

BİREYSEL SPORCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Ünsal TAZEGÜL¹

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, erkek sporcuların stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştırmaktır. Araştırmada veri toplamak için Şahin ve Durak tarafından Türkçeye çevrilerek geçerliliği ve güvenilirliği yapılan 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi, varyansların homojenliğini belirlemek için Levene testi uygulanmış olup, verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, ikiden fazla değişkenler arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü varyans analizi ve ortalamalar arasındaki farklılığı belirlemek için de Tukey testi uygulanmıştır. Verilerin analizi sonunda sporcuların sosyal destek arama boyutunda boks ile kick boks, serbest güreş ile halter, serbest güreş ile kick boks ve halter ile kick boks branşları arasında istatistiksel olarak anlamsız düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kendine güvenli yaklaşım boyutunda grekoromen güreş ile halter ve serbest güreş ile halter branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık belirlenmiştir ($p<0,05$).

Anahtar kelimeler: Sporcu, Stres, Karşılaştırma

COMPARISON OF THE STYLES OF COPING WITH STRESS OF INDIVIDUAL ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this research is to compare the styles of coping with stress of male athletes. The data were collected through "The Styles of Coping with Stress Scale" translated into Turkish by Şahin and Durak. The scale was checked for validity and reliability. Kolmogorov-Smirnov test was used to determine whether the data were distributed normally, Levene's test was used to determine the homogeneity of the variances and it was found that the data were homogenous and normally distributed. In analyzing the data; descriptive statistics, one way variance analysis to determine the difference between variables more than two and Tukey test to determine the difference between the averages were used. As a result of the analysis of the data, statistically meaningless differences were found between boxing and kick-boxing, free style wrestling and weightlifting, free style wrestling and kick-boxing, weight lifting and kick-boxing in terms of athletes' searching for social support ($p>0,05$). In terms of self-confident approach, a statistically significant difference was found between greco-roman wrestling and weight lifting, free style wrestling and weight lifting branches. ($p<0.05$)

Keyword: Athlete, Stress, Comparison

¹Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, unsaltazegul@hotmail.com

GİRİŞ

Spor, tüm dünyada insanlar üzerinde gerek aktif, gerekse pasif katılımcı olarak etki alanını arttırmakta, her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir. Bu yoğunlaşan ilgi ile birlikte ülkeler arasında önemli bir rekabet ortamı oluşmuş ve ülkeler sporun olumlu etkilerini kullanabilmek için tüm olanaklarını seferber etmeye başlamışlardır. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımı ile sporda rekorlar yenilenmiş, spor sahalarında yarışan takım ve sporcuların temsil ettikleri ülkenin ekonomisi, teknolojisi, eğitimi ve gelişmişlik düzeyleri birbirleri ile yarışır hale gelmiştir. Spor, bir ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir unsur haline almıştır. Günümüzde sporun bu şekilde işlerlik kazanması sporcuya psikolojik olarak bazı yükler getirmiş ve böylece sporcuların psiko-sosyal varlık olarak bilimsel açıdan ele alınması bir gereklilik haline almıştır [1].

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyla yüksek performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir [2]. Performans sadece bir fiziksel nitelik değil, aynı zamanda bir psikolojik süreçtir. Sporcu, bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken sporcu kaygı ve stres yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır [2].

Birçok üst düzeydeki sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını yönetme, yarışma stresiyle başa çıkma, konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları düşünüldüğünde, sportif performansı arttırmada psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği ortaya çıkmaktadır [3].

Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri de strestir. Stres, organizmanın bedensel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan istenilmeyen durumdur [4].

Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznü yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katılmak zorundadır. Özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma, sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır [5].

Stres kelimesi, Latince'deki "Estrictia" ve eski Fransızcadaki "esterce" kelimesinden türetilmiştir ve Türkçede gerilme, baskı, zorlama, şiddet ve sıkıntıya düşme gibi anlamlara gelmektedir [5]. Stres, tanımlanması pek kolay olmayan, betimlenmesi daha çok tercih edilen günümüzün en karmaşık kavramlarından biridir. Araştırmacı sayısı kadar stres tanımı vardır. Hans Selye stresi, "organizmanın her türlü değişmeye özel olmayan (yaygın) tepkisi" şeklinde tanımlanmıştır [6].

Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlerine, zevk ve eğlencelerine zarar vermekte, onların, becerikli olmadıklarını düşündürerek, öz güvenlerini yalayabilmektedir. Psikolojik stres aynı zamanda, sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine ve akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir. Yine stres, sakatlanmalarına yol açabilir ve sporcuların erken emekliliğe ayrılmalarına neden olabilir. Bu anlamda stres, gizli ve sinsî bir hastalıktır ve kendisini sürantrenmanda (zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel olarak yaşanan tükenmişlik)

yansıtabilir. Dolayısıyla stres altındaki sporcuda fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının arttığı görölr. Solunum sıklaşır ve göz bebeklerinde büyüme görölr. Beyne ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarların sayısı artar. İ organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılığlar ve unutkanlık görölebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler. Stresin zararları sadece sporcular için değil; antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusudur. Bu yüzden kendimize yardımcı olabilmek için stres yönetimi uygulamalarının bilinmesi gerekir [7].

Stres ve kayđı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Stres altındaki sporcu, doğru karar almada ve yeteneklerini istediği gibi sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Stres, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda çok iyi bir şekilde gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da neden olabilir [1].

Dünyanın önde gelen sporcuları, insanın en zor rakibinin kendisi olduğuna inanırlar. Sporcu, kendini yenmeyi öğrenirse başkalarını yenmesi çok kolay olur. Bunun için sporcular önce kendisini istediği gibi olmaktan alıkoyan düşünce ve davranışların farkına varmalı ve bu olumsuz duygu ve düşünceleri olumlu duygu ve davranışlara çevirmesini bilmelidir [8].

Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik acıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmada stresle başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir [9].

Yapılan bu çalışmanın temel amacı, genç erkek sporcuların stresle başa çıkma tarzlarını belirleyerek, sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının düzeylerini karışlaştırmaktır.

MATERYAL VE METOD

Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2011 yılında gençler Türkiye şampiyonasına katılan ve tesadüfö örnekleme yöntemiyle seçilen yetmişer erkek boksör, serbest güreşçi, grekoromen güreşçi, halterci ve kick boksör olmak üzere toplam 350 sporcu oluşturmaktadır. Yarışma tarihleri: Serbest güreş; 4-6 Mart Antalya, boks 7-13 şubat Bayburt, kick boks; 27 haziran-02 Temmuz Samsun, halter; 4-6 Mart Aydın, grekoromen güreş; 18-20 şubat orum.

Araştırma Verilerinin Toplanması

Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeği (SBTO): Folkman ve Lazarustarafından geliştirilen 'Ways of Coping Inventory' ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanan 'Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeğinin' ölkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması şahin ve Durak tarafından yapılmıştır [10].

Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için: İyimser Yaklaşım 0.68, Kendine Güvenli Yaklaşım 0.80, aresiz Yaklaşım 0.73, Boyun Eğici Yaklaşım 0.70, Sosyal Desteğe Başvurma 0.47 olarak bulunmuştur. Bu alışmanın Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,68 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin güvenilirlik katsayısına bakıldığında; Kendine Güvenli Yaklaşım için 0.69, İyimser Yaklaşım için 0.67, çaresiz Yaklaşım için 0.62, Boyun Eğici Yaklaşım için 0.71, Sosyal Desteğe Başvurma için 0.60 olduğu görölmüştür. Bu ölçeğin probleme yönelik etkili yollar ile duyguya yönelik etkisiz yollar

olarak isimlendirilebilecek iki boyutu vardır. Bu iki boyut "kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici yaklaşımlar" ile "sosyal desteğe başvurma" adı verilen 5 faktörde yansımaktadır. Toplam 30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurma, 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her faktöre ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o faktöre ait toplam soru sayısına bölünerek her faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir. Her alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3 'tür. Toplam puan ise hesaplanmamaktadır. Kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu, çaresiz, boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir [11].

Verilerin çözümlenmesi

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 15.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem "Kolmogorov-Smirnov" testi kullanılmış ve verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra verilerin homojen olup olmadığını değerlendirmek için "Levene testi" testi uygulanmıştır ve verilerin homojen olduğu belirlenmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Tanımlayıcı istatistik ve ikiden fazla değişken arasındaki farklılığı belirlemek için tek yönlü varyans analizi (one- wayAnova), ortalamalar arasındaki farklılığı belirlemek için de Tukey testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonucunda ulaşılan bulgular değerlendirilmektedir.

Sporcuların tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde kendine güvenli yaklaşım boyutunda serbest güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, grekoromen güreş branşındaki sporcuların ikinci sırada, kick boks branşındaki sporcuların üçüncü sırada, boks branşındaki sporcuların dördüncü sırada, halter branşındaki sporcuların son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. İyimser yaklaşım boyutunda serbest güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, halter branşındaki sporcuların ikinci sırada, grekoromen güreş branşındaki sporcuların üçüncü sırada, kick boks branşındaki sporcuların dördüncü sırada, boks branşındaki sporcuların son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Çaresiz yaklaşım boyutu incelendiğinde ise grekoromen güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, serbest güreş branşındaki sporcularınortalamayla ikinci sırada, halter branşındaki sporcuların (1,463±0,489) üçüncü sırada, kick boks branşındaki sporcularındördüncü sırada, boks branşındaki sporcuların son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Boyun eğici yaklaşım özellikleri incelendiğinde grekoromen güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, serbest güreş branşındaki sporcuların ikinci sırada,

Tablo 1. Spor dallarının stresle başa çıkma tarzlarının tanımlayıcı istatistik analizi

Boyutlar	Grekoromen güreş			Boks		Serbest güreş		Halter		Kick boks	
	N	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Güvenli yaklaşım	70	2,153	0,421	1,980	0,611	2,251	0,424	1,924	0,826	2,127	0,487
İyimser yaklaşım	70	2,031	0,445	1,911	0,608	2,163	0,470	2,057	0,673	2,009	0,548
Çaresiz yaklaşım	70	1,630	0,439	1,236	0,505	1,577	0,566	1,463	0,489	1,327	0,467
Boyun eğici yaklaşım	70	1,630	0,439	1,181	0,620	1,271	0,503	1,248	0,625	1,212	0,652
Sosyal destek arama	70	2,153	0,421	1,696	0,577	1,932	0,425	1,921	0,541	1,782	0,472

halter branşındaki sporcuların üçüncü sırada, kick boks branşındaki sporcuların dördüncü sırada, boks branşındaki sporcularınson sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Sosyal destek arama boyutu incelendiğinde grekoromen güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, serbest güreş branşındaki sporcuların ikinci sırada, halter branşındaki sporcuların üçüncü sırada kick boks branşındaki sporcuların dördüncü sırada, boks branşındaki sporcuların son sırada yer aldığı tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Tek yönlü varyans analizi

Boyutlar	df	F	p
Güvenli yaklaşım boyutu	4	3,757	,005*
İyimser yaklaşım boyutu	4	1,863	,116
Çaresiz yaklaşım boyutu	4	7,842	,000*
Boyun eğici yaklaşım boyutu	4	,404	,806
Sosyal destek arama boyutu	4	8,762	,000*

Tablo.2 incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Sosyal destek arama boyutu karşılaştırılması (tukey testi)

	\bar{X}	SS	P
Grekoromen güreş – Boks	2,153-1,696	0,76801	0,000*
Grekoromen güreş - Serbestgüreş	2,153-1,932	0,58496	0,002*
Grekoromen güreş – Halter	2,153-1,921	0,61568	0,002*
Grekoromen güreş - Kick boks	2,153-1,782	0,67244	0,000*
Boks -Serbestgüreş	1,696-1,932	0,73707	0,009*
Boks – Halter	1,696-1,921	0,79074	0,020*
Boks - Kick box	1,696-1,782	0,71840	0,322
SerbestGüreş – Halter	1,932-1,921	0,66135	0,893
SerbestGüreş - Kick boks	1,932-1,782	0,67620	0,068
Halter - Kick boks	1,921-1,782	0,77159	0,136

Tablo.3'de, Sporcuların sosyal destek arama düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, boks ile kick boks,serbest güreş ile halter, serbest güreş ile kick boks ve halter ile kick boks branşları arasında istatistiksel olarak anlamsız düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$). Diğer branşlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Kendine güvenli yaklaşım boyutu karşılaştırılması (tukey testi)

Branşlar	\bar{X}	SS	P
Grekoromen güreş – Boks	2,153-1,980	0,74445	0,055
Grekoromen güreş - Serbestgüreş	2,153-2,251	0,56703	0,153
Grekoromen güreş – Halter	2,153-1,924	0,91728	0,041*
Grekoromen güreş - Kick boks	2,153-2,127	0,67678	0,744
Boks -Serbestgüreş	1,980-2,251	0,79098	0,057
Boks – Halter	1,980-1,924	1,00731	0,649
Boks - Kick boks	1,980-2,127	0,82406	0,140
SerbestGüreş – Halter	2,251-1,924	0,96620	0,006*
SerbestGüreş - Kick boks	2,251-2,127	0,64940	0,113
Halter - Kick boks	1,924-2,127	0,97696	0,088

Tablo 4'de, Sporcuların kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, grekoromen güreş ile halter ve serbest güreş ile halter branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir ($p<0,05$). Diğer branşlar arasında ise istatistiksel olarak anlamsız düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. İyimsiz yaklaşım boyutu karşılaştırılması (tukey testi)

Branşlar	\bar{X}	SS	P
Grekoromen güreş – Boks	2,031-1,911	0,74709	0,183
Grekoromen güreş - Serbestgüreş	2,031-2,163	0,62032	0,081
Grekoromen güreş – Halter	2,031-2,057	0,71742	0,765
Grekoromen güreş - Kick boks	2,031-2,009	0,76484	0,803
Boks -Serbestgüreş	1,911-2,163	0,77023	0,008*
Boks – Halter	1,911-2,057	0,92559	0,192
Boks - Kick box	1,911-2,009	0,87460	0,356
SerbestGüreş – Halter	2,163-2,057	0,81488	0,282
SerbestGüreş - Kick boks	2,163-2,009	0,76456	0,096
Halter - Kick boks	2,057-2,009	0,89665	0,652

Tablo.5'de, Sporcuların iyimsiz yaklaşım düzeyleri karşılaştırıldığında, boks ile serbest güreş branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer branşlar arasında ise istatistiksel olarak anlamsız düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Çaresiz yaklaşım boyutu karşılaştırılması (tukey testi)

Branşlar	\bar{X}	SS	P
Grekoromen güreş – Boks	1,630-1,236	0,60104	0,000*
Grekoromen güreş - Serbestgüreş	1,630-1,577	0,66092	0,000*
Grekoromen güreş - Halter	1,630-1,463	0,67294	0,041*
Grekoromen güreş - Kick boks	1,630-1,327	0,66844	0,000*
Boks -Serbestgüreş	1,236-1,577	0,68727	0,000*
Boks – Halter	1,236-1,463	0,71548	0,010*
Boks - Kick box	1,236-1,327	0,67362	0,262
SerbestGüreş – Halter	1,577-1,463	0,78490	0,046*
SerbestGüreş - Kick boks	1,577-1,327	0,66571	0,489
Halter - Kick boks	1,463-1,327	0,66203	0,091

Tablo.6'da, Sporcuların çaresiz yaklaşım düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, boks ile kick boks,serbest güreş ile kick boks ve halter ile kick boks branşları arasında istatistiksel olarak anlamsız düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p>0,05$). Diğer branşlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 7. Boyun eğici yaklaşım boyutu karşılaştırılması (tukey testi)

Branşlar	\bar{X}	SS	P
Grekoromen güreş – Boks	1,630-1,181	0,73268	0,206
Grekoromen güreş - Serbestgüreş	1,630-1,271	0,73058	0,807
Grekoromen güreş - Halter	1,630-1,248	0,84314	0,655
Grekoromen güreş - Kick boks	1,630-1,212	0,85302	0,430
Boks -Serbestgüreş	1,181-1,271	0,79181	0,342
Boks – Halter	1,181-1,248	0,85003	0,514
Boks - Kick box	1,181-1,212	0,91212	0,777
SerbestGüreş – Halter	1,271-1,248	0,88478	0,823
SerbestGüreş - Kick boks	1,271-1,212	0,86859	0,568
Halter - Kick boks	1,248-1,212	0,92204	0,747

Tablo.7'de, Sporcuların boyun eğici yaklaşım düzeylerinin karşılaştırılması sonunda bütün branşlar arasında istatistiksel olarak anlamsız düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p>0,05$).

TARTIşMA

Çalışma kapsamındaki sporcuların tanımlayıcı istatistik bulgularının incelenmesi sonucunda, kendine güvenli yaklaşım boyutunda serbest güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, halter branşındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı belirlenmiştir. Bulgular, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine göre değerlendirildiğinde, serbest güreş branşındaki sporcuların araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha fazla kendilerine güvenlerinin oldukları söylenebilir. Bununla birlikte karşılaştıkları zor ve stresli durumlarda kendilerine olan güvenlerini kolay kaybetmedikleri ve sorunlarıyla etkili bir şekilde başa çıkabildikleri ifade edilebilir. Halter branşındaki sporcuların ise araştırma kapsamındaki diğer sporculardan kendilerine güvenlerinin daha az olduğu ve karşılaştıkları sorunlar karşısında kendilerine olan güvenlerini çabucak kaybederek karamsarlık içerisine girdikleri anlaşılmaktadır. Sporcuların kendine güvenli yaklaşım boyutlarının karşılaştırılması sonucunda "grekoromen güreş ile halter ve serbest güreş ile halter" branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Grekoromen ve serbest güreş branşındaki sporcuların kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin, halter branşındaki sporculardan daha iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Yoo[2001]'da bireysel sporlara katılan sporcuların, takım sporlarına katılan sporculara oranla daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma yöntemini kullandıklarını bildirmektedir [12]. Park [2000]'ın, Koreli sporcularla yaptığı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, bireysel sporlara katılan sporcuların takım sporlarına katılan sporculara göre stresle başa çıkma stratejisini daha fazla kullandıkları görölmektedir [13]. Ceylan [2005], çalışmasında bireysel spor dalları ile takım sporları arasındaki stresle başa çıkma stratejisini karşılaştırdığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulamamıştır [14]. Bireysel spor dallarında stresle başa çıkma tarzlarının takım sporlarına göre daha fazla gelişmiş olmasının en büyük nedeni olarak, bireysel sporda başarı ve başarısızlığın tamamen sporcuya ait olması, takım sporlarında ise yapılan hata ve başarısızlığın tüm takım tarafından paylaşılması gösterilebilir. Eleştirilerin hedefi olmak istemeyen sporcu, performansı olumsuz yönde etkileyen stres ve kayęı gibi olumsuzluklardan daha iyi bir şekilde sakınabilmektedir. Anshel ve Delany [2001], sporcunun başa çıkma stratejisi seçiminin en önemli belirleyicisinin sporcunun durumu veya olayı bilişsel değerlendirmesinin olduğunu belirtmektedir [15].

Sporcuların iyimser yaklaşım boyutunun tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, halter branşındaki sporcuların ilk sırada, boks branşındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı belirlenmiştir. Halter branşındaki sporcuların araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha fazla iyimser yaklaşım özelliğine sahip oldukları, zor ve istenmeyen olaylarla karşılaştıklarında olaylara karamsar düşüncelerle değil de iyimser düşüncelerle yaklaştıkları söylenebilir. Boks branşındaki sporcuların ise karşılaştıkları sıkıntılı ve zor olaylar karşısında araştırma kapsamındaki diğer sporculara oranla daha fazla olumsuz duygu ve düşüncelere kapıldıkları belirtilebilir. Sporcuların iyimser yaklaşım boyutlarının karşılaştırılması sonucunda boks ve serbest güreş spor dalları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Serbest güreş spor dalındaki sporcuların olaylara iyimser yaklaşımlarının boks branşındaki sporculardan daha iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Serbest güreş ve halter spor dallarındaki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin daha fazla gelişmiş olmasının nedenlerine bakıldığında;

-Amatör branşlar arasında serbest güreşçilerin ve haltercilerin diğer branşlardan daha fazla

başarı elde etmiş olmaları,

-Buna bağlı olarak halter ve serbest güreş spor dalındaki sporcuların ekonomik gelir düzeylerinin iyi olması,

-Halter spor dalındaki sporcuların rakipleri ile bire bir değil ağırlıklar aracılığı ile mücadele etmesi,

-Antrenmandaki performansına bağlı olarak yarışmalarda kaldıracağı ağırlığı önceden tahmin etmesi, önemli nedenler arasında gösterilebilir. Vanek ve Cratty [1970], bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız olduklarını belirtmektedir [16]. Johnson ve Norem- Hebesien [1977] ve James ve Johnson [1983] da bireysel spor yapan sporcuların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik (spontan olma) özelliği fazla, kendilerine güvenen, ben merkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğunu bildirmektedir [17,18]. Şenduran [2006], çalışmasında sporcu öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının sporcu olmayan öğrencilerden daha fazla gelişmiş olduğunu tespit etmiştir [19]. Cresswell ve Hodge [2004] de,sporcunun kontrol edilemeyen çevresel stres kaynakları ile karşılaştığı zaman, durumunu kontrol ederek bileşenlerine odaklandığını ve böylece daha etkili bir şekilde stresle başa çıkabildiğini ifade etmektedir [20].

Sporcuların sosyal destek arama boyutu tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, grekoromen güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, boks branşındaki sporcuların ise son sırada yer aldıkları belirlenmiştir. Bu sonuç Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine göre değerlendirildiğinde, grekoromen güreş branşındaki sporcuların karşılaştıkları sorunları aşabilmek için araştırma kapsamındaki diğer sporculara oranla çevresindeki insanlardan daha fazla yardım talep ettikleri söylenebilir. Boks branşındaki sporcuların ise sorunlarını aşmada araştırma kapsamındaki diğer sporculara oranla sosyal çevresinden daha az yardım talep ettikleri belirtilebilir. Sporcuların sosyal destek arama boyutlarının karşılaştırılması sonucunda grekoromen güreşçiler ile boks; grekoromen güreşçiler ile serbest güreş; halter ile kick boks; boks ile serbest güreş ve boks ile halter branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Grekoromen güreş branşındaki sporcuların sosyal destek arama boyutunun araştırma kapsamındaki diğer branşlardaki sporculardan daha fazla gelişmiş olduğu anlaşılmaktadır. Serbest güreş ve halter branşındaki sporcuların sosyal destek arama boyutunun ise boks branşındaki sporculardan daha fazla gelişmiş olduğu belirlenmiştir.

Sporcuların çaresiz yaklaşım boyutu tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, grekoromen güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, boks branşındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Bulgular dahilinde grekoromen güreş branşındaki sporcuların araştırma kapsamındaki diğer sporculara oranla istenmeyen stresli olaylarla kararlaştıklarında, kendine olan güvenlerini kaybederek çaresizlik duygusuna daha fazla kapıldıkları söylenebilir. Boks branşındaki sporcuların ise stresli durumlarda araştırma kapsamındaki diğer sporculara oranla kendilerine olan özgüvenlerini kolay kaybetmedikleri ve çaresizlik duygusuyla olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olmadıkları ifade edilebilir. Sporcuların çaresiz yaklaşım boyutlarının karşılaştırılması sonucunda " grekoromen güreş ile boks, grekoromen güreş ile halter, grekoromen güreş ile kick boks ve grekoromen güreş ile serbest güreş" branşları arasında "boks ile halter, boks ile kick boks, serbest güreş ile halter" branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Grekoromen güreş branşındaki sporcuların çaresiz yaklaşım düzeyinin boks, halter, serbest güreş ve kick boks branşındaki sporculardan daha üst düzeyde olduğu belirlenmiştir. Serbest güreş branşındaki sporcuların ise boks ve halter branşındaki sporculardan, halter branşındaki sporcuların ise boks branşındaki sporculardan daha yüksek çaresiz yaklaşım düzeylerine sahip oldukları ortaya konulmuştur.

Sporcuların boyun eğici yaklaşım tarzları tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde grekoromen güreş branşındaki sporcuların ilk sırada, boks branşındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı grlmektedir. Sporcuların boyun eğici yaklaşım düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda araştırma kapsamındaki hiğbir branş arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Grekoromen güreş ile diğer branşlar arasında oluşan bu farkın en büyük nedeni bizce, grekoromen greşte uygulanan teknik ve taktik uygulamaların zor ve karmaşık hareketler olması ve sporcuların bu zor ve karmaşık teknikleri uygulayamama korkusuna ve dolayısıyla başarsız olma düşüncesine kapılmalarıdır. Bilhassa bu endişe sporcularda stresin kaynağını oluşurmaktadır.

Sonuç olarak, serbest güreş ve halter spor dallarındaki sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha iyi olduğu anlaşılmıştır. Bu alışma, yapılan diğer çalışmalarla birlikte incelendiğinde, bireysel spor dallarıyla uğraşan sporcuların takım sporları ile uğraşan sporculardan daha etkin bir Şekilde stresle başa çıkabildiğini ortaya çıkarmıştır. Bu farkın en büyük nedeni, bireysel spor dallarındaki sporcuların başarsız oldukları anda tüm eleştirilerin kendilerine yöneleceğini bildiğinden bu eleştirilerle karşılaşmamak için başarsızlığa neden olacak stresli durumlara önceden daha iyi hazırlanabilmesi ve daha az hata yapması olarak gösterilebilir. Çalışmayı diğer çalışmalarla karşılaştırdığımızda spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylerden daha etkin bir Şekilde stresle baş edebildiği grlmştr. Bu durum da kanaatimizce sporun bireyde kassal ve zihinsel gelişime katkıda bulunması ve bu gelişime bağlı olarak bireyde zgven duygusu yaratması, gelişen zgven duygusuna bağlı olarak da birey sorunları daha mantıklı bir Şekilde değerlendirerek sorunlarıyla etkin bir Şekilde mücadele edebilmesinden kaynaklanmaktadır.

Sporcuların stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştıran bu çalışmanın bundan sonra sporcuların stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılacak çalışmalara örnek olacağı umulmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Gümüş M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2002.
2. Akarçeşme C. Voleybolda Müsabaka ncesi Durumluk Kaygı İle Performans ltleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2004.
3. Koç H. Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004.
4. Güney S. Davranış Bilimler ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ankara, 1998.
5. Baltaş A., Baltaş Z. Stres ve Başa ıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1990.
6. Yılmaz O. Stresin Performans zerine Etkisi: 40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı Lider Personeli zerinde Bir Araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, İsparta, 2006.
7. Altungl O. Futbol Aktivitelere Katılanların Kişilik zellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elziğ, 2006.
8. Biçer T. Doruk Performans, Beyaz yayınları, İstanbul, 1998.
9. Civan A., Arı R., Görücü A., zdemir M. Bireysel ve takım sporlarının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, Uluslar arası insan bilimleri dergisi, 2010, 7 (1);194-206.
10. şahin N., Durak A. Stresle Başa ıkma Tarzları leğinin niversite öğrencileri için uyarlanması, Türk Psikoloji Dergisi, 1995, Sayı 10, s. 56-73.
11. Yerlikaya N. Lise ğrencilerin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2007.
12. Yoo J. Coping profile of Korean competitive athletes. International Journal of Sport Psychology, 2001, 32, s. 290-303.
13. Park J.K. Coping strategies used by Korean national athletes. The Sport Psychologist, 2000, 14, s. 63-80.
14. Ceylan M. Stresle Başa ıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkenlerinin Etkisi, Yayımlanmamış Yksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstits, İzmir, 2005.
15. Anshel M.H., Delany J. Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. Journal of Sport Behavior, 2001, 24(4), 329-353.

16. Vanek M., Cratty B.J. Psychology and the Superior Athlete. London; The Mc Millan, 1970.
17. Johnson D. W., Norem-Hebeisen A. Attitudes toward inter dependence among persons and psychological health. Psychological Reports, 1977, 40, 843-850.
18. James W., Johnson D.W. The Relationship between social interdependent and Psychological health with in three criminal populations, Journal of Social Psychology, 1983, 120 (3), 279-291.
19. Şenduran F. Askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koya bilme, uyum becerileri ve başarı düzeyleri, Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul, 2006.
20. Cresswell S., Hodge K. Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. Perceptual and Motor Skills, 2004, s, 433-438.