



## Araştırma Makalesi

**Künye:** İlhan A, (2021). Tenis Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3).

## TENİS SPORCULARININ ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Aydın İLHAN<sup>1</sup>

### ÖZ

Bu çalışmada tenis sporcularının algılanan stres düzeylerini bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu değişkenler, cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı olarak ele alınmıştır. Çalışmanın evrenini Türkiye’de Tenis Federasyonuna bağlı tenis kulüplerinde tenis oynayan, rastgele yöntem ile seçilen 138 kadın, 152 erkek olmak üzere toplam 290 tenis sporcusundan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi, formu ve Cohen ve ark., (1983) tarafından geliştirilen, Baltaş ve ark., (1998) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma veri analizinde ise, çalışma tarama modelindedir. Demografik faktörler için frekans analizi yapılmıştır. Analiz yöntemlerinden Mann Whitney U Analizi ve Kruskal Wallis Analizi kullanılmıştır. Fark çıkan değişkenlerde hangi grupta fark olduğunu anlamak için ikili Mann Whitney U Analizinden yararlanılmıştır. Çalışma bulgularına göre; tenisçilerin algılanan stres düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Tenisçilerin algılanan stres düzeylerinde ise spor yapma yılına göre anlamlı bir fark bulunmuş, bu farkın 1-4 yıl ile 9+ yıl ( $p=0.02$ ) ve 5-8 yıl ile 9+ yıl ( $p=0.01$ ) arasında olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak tenisçilerin spor yapma yılı arttıkça, algılanan stres düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Tenis, Algılanan Stres, Psikoloji

## EXAMINATION OF PERCEIVED STRESS LEVELS OF TENNIS PLAYERS

### ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the perceived stress levels of tennis players according to some variables. These variables were considered as gender, age and year of doing sports. The universe of the research consists of a total of 290 tennis players, 138 women and 152 men, who play tennis in tennis clubs affiliated to the Tennis Federation in Turkey, randomly selected. Personal information form and the Perceived Stress Scale developed by Cohen et al. (1983) and adapted into Turkish by Baltaş et al. (1998) were used as data collection tools in the study. In research data analysis, the research is in the scanning model. Frequency analysis was performed for demographic factors. Among the analysis methods, Mann Whitney U Analysis and Kruskal Wallis Analysis were used. Binary Mann-Whitney U Analysis was used to understand in which group there was a difference in the variables that differed. According to the research findings; No significant difference was found in the perceived stress levels of tennis players according to gender and age ( $p>0.05$ ). A significant difference was found in the perceived stress levels of tennis players according to the years of doing sports. this difference was found to be between 1-4 years and 9+ years ( $p=0.02$ ), and between 5-8 years and 9+ years ( $p=0.01$ ) ( $p<0.05$ ). As a result, it was determined that the perceived stress level of tennis players increased as the years of doing sports increased.

**Keywords:** Tennis, Perceived Stress, Psychology

## GİRİŞ

İnsan sağlığına olumlu yönde etki eden sportif faaliyetler, egzersiz ve fiziksel aktivitelerin son yıllarda daha iyi anlaşılması görülmektedir (Edwards ve Barker, 2015, 619-637). Spor zihinsel ve fiziksel gelişime katkı sağlayan bir araçtır. Spor; sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmayı sağlamanın temelinde bulunan insan bedeninin ve ruh sağlığının geliştirilmesi, kişiliğin oluşması, bilgi beceri ve yetenek kazandırması, karakter özelliklerinin gelişmesi, beceri kazandırılarak çevre ile uyumunun artırılması, toplumda barışın sağlanması gibi faydaların yanında belli kurallara bağlı olarak rekabet etmeyi, heyecan duymayı, yarışta galip gelmeyi isteme sebebiyle yapılan fiziksel etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu gibi birçok özelliğinin olması sayesinde spor günümüzde çok faydalı ve çok yönlü olarak evrenselleşmiştir (Yetim, 2000, 143-151).

Stres, kişi üzerinde fiziksel ve psikolojik olarak zorlanma durumunda ortaya çıkan bir tepki olarak karşımıza çıkmaktadır (Hellriegel, 1992, 36). Stres kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, performansı azaltıcı ve zorlayıcı etkileri olmaktadır (Ünal ve Ümmet, 2005). Stresle mücadele etmek dışsal ve içsel tepkiler ile ve bireyin stres altında davranışsal ve zihinsel gayretler olarak mümkündür. Stres ile mücadele etmek için genel olarak probleme ve duyguya odaklanan olarak mümkün olmaktadır (Carver ve Scheier, 1994; Richter ve Richter, 1991; Ptacek, Smith ve Zanas, 1992; Folkman ve Lazarus, 1988).

Bireylerin stres ile başa çıkma stratejileri bireysel farklılık gösterebilir. Bireysel farklılıklardan dolayı kullanılan stratejiler değişiklik göstermektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Bireysel özelliklerden kaynaklı stresle başa çıkma stratejileri, stres durumunda olaydan kaçma, kendine saklama eğiliminde, sorumluluğu kabul ederek kendine yönelme gibi teknikler kullanılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

Tenis sporu bireysel bir spor olmasının yanında, dünyada ve Türkiye’de popüler hale gelen bir spor dalıdır. Sporcuların küçük yaşta başlamak suretiyle temel motor becerilerinin geliştirdiği, mini tenis faaliyetleri ile eğitimlerini tamamladığı, tenis kortuna ihtiyaç duyulmadan mini tenis yapılarak küçük yaştaki çocukları tenisle tanıştırmaktadır (Yıldırım, 2007). Tenis sporu yoğun antrenman programı içermektedir. Yapılan antrenmanlar ve çalışmalar sürekli değişmektedir. Öğretim teknikleri ve iyileştirmeler sürekli gelişmektedir. Teniste uzmanlaşmak için uzun dönem çalışmalar yapmak gerekir. Teniste profesyonelleşmek üst becerilere ulaşmak, birçok temel çalışmayı gerektirir (Unierzyski, 2003).

Tenis sporunda bir sporcuyu üst düzeyde performansla erdirmek için öncelikle teknik ve taktik anlayış ön planda tutulmakta, ancak psikolojik, fizyolojik faktörlerin yanı sıra yapısal faktörlerde (bedensel ve kondisyonel performans) yavaş yavaş göz önüne alınmakta olup, yine

de tam olarak yeterli olmamaktadır (Tarhan, 2004). Algılanan stres düzeyinde yapılan günlük spor aktivitelerin etkili olduğu bilinmektedir (Ströhle, 2009; Hassmen ve ark, 2000; Şahin ve ark, 2012). Bu açıdan tenis sporu ile uğraşan sporcuların algıladıkları stres düzeylerini belirlemek ve cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değişkenlerine göre algılanan stres düzeylerinde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile yapılmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırmanın grubunu, Türkiye’de Tenis Federasyonuna bağlı tenis kulüplerinde tenis oynayan 138 (%47,5) kadın, 152 (%52,5) erkek olmak üzere toplam 290 tenisçi oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı kulüplerle telefon ile görüşüp anketler hakkında bilgi verdikten sonra gönüllülük esası içinde anketleri doldurmaları istenmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmada tenisçilerin algılanan stres düzeylerini bulmak için cinsiyet, yaş ve spor yaşı kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

**Algılanan Stres Ölçeği:** Araştırmamızda, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği kişinin hayatındaki birtakım durumları ne ölçüde stresli algılandığını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerinden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkiye’deki kullanımı için standardizasyon çalışmaları Baltaş ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan toplam puan kişinin stres düzeyini belirtmektedir. Puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir. (Baltaş ve ark.,1998).

### Verilerin Analizi

Araştırma tarama modelindedir. Demografik faktörler için frekans analizi yapılmıştır. Analiz yöntemlerinden Mann Whitney U Analizi ve Kruskal Wallis Analizi kullanılmıştır. Fark çıkan değişkenlerde ikili Mann Whitney U Analizi yararlanılmıştır. Mevcut sayısal veriler SPSS 22.00 istatistik paket programında analiz edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Tenisçilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Analizleri

Değişkenler	F	%
Kadın	132	47,5
Erkek	158	52,5

14-18 yaş	115	39,6
19-23 yaş	132	45,5
24+ yaş	43	14,9
1-4 spor yapma yılı	79	27,2
5-8 spor yapma yılı	141	48,6
9+ spor yapma yılı	70	24,2

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan tenisçilerin %47,5'inin kadın, %52,5'inin erkek tenisçilerden olduğu gözlemlenmiştir. Yaş değişkenine göre %39,6 14-18 yaş, %45,5 19-23 yaş ve %14,9'nun 24+ yaş olduğu görülmektedir. Spor yapma yılına göre, %27,2'si 1-4 yıl, %48,6'sının 5-8 yıl, %24,2'sinin 9+ yıl arasında olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Tenisçilerin Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Analiz Sonuçları

Cinsiyet	N	X	SS	U	P
Kadın	138	42,59	4,92	9974	0,47
Erkek	152	42,26	3,82	9974	0,47

p>0.05

Tablo 2'de Mann Whitney U Analizine göre algılanan stres düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir.

**Tablo 3.** Tenisçilerin Yaşlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Analiz Sonuçları

Yaş	N	X	SS	Ki-Kare	P
14-18	115	42,46	4,51	2,49	0,29
19-23	132	42,02	3,88	2,49	0,29
24+	43	43,51	5,25	2,49	0,29

p>0.05

Tablo 3'te Kruskal Wallis Analizine göre algılanan stres düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir.

**Tablo 4.** Tenisçilerin Spor Yapma Yılına Göre Algılanan Stres Düzeyi Analiz Sonuçları

Spor Yapma Yılı	N	X	SS	Ki-Kare	P
1-4	79	40,83	4,27	9,08	,01*
5-8	141	41,74	3,64	9,08	,01*
9+	70	43,7	5,31	9,08	,01*

p<0.05

Tablo 4'e Kruskal Wallis Analizine göre spor yaşına göre algılanan stres düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın hangi antrenman yaş grupları arasında olduğunu anlamak için yapılan ikili Mann Whitney U karşılaştırmalarında 1-4 yıl ile 9+ yıl (p=0.02) ve 5-8 yıl ile 9+ yıl (p=0.01) arasında olduğu görülmüştür. Buna göre antrenman yaşı arttıkça algılanan stres düzeyinin arttığı da görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada tenisçilerin algılanan stres düzeyleri bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmada tenisçilerin demografik bilgileri cinsiyet, yaş ve spor yapma yıllı değişkenleri göz önüne alınmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan çalışma bulgularında algılanan stres ile cinsiyet arasında bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Literatürde yapılan bazı çalışmalarda bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir, cinsiyet faktörünün algılan stres düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bulmuşlardır (Savcı ve Aysan, 2014; Hancıoğlu, 2017). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Alpertonga, 2014; Eraslan ve Dunn, 2015). Aksine bazı çalışmalarda ise cinsiyet faktörünün anlamlı bir faktör olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinde kadınların lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Shaw ve ark; 2017). Bunun temelinde araştırmaya katılan sporcuların farklı spor branşları ile uğraşmaları ve spor dallarına göre strese neden olan faktörlerde de farklılıkların oluşması düşünülebilir.

Yaş değişkenine göre yapılan çalışma bulgularında algılanan stres ile yaş arasında bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Yapılan bir çalışmada yaş faktörünün algılanan stres boyutunda bir farklılık oluşturmadığı, bunun nedeni olarak da araştırmaya katılan sporcuların stres kaynaklarının benzerlik gösterdiği düşünülmektedir (Balcıoğlu ve Doğrul, 2011). Bu çalışmada da bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Spor yapma yıllı değişkenine göre yapılan çalışma bulgularında algılanan stres ile spor yapma yıllı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Farkın 1-4 yıl ile 9+ yıl ( $p=0.02$ ) ve 5-8 yıl ile 9+ yıl ( $p=0.01$ ) arasında olduğu görülmüştür. Kadın Voleybolcularda yapılan bir çalışmada voleybol oynama süresinin stres ile başa çıkmada etkili olduğunu göstermiştir. 11 yıl voleybol oynayan voleybolcularla, 6 yıldır voleybol oynayanlar arasında anlamlı bir farklılık ortaya koyduğunu bulmuşlardır (Üstün ve Üstün, 2020). Diğer bir çalışmada hemşirelik yüksek okulunda okuyan öğrencilerin spor yapma davranışlarının algılanan stres üzerine bakılmış ve düzenli hiç spor yapmayan ile spor yapanlar arasında anlamlı derece fark yarattığı bulunmuştur (Bozyılan ve Güngörmüş, 2021). Bu durumun spor yapma yıllı ile fark gösterdiği düşünülebilir.

Sonuç olarak tenisçilerin algılanan strese ilişkin ile değişkenler arasında sadece spor yapma yıllı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş. Sporcuların spor yapma yıllı artıça edindikleri deneyimler ile algılan stres ile başa çıkmada daha etkin oldukları söylenebilir. Bu durum Literatürde yapılan çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Farklı branşların bir arada olduğu ya da yaş grup aralıklarının daha geniş olduğu çalışmalar yapılabilir.

**KAYNAKLAR**

1. **Edwards, D.J., & Barker, J.B.** (2015). Practitioners' perceptions of sport and exercise psychology in South Africa and the United Kingdom. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 21(2), 619-637.
2. **Yetim, A.** (2000). Sosyoloji ve spor. Topkar, Matbaacılık. Ankara.
3. **Hellriegel, D., Slocum, J. W., and Woodman, R. W.** (1992). *Organizational Behavior*, Western Publishing: New York.
4. **Richter, J. and Richter, G.** (1991). Perceived Parental Rearing, Depression And Coping Behavior: A Pilot Study İn Psychiatric Patients. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 26(2), 75-77.
5. **Ptacek, J. T., Smith, R. E., and Zanas, J.** (1992). Gender, Appraisal And Coping: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
6. **Folkman, S. and Lazarus, R. S.** (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
7. **Folkman, S. ve Lazarus, R. S.** (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health & Social Behavior*, 21,219239.
8. **Folkman, S. and Lazarus, R. S.** (1985). If İt Changes, İt Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
9. **Yıldırım, Y.** (2007). Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
10. **Umerzyski, P.** (2003). Altyapı Çalışmalarında Modern Yaklaşımlar Konulu Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri Notları. Ankara.
11. **Tarhan, S.** (2004). Farklı Yaş Gruplarındaki Lisanslı Tenisçilerin Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Yayınlanmamış L. Tezi, Ankara.
12. **Ströhle, A.** (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
13. **Hassmen, P., Koivula, N. and Uutela, A.** (2000). Physical exercise and psychological well-Being: A population study in Finland. *Preventive medicine*, 30, 17-25.
14. **Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A.** (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
15. **Cohen, S., Kamarck, T. and Melmerstem, R.** (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
16. **Baltaş, Z., Atakuman, Y. Ve Duman, Y.** (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers. *Stress and Anxiety Research Society*, 19th International Conference: İstanbul.
17. **Savcı, M. & Aysan, F.** (2104). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3: 44-56.
18. **Hancıoğlu, Y.** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*. 15(1): 130-149.
19. **Alpertonga, H.** (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması: Trakya Üniversitesi. Yüksek L. Tezi. Edirne.
20. **Eraslan, M., Dunn, B.L.** (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.9(1):179-185.
21. **Shaw, M.P., Peart, D.J. & Fairhead, O.J.W.** (2017). Perceived Stress in University Students Studying in a Further Education College. *Research in Post-Compulsory Education*. 22(3): 442-452.
22. **Balcıoğlu, İ., Doğrul, A.** (2011). Profesyonel Sporcularda Stres. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*. 4(3):59-65.
23. **Üstün, Aktaş, N., Üstün D. Ü.** (2020). Voleybolcularda s-Stres Yönteminin Başa Çıkma Yaklaşımları Açısından İncelenmesi.

Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 18(3): 128-135.

**24.Bozyılan E., Güngörmüş Z.** (2021). Hemşirelik Öğrencilerinin Spor Yapma Davranışlarının Algılanan Stres Biyo-Psiko-Sosyal Cevap ve Stresle Baş Etme Davranışları Üzerine Etkileri. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 15(2), 227-247.

