma öz-yeterlik ve spor performansı arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Bozkurt, 2014; Dinç, 2011; Gökçe ve Arslan, 2014; Moritz ve ark., 2000; Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012; Şahin ve ark., 2016).

Stres “vücudun dış kuvvetlerden veya içten gelen herhangi bir değişikliğe, tehdide ya da baskıya verdiği tepki” olarak tanımlanmıştır (Selye, 1974). Stres, duygusal ve fiziksel baskılara neden olduğu için istenmeyen ve rahatsız edici olması nedeniyle, stresi azaltmak için harekete geçme ihtiyacı hissederler. Stresle baş edebilmek ve yarışma içinde iyi bir performans sürdürmek için sporcuların kendilerine özgü başa çıkma stratejileri geliştirebilmelidirler. Başa çıkma; stresli olarak görülen iç ve dış gereksinimleri yönetmek için yapılan ve stresi ortadan kaldırmayı, azaltmayı ya tolere etmeyi amaçlayan bilişsel ve davranışsal çabaların tamamıdır. Bu çabalar, bir etkinlik veya işin gerçekleştirilmesi şeklinde ya da zihinsel aktivite biçiminde gerçekleşir (Rasti, 2009). Endler ve Parker (1990) görev, duygu ve kaçınma odaklı olmak üzere üç faktörlü başa çıkmayı ileri sürmüşlerdir. Görev odaklı başa çıkma harekete geçmek ve planlama yapmak gibi görev yönelimini ifade ederken, duygu odaklı başa çıkma ise bir kişinin duygusal tepkiler meşguliyet ya da hayalperestlik yönelimini ifade etmektedir. Kaçınma ise rahatsız edici şeyleri düşünmekten veya hissetmekten uzaklaşmak için davranışlarımızı değiştirmeyi içeren başa çıkma biçimidir (Endler ve Parker 1990). Bu çalışmada kullanılan Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteride aynı modele dayalı olarak geliştirilmiştir. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireysel sporcuların sorun odaklı başa çıkma stratejisini takım sporcularından daha fazla kullandıkları (Arşan ve Kuruç, 2009; Panahi ve Ramazani-Nejad, 2011; Tasaddoghi, 2013; Yoo, 2001), takım sporcularının ise kaçınma odaklı başa çıkma stratejisini bireysel sporculardan daha fazla kullandıkları görülmektedir (Anshel ve ark., 2001).

Performans sporları, yaralanmalar, müsabaka ve antrenörün baskısı, kaygı ve yüksek antrenman yükleri gibi faktörler sporcunun spor performansını ve başarısını etkileyebileceğinden, sporcu için potansiyel stres ortamı olarak belirtilmiştir (Kazemi ve Kohandel, 2015). Spor başarısı,

stres faktörlerinden büyük ölçüde etkilenir ve strese neden olan olaylar performans sporlarının kaçınılmaz parçalarıdır. Spor ortamında stresle etkili bir şekilde başa çıkamama, sporcunun hem performansı hem de kişisel memnuniyeti açısından zararlıdır (Mummery, 2010). Birey bir sorunla karşılaştığında öz-yeterlik devreye girer ve birey algıladığı öz-yeterlik düzeyine uyan bir başa çıkma stratejisine yönelir (Carver ve ark., 1989). Öz-yeterlik değerlendirmelerinin hem başa çıkma davranışının başlamasını hem de insanların duygusal tepkilerini ve düşünce kalıplarını etkilediği düşünülmektedir (Bandura, 1986, 1977). Sadece beklenen korkuları ve engellemeleri azaltmakla kalmaz, aynı zamanda nihai başarı beklentisi yoluyla da çaba miktarını etkilemektedir. Yarışma içeren bir spor etkinliğinde, öz-yeterlik başa çıkma çabalarını ve performansı doğrudan etkilerken; kontrol değerlendirmelerinin öz-yeterlik yoluyla performansı dolaylı olarak etkilediği görülmektedir (Bandura, 2006, 2010).

Takım ve bireysel spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik özellikleri arasında bazı farklılıklar olabileceğine vurgu yapılmaktadır. Bu farklılığın temelinde yatan nedenlerin başında ise takım ve bireysel spor dallarının içinde barındırdığı psikolojik unsurların (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon vb.) birbirinden farklı olmasının geldiği belirtilmiştir (Sabiston ve ark., 2016). Bireysel ve takım sporları arasındaki psikolojik düzeydeki diğer bir ayırım ise sorumluluk kavramına dayanmaktadır (Mroczkowska, 1997). Sonuç için kişisel sorumluluk (pozitif veya negatif) takım sporlarında bireysel sporlara göre daha düşüktür. Gerçekten de, bir takımdaki sosyal süreçler ve rollerin dağılımı, sonuç için sorumluluk dağılımını artırır. Takım sporlarında, nihai sonuç tüm takıma dayanırken, bireysel sporlarda sonuçtan sadece sporcu sorumludur. Stresle baş etme stratejilerindeki fark bir dereceye kadar stres faktörlerinin doğasına ve bireyin ırk, psikolojik özellikler, çevre ve eğitim gibi faktörlere bağlı olduğundan kullanılan başa çıkma stratejilerinde de farklılıklar gözükmemektedir (Cosma ve ark., 2020). Sonuç olarak, bireysel sporcular, takım sporcularına kıyasla öznel olarak yargılanmaya daha yatkındırlar; çünkü antrenörleriyle muhakemede yalnızlardır.

Literatürde yer alan çalışmalarda, öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri arasında bir ilişki olduğu ileri sürülmüştür (Bodys-Cupak ve ark., 2016; Cicognani ve ark. 2009; Hsieh ve ark., 2012; Nwanko ve Onyishi, 2012; Rabenu ve Yaniv, 2017; Taiwo, 2015). Spor çerçevesinde yapılmış olan çalışmalar, öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri kavramlarını tek olarak kullanmışlardır. Bu çalışmada bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki ortaya konularak bu konuya dikkat çekmek ve alan yazında yapılan çalışmalara katkı sağlaması anlamında önemlidir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, 1- Sporcuların öz-yeterlikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi; 2- Sporcuların öz-yeterlikleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin spor türü değişkeni açısından farklılaşmayı incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejilerinin takım ve bireysel spor branşlarında olma durumlarını karşılaştırma ve öz-yeterlik ile stresle başa çıkma stratejilerinin arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'nun 26/11/2019 tarihli 301 sayılı kararıyla etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu en az üç yıldır aktif olarak spor yapan kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 399 (sporyaşı=10.3±4.7) takım sporcusu (voleybol, basketbol, futbol, hentbol) ve 328 (sporyaşı=8.4±4.2) bireysel sporcu (atletizm, eskrim, yüzme, taekwondo) olmak üzere toplam 727 sporcu katılmıştır. Çalışma grubunda yer alan sporcular branşlarındaki en üst seviyelerde ve milli takım düzeyinde müsabakalara katılmaktadır. Gereken izinler ilgili federasyonlardan alınmıştır. Sporcuların çalışmaya katılımında gönüllülük esası aranmıştır. Veriler sporcuların antrenman dönemlerinde araştırmacı tarafından toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada çalışmaya özel hazırlanan kişisel bilgi formu, Öz-yeterlik ölçeği ve Stresle başa çıkma stratejileri envanteri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan ‘Kişisel Bilgi Formu’ ile araştırmanın çalışma grubundaki sporculardan cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, spor dalı, branşı ve milli takımda yer alma durumları hakkında bilgi toplamak amaçlanmıştır.

Öz-Yeterlik Ölçeği: Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Öcel (2002) tarafından gerçekleştirilen ölçek 10 madde ve tek yapıdan oluşmaktadır. Değerlendirilmesi beşli Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan 10 olup, yüksek puan kuvvetli bir öz yeterlik inancı olarak kabul edilmektedir. Riggs vd. (1994) tarafından hesaplanan ve diğer araştırmacılar tarafından rapor edilen iç tutarlık katsayısı, 0,86 olarak ifade edilmiştir. (Öcel, 2002) tarafından yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapısının bulunduğu ve maddelerinin faktör yük değerlerinin 0.32 ile 0.85 arasında değiştiği; güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin iç tutarlık katsayısının 0.61 tespit edilmiştir. Bu çalışma için yapılan güvenilirlik hesaplamasında, “Cronbach Alpha” iç tutarlık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE): Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından geliştirilen Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri Arsan ve Kuruç (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Envanter düşünce kontrolü, gevşeme, hayal etme, mantıksal analiz, çaba sarf etme, destek arama, zihinsel karmaşa, hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi, çekilme ve sosyal geri çekilme olmak üzere 10 alt ölçek ve 39 madden oluşmaktadır. 10 alt ölçek üç alt boyut altında sınıflandırılabilir: (1) Görev yönelimli başa çıkma (hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, zihinsel analiz), (2) Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma (sosyal geri çekilme ve zihinsel karmaşa) ve (3) Çekilme yönelimli başa çıkma (hoşa gitmeyen duyguların ifadesi ve çekilme). Sporcuların, sporda kullandıkları başa çıkma yolları hiç uymuyor (1), biraz uyuyor (2), ara sıra uyuyor (3), uyuyor (4) ve tamamen uyuyor (5) şeklinde 5’li likert tipi ölçek ile değerlendirilmektedir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise .61 ve .76 arasında değişmektedir. Faktör yükleri .27 ve .84 arasında değişmektedir. Bu çalışmada 10 alt boyutlu yapı kullanılmıştır. Bu çalışma için yapılan güvenilirlik hesaplamasında, “Cronbach Alpha” iç tutarlık katsayıları .72 ve .84 arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 24 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normallik sınavında çarpıklık ve basıklık katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan basıklık ve çarpıklık katsayısının +1 ve -1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir

(Büyüköztürk, 2011). Yapılan normallik sınavında ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiği için spor türü değişkeni ile öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için bağımsız gruplarda t testi; öz-yeterlik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık derecesi .05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların Öz-yeterlik Ölçeği ve SSBÇSE'nin alt ölçeklerine ilişkin korelasyon bulguları

	Öz-Yeterlik	Hayal Etme	Çaba Sarf Etme	Düşünce Kontrolü	Destek Arama	Gevşeme	Mantıksal Analiz	Sosyal Geri Çekilme	Zihinsel Karmaşa	Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi Çekilme	Cekilme
Öz-Yeterlik	1										
Hayal Etme	.291*	1									
Çaba Sarf Etme	.318*	.576*	1								
Düşünce Kontrolü	.051	.543*	.419*	1							
Destek Arama	.137*	.166*	.175*	.351*	1						
Gevşeme	.187*	.231*	.160*	.423*	.513*	1					
Mantıksal Analiz	.013	.428*	.483*	.535*	.503*	.480*	1				
Sosyal Geri Çekilme	.297*	.143*	-.141*	.149*	.114*	.221*	-.027	1			
Zihinsel Karmaşa	.173*	-.218*	-.113*	.076*	.305*	.330*	.085*	.258*	1		
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi Çekilme	.285	-.207*	-.146*	-.161*	.263*	.155*	.007	.196*	.383*	1	
Çekilme	.191	-.564*	-.456*	-.225*	.133*	.131*	-.193*	.321*	.412*	.501*	1

N= 727, *p<.05

Öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri envanterinin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde (Tablo 1), öz-yeterlik puanları ile stresle başa çıkma stratejileri envanteri hayal etme (.291), çaba sarf etme (.318), destek arama (.137), gevşeme (.187), sosyal geri çekilme (.297) ve zihinsel karmaşa (.173) alt ölçekleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (p<.05). Diğer alt ölçekler ile ilişkiler istatistiki olarak anlamlı değildir (p>.05).

Tablo 2. Sporcuların Öz-yeterlik Ölçeğinden ve SSBÇSE' nin alt ölçeklerinden aldıkları puanların spor türü değişkenine göre karşılaştırılması

	Spor Türü	n	$\bar{x} \pm Ss$	sd	t	p
Öz-yeterlik	Takım Spor	399	31.09±2.82	725	-2.418	.01
	Bireysel Spor	328	31.52± 2.97			
Hayal Etme	Takım Spor	399	4.05 ± .68	725	6,996	.00
	Bireysel Spor	328	3.59 ± 1.06			
Çaba Sarf Etme	Takım Spor	399	4.18 ± .70	725	8,695	.00
	Bireysel Spor	328	3.60 ± 1.06			
Düşünce Kontrolü	Takım Spor	399	3.90 ± .65	725	3,678	.00
	Bireysel Spor	328	3.70 ± .80			
Destek Arama	Takım Spor	399	3.41 ± .87	725	,163	.16
	Bireysel Spor	328	3.60 ± .80			

Gevşeme	Takım Spor	399	3.55 ± .98	725	-,826	.40
	Bireysel Spor	328	3.61 ± .85			
Mantıksal Analiz	Takım Spor	399	3.96 ± .74	725	3,503	.01
	Bireysel Spor	328	3.76 ± .75			
Sosyal Geri Çekilme	Takım Spor	399	2.58 ± .72	725	-4,430	.01
	Bireysel Spor	328	2.85 ± .93			
Zihinsel Karmaşa	Takım Spor	399	2.89 ± .81	725	-4,904	.01
	Bireysel Spor	328	3.20 ± .90			
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	Takım Spor	399	2.81 ± .85	725	-2.418	.70
	Bireysel Spor	328	2.94 ± 1.04			
Çekilme	Takım Spor	399	1.78 ± .83	725	-2.418	.00
	Bireysel Spor	328	2.46 ± 1.21			

* $p < 0.001$

Yapılan spor türü açısından (takım ya da bireysel spor) öz-yeterlik ölçeği ve SSBÇE'nin alt ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki farka bakıldığında (Tablo 2), spor türü değişkenine göre sporcuların öz-yeterlik puanlarında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($t = -2.418$; $p < .05$). Ayrıca bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculardan daha yüksek seviyede öz-yeterlik puanına sahip olduğu görülmektedir. Sporcuların stresle başa çıkma stratejileri envanteri hayal etme ($t = -2.418$; $p < .05$), çaba sarf etme ($t = -2.418$; $p < .05$), düşünce kontrolü ($t = -2.418$; $p < .05$), mantıksal analiz ($t = -2.418$; $p < .05$), sosyal geri çekilme ($t = -2.418$; $p < .05$), zihinsel karmaşa ($t = -2.418$; $p < .05$) ve çekilme ($t = -2.418$; $p < .05$) alt ölçeklerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Diğer alt ölçeklerde istatistiki olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Ayrıca takım sporu yapan sporcuların hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü ve mantıksal analiz; bireysel spor yapan sporcuların ise sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa ve çekilme alt ölçeklerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, sporcuların öz-yeterlikleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin spor türü değişkeni açısından incelemektir. Araştırmanın birinci alt amacı, sporcuların öz-yeterlikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelenmesidir.

Öz-yeterlik puanları ile stresle başa çıkma stratejileri envanterinin hayal etme, çaba sarf etme, destek arama, gevşeme, sosyal geri çekilme ve zihinsel karmaşa alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgular görev yönelimli başa çıkma stratejileri ve dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma stratejileri ile öz-yeterlik arasında ilişki olduğunu gösterirken; çekilme yönelimli başa çıkma stratejileri ile öz-yeterlik arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Kazemi ve Kohandel (2015), İran'ın Karaj kentindeki genç erkek voleybolcular arasında öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada voleybolcuların problem çözme başa çıkma stratejisi ile öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; kaçınma ile baş etme stratejisi ile öz-yeterlik arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bulgu literatür ve bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir (Daroglou, 2011; Khaleghi ve Najafabadi, 2015; Morales-Rodriguez ve Perez-Marmol, 2019). Aynı şekilde, Nwanko ve Onyishi (2012), spor stresi ile baş etmede öz-yeterliğin rolünü incelemek için yaptıkları çalışmada, öz-yeterliğin spor stresi ile başa çıkmada önemli bir değişken olduğu sonucuna varmışlardır. Besharat ve Pourbohloul (2011), spor öz-yeterliğinin, sporcularda pozitif başa çıkma beklentisini artırma gücüne sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, yüksek öz-yeterliğe sahip sporcuların, başarı beklentisinde oldukları için sorunların üstesinden gelme ve görevlerini yerine getirme

konusunda ısrarcı davranış sergilemelerinin yanında yüksek düzeyde performans gösterdikleri için durum ve koşullarla etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini göstermektedir. Araştırmanın ikinci alt amacı ise sporcuların spor türü değişkeni açısından öz-yeterlik puanları ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki farklılaşmayı incelemektir.

Bireysel spor yapan sporcuların, takım sporu yapan sporculardan daha yüksek seviyede öz-yeterliğe sahip olduğu ayrıca öz-yeterlik puanları ile spor türü değişkeni arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Gökçe ve Arslan (2014), bireysel ve takım sporuna katılan sporcuların öz-yeterliklerini karşılaştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada, bireysel ve takım sporcularının öz-yeterlik düzeyleri arasında fark olduğu sonucuna varılmıştır. Takım sporcularının öz-yeterlik düzeylerinin, bireysel sporcuların öz-yeterlik düzeylerinden önemli ölçüde düşük olduğu, ayrıca bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara göre daha fazla öz-yeterliğe sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Bu durum bizim çalışmamızla ve literatürde yer alan bir çok çalışma ile paralellik göstermektedir (Bozkurt, 2014; Dinç, 2011; Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012). Ancak literatür incelendiğinde öz-yeterliğin bireyin yapmakta olduğu branşın takım ya da bireysel sporlar içerisinde yer alıp almadığıyla pek de ilişkili olmadığını ileri süren çalışmalar bulunmaktadır (Chase, 1998; Malipatil, 2017; Şahin ve ark., 2016). Sonuç olarak, bireysel sporcular kendilerini öznel olarak yargılamaya takım sporcularından daha yatkındır; çünkü sahada antrenörleriyle yalnızlardır. Ancak takım sporcuları için durum böyle değildir. Takım arkadaşları hatalarını telafi edebilir veya bir takım oyuncusu takım arkadaşının yeteneklerinden yararlanabilir. Bu nedenle, bireysel sporcuların sahada yalnız olmalarının sporcular için daha yüksek öz yeterliliğe neden olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın sonucuna göre bireysel spor yapan sporcuların destek arama, gevşeme, sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa, hoşça gitmeyen duyguların ifadesi ve çekilme gibi dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma ve çekilme yönelimli başa çıkma stratejilerini takım sporcularına göre daha fazla kullanmaktadır. Takım sporu yapan sporcular ise hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü ve mantıksal analiz gibi görev yönelimli başa çıkma stratejilerini bireysel spor yapan sporculara göre daha fazla tercih etmektedir. Takım ve bireysel spor yapan sporcular arasında hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, mantıksal analiz, sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa ve çekilme alt ölçeklerinde anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Tasaddoghi (2013), takım ve bireysel sporcularda stresle başa çıkma biçimlerinin performans ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara göre sorun odaklı başa çıkma stilini daha fazla kullandıklarını göstermiştir. Bu durum bizim çalışmamızla ve literatürde yer alan bir çok çalışma ile paralellik göstermektedir (Arsan ve Koruç, 2009; Gaudreau ve ark., 2005; Gould ve ark., 1993; Kaissidis-Rodafinos ve ark., 1997; Park, 2000; Radochoński ve ark., 2011; Yoo, 2001). Ancak literatür incelendiğinde takım sporu yapan sporcuların kaçınma odaklı başa çıkmayı daha yaygın olarak kullandıkları (Anshel ve ark., 2001), bireysel spor yapan sporcuların ise sorun odaklı başa çıkma stratejisini daha fazla kullandıkları sonucuna rastlanmıştır. Bireysel ve takım sporlarına bakıldığında sporcuların kişilikleri arasında farklılıklar bulunmaktadır. Stresle baş etme stratejilerindeki fark bir dereceye kadar stres faktörlerinin doğasına ve bireyin ırk, psikolojik özellikler, çevre ve eğitim gibi faktörlere bağlı olduğundan kullanılan başa çıkma stratejilerinde de farklılıklar gözlemlenebilir.

Sonuç olarak, öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri envanterinin görev yönelimli başa çıkma ve dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca takım ve bireysel spor branşlarında yer alan sporcuların öz-yeterlik düzeyini etkilediği ve takım ve bireysel sporcuların farklı stresle başa stratejileri kullandığı görülmektedir. Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlki araştırma

bireysel ve takım sporları kapsamında ulaşılabilen gruplarla yapılmıştır. Bu tür bir çalışmanın veri toplama imkanları uygun olduğunda farklı spor branşları ile gerçekleştirilmesi yararlı olacaktır. İkincisi, bu çalışma üst düzey kategorilerde ve milli takımda yarışan sporcular ile yapılmıştır. Alt yapı gruplarında da gerçekleştirilmesi kategoriler arasındaki değişikliği ya da benzerliği ortaya çıkartabilir. Son olarak özellikle boylamsal olarak tasarlanabilen bir çalışma sonuçların netleşmesine de katkıda bulunacaktır.

Düşük öz-yeterlik seviyesine sahip sporcuların, yeteneklerinin ötesinde olduğuna inandıkları tehdit edici durumlardan kaçınma olasılıkları daha yüksektir ve bu tür durumlarla karşılaşmaları durumunda, düşük yeterlik nedeniyle bunu yapmayı reddedeceklerdir. Bu nedenle, antrenörler ve yöneticiler, oyunculara uygun başa çıkma stratejileri yoluyla ve bu alanda antrenman atölyesi düzenleyerek sporcularda öz-yeterliği artırmalıdır. Çünkü bu çalışmanın ve diğer araştırmaların sonuçlarının da gösterdiği gibi, olumsuz ve stresli olaylarla karşılaştıkları anda öz-yeterliği yüksek olan bireyler daha fazla istikrar gösterirler ve yetenekleriyle ilgili olumsuz düşünceleri kabul etmezler. Buna dayanarak, öz-yeterlik duygusu, sorunları çözmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca sporculara uygun stresle başa çıkma stratejilerini öğretmek, problem çözme stratejilerini geliştirebilir ve streslerini azaltabilir ve böylece stresin ve problemin kaynağını daha iyi belirleyebilir ve çözebilirler. Bu yaklaşım, sporcunun hem öz-yeterlik düzeyini arttıracak hem de sporcunun olumsuzluklarla başa çıkma becerisini geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

KAYNAKLAR

- Anshel, M. H., Jamieson, J., Raviv, S. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(2), 128-43.
- Arsan, N., Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi (Determining athletes strategies of coping with stress). *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 119-126.
- Arsan, N., Koruç, Z. (2011). I'nventaire des strategies de coping en competition sportive (ISCCS): Evaluating the turkish version by confirmatory factor analyses. *E-Journal of New World Science Academy*, 6(2).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 359-373.
- Bandura, A. (1996). Self-efficacy In Ramachaudran Encyclopedia of human behavior. New York: *Academic Press*. 71.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Going global with social cognitive theory: From prospect to paydirt. In S. I. Donaldson, D. E. Berger, K. Pezdek (Ed.), *Applied psychology: New frontiers and rewarding careers* (53–79). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (2010). Self-Efficacy. In The Corsini Encyclopedia of Psychology. doi:10.1002/9780470479216.corpsy0836.
- Bandura, A. (2008). Toward an agentic theory of the self. *Self-Processes, Learning and Enabling Human Potential*, 15–49.

- Besharat, M. A., Pourbohlool, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Scientific Research Psychology*, 2(7), 760-765.
- Bodys – Cupak, I., Majda, A., Zalewska – Puchala, J., Kaminska, A. (2016). The impact of a sense of self-efficacy on the level of stress and the ways of coping with difficult situations in polish nursing students. *Nurse Educ. Today*, 45, 102–107.
- Bozkurt, Ş. (2014). *Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz-Yeterliklerinin İncelenmesi*. Akdeniz Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı - İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum* (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carver, C. S., Weintraub, J. K., Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chase, M. A. (1998). Sources of Self-Efficacy in Physical Education and Sport , *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(1), 76-89.
- Cicognani, E., Pietrantonio, L., Palestini, L., Prati, G. (2009). Emergency workers' quality of life: The protective role of sense of community, efficacy beliefs and coping strategies. *Social Indices Resource*, 94, 449-463.
- Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1380-1385.
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *Sport Studies and Sport Psychology*, 14(1), 1-6.
- Dinç, Z. (2011). Social self-efficacy of adolescent who participate in individual and team sports, *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1417-1424.
- Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
- Feltz, D. L. (1988a). 1. Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 70, 151-166.
- Feltz, D. L. (1988b). Self-confidence and sports performance. In K.B. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews* (pp. 423-456). NY: Macmillan.
- Frost, D. (1987). *Sport psychology*. Translated by A. Alijani, M. Noorbakhsh, Tehran Department of Research and Education of Physical Education.
- Gaudreau, P., Blondin J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assesment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- Gaudreau, P., El Ali, M., Marivain, T. (2005). Factor structure of the coping inventory for competitive sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 271-88.
- Gould, D., Eklund, R. C., Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 64(1), 83-93.
- Gökçe, H., Arslan, Y. (2014). Comparison of the athletes' self-efficacy: Participating to individuals or team sports, *I. International Scientific Conference*, Serbia.
- Holzberger, D., Philipp, A., Kunter, M., (2013). How teachers' self-efficacy is related to instructional quality: A longitudinal analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 774-786.

Hsieh, P., Sullivan, J. R., Sass, D. A., Guerra, N. S., (2012). Undergraduate engineering students' beliefs, coping strategies, and academic performance: An evaluation of the theoretical models. *The Journal of Experimental Education*, 80(2), 196-218.

Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*. 15(4), 427-36.

Kazemi, A., Kohandel, M. (2015). The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players, *Biological Forum*, 7(1), 656–661.

Khaleghi, A., Najafabadi, M. O. (2015). The role of stress management in self-efficacy: A case study in Tehran based Science & Research Department of Islamic Azad University Natural Resources & Agricultural Faculty students. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 303-308.

Malipatil, R. P. (2017). A study of general self-efficacy of sportsmen of Karnataka University in team and individual sports events. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(1), 155-157.

Morales-Rodriguez, F. M., Perez-Marmol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping Strategies, and emotional intelligence on general perceived self- efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*, 10.

Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., Mack, D. E. (2000). The relation of self- efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.

Mroczkowska, H. (1997). Attributive reduction of failure-borne losses in view of team cohesion – analogies and differences in individual versus team competition. *Biological of Sport*, 4(14), 325–332.

Mummery, K. W. (2010). The Role of Coping Style, Social Support and self-efficacy in resilience of sport performance. *Athletic Insight the online journal of sport psychology*, 3, 187-199.

Nwankwo, B. C., Onyishi, I. E. (2012). Role of self-efficacy, gender, and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal*, 20(2), 136–147.

Öcel, H. (2002). *Takım sporu yapan oyuncularda kolektif yeterlik öz-yeterlik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Panahi, M., Ramazani-Nejad, R. (2011). Comparing Iranian National Individual Sports Athletes' Strategies of Coping with Stress. *Annals of Biological Research*, 2(6), 135-44.

Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14: 63–80.

Radochoński, M., Cynarski, W. J., Perenc, L., Siorek-Maślanka, L. (2011). Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*. 27, 181-190.

Rasti, M. (2009). *Stress-Obsession-Fear*. Tehran: Purang publication.

Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancour, R., Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and out come expectancy scales for job related applications. *Educational and Psychological Measurement*, 54, 793-802.

Sabiston C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., O'Loughlin, J. (2016) Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105-110.

Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 6, 123-135.

Selye, H. (1974) *Stress Without Distress*. New American Library, New York.

Şahin, F., Şahin, A., Şahan, H. (2016). Takım ve bireysel spor yapan sporcuların öz-yeterlik düzeyleri farklı mıdır? *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3).

Taiwo, J. (2015). Relationship between self-efficacy, problem-focused coping and performance. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 37-41.

Tasaddoghi, Z. (2013). The styles of coping with stress in team and individual athletes based on gender and championship level. *Annals of Applied Sport Science*, 1, 23-27.

Valiante, G., Morris, D. B., (2013). The sources and maintenance of professional golfer's self-efficacy beliefs. *The Sport Psychologist*, 27, 130-142.

Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303.