



Judo Sporunu Yapan Bireylerin Stresle Başa Çıkma ve Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi

Ünal TÜRKÇAPAR

Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, unal.turkcapar@manas.edu.kg

Murat ATASOY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, matasoy@ahievran.edu.tr

Kâmil BOLAT [Sorumlu Yazar]

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, k.polat_38@hotmail.com

Makale Geliş Tarihi: 17.06.2023

Makale Kabul Tarihi: 28.12.2023

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2023

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, judocuların sürekli kendine güven düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi anlamak ve stresle başa çıkma stratejilerinin sürekli sportif güven düzeyini nasıl etkilediğini belirlemektir. **Materyal & Metot:** Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma betimsel ve çıkarımsal bir niteliğe sahiptir. Çalışma Kırgızistan Bışkek şehrinde 2022 yılında Judo sporu yapan 134 sporcu ile sürdürüldü. Çalışma gönüllü katılım kriteri esasına göre şekillendirilmiştir. Bu çalışmada verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Sporda Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Sporda Sürekli Kendine Güven ölçeği kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerin normal dağım göstermesi sebebiyle parametrik testler (t testi, ANOVA testi ve Pearson Korelasyon testi) uygulanmış, VIF değerinin 5' ten küçük olması nedeniyle çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. **Bulgular:** Katılımcıların stresle başa çıkma strateji düzeyleri için demografik değişkenlerden yalnızca cinsiyet erkekler lehine farklılık yaratır iken, sürekli kendine güven düzeyleri için ise cinsiyet hariç tüm değişkenler için farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca SSBÇSE ve SSKGÖ arasındaki ilişki anlamlı olup, SSBÇSE alt boyutlarının SSKGÖ'ni anlamlı şekilde etkilediği tespit edilmiştir. **Sonuç:** Katılımcıların sürekli kendine güven ve stresle başa çıkma strateji düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca judocuların stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları, kendine güven düzeyini %20.7 oranında yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporda Kendine Güven, Spor, Stresle Başa Çıkma

Investigation of Coping with Stress and Self-Confidence Levels of Individuals Playing Judo Sports

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study is to understand the relationship between judoka's trait self-confidence level and stress coping strategies and to determine how stress coping strategies affect their trait sportive confidence level. **Material & Method:** In this study, scanning method was used. This study has a descriptive and inferential nature. The study was carried out in Bishkek city of Kyrgyzstan in 2022 with 134 athletes doing Judo. The study was shaped on the basis of voluntary participation criteria. In this study, a demographic information form prepared by the researcher, the Scale of Coping with Stress in Sports and self-confidence in sports were used to collect data. Since the skewness and kurtosis values of the data showed normal distribution, parametric tests (t test, ANOVA test and Pearson Correlation test) were applied, and since the VIF value was less than 5, multiple linear regression analysis was performed. **Findings:** Among the demographic variables, only gender made a difference in favor of men for the participants' stress coping strategy levels, while for continuous self-confidence levels, the difference was found to be significant for all variables except gender. In addition, the relationship between SSBSE and SSDS is significant, and it has been determined that the SSDS' sub-dimensions significantly affect SSDS. **Result:** A weakly positive and significant relationship was found between the participants' trait self-confidence and stress coping strategy levels. In the model created with the sub-dimensions of stress coping strategies as a determinant of the participants' continuous self-confidence level; It was found that the independent variables constantly predict the level of sports confidence.

Keywords: Coping With Stress, Self-Confidence in Sports, Sports.

GİRİŞ

Spor, insanların zihinsel dayanıklılığını artıran, toplumsal davranışlarını şekillendiren, fiziksel ve entelektüel yeteneklerini geliştiren, eğitimsel ve biyolojik bir olgudur (Ekmekçi ve ark., 2013). Yazıcı (2014) tarafından ifade edildiği gibi, spor doğal çevreyi insan toplumuna dönüştürürken elde edilen yetenekleri geliştirir, sosyalleşme yönüyle topluma entegre olur ve bireysel veya kolektif, aletli veya aletsiz bir meslek haline gelebilir. Belirli kurallar içinde zihinsel ve bedensel iyileşmeyi teşvik eden, rekabeti içeren ve birliği artıran kültürel bir durumdur.

Stres, iç ve dış uyaranlarla ortaya çıkan bir durum olup geniş bir perspektifte organizmanın psikolojik ve fizyolojik olarak etkilendiği bir olgudur. Stres, belirli ölçülerde insanları motive edebilen ve destekleyebilen bir faktörken, yoğunlaştıkça ve sürekli hale geldikçe kişinin iş ve özel yaşamında olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bireylerin stresle başa çıkma tepkileri arttıkça, yaşam kalitesi de buna bağlı olarak azalmaktadır (Kurt, 2017). Stres, kaygı, korku ve depresyon gibi kavramlarla benzerlik gösteren ortaya çıkışı, gelişimi ve etkileri açısından yakından ilişkilidir. Ayrıca, davranış özellikleri, prensipler ve çalışma yöntemleriyle de ilişkilendirilebilir. Spor bağlamında stres olgusuna bakıldığında, sporun doğasında rekabet, hedefe ulaşma, başarı elde etme ve skor kazanma gibi amaçlar bulunduğundan stresle iç içe olduğu söylenebilir (Türkman, 2017).

İnsanlar stresli durumlarla yüzleştiklerinde, çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinden yararlanma eğilimindedirler. Kavramsal açıdan incelendiğinde, kişinin stresle mücadele etme amacıyla bedensel, zihinsel, duygusal ve eylemsel çabalarda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Balcı, 2014).

Gümüşbaş (2008) tarafından ifade edildiği üzere, stres, birçok insanın günlük hayatında sıkça karşılaştığı bir kavramdır. Bireyler, farklı nedenlerden dolayı kendilerini baskı altında hissedebilir ve bazı zamanlarda baskıyla baş edebilmekte zorluk çekebilirler. İhtiyaçlarını giderme veya başarı elde etme konusunda çeşitli sebeplerden dolayı bu hedefler gerçekleştirilemez hale gelebilir. Bu sebepler kişisel problemlerden kaynaklanabileceği gibi çevresel faktörlerden de kaynaklanabilir. İnsanlar yoğun stresle karşı karşıya geldiğinde, bu stresle nasıl başa çıkacakları bireyden bireye farklılık gösterebilir. Bir birey için önemsiz bir durum, diğer bir birey için ağır bir yük veya tehdit olarak algılanabilir ve bu stres altında ezilebilir.

Spor başarısı için, sporcuların temel bileşenlere sahip olmaları gerekmektedir. Bir sporcu; temel motorik özellikler (kuvvet, sürat ve dayanıklılık) ve tamamlayıcı motorik özellikler (esneklik ve beceri) gibi nitelikleri sahip olsa sporcu becerilere paralel olarak motivasyon ve kendine güven duygusuna sahip değilse sporda başarı göstermekte zorlanacaktır. Sporcuların başarı elde etmeleri için, belirli temel bileşenlere sahip olmaları gerekmektedir. Bir sporcu; temel motorik özellikler (kuvvet, sürat ve dayanıklılık) ve tamamlayıcı motorik özellikler (esneklik ve beceri) gibi nitelikleri barındırorsa dahi sportif başarının anahtar niteliğindeki özgüven ve motivasyon olmadan başarı elde etmek zor hale gelecektir (Çetinkaya, 2013).

Sportif güven, bireyin bir şeyleri başarabileceğine olan inancını ifade eder. Bu güven, sporcularda farklı tiplere ayrılabilir ve bu güven türleri, fiziksel yetenekleri gerçekleştirme yeteneği, psikolojik yetenekler, karar verme ve uyum sağlama gibi algısal yetenekler, fiziksel form ve antrenman durumu, öğrenme potansiyeli gibi faktörlere dayanır (Singer, Hausenblas, Janelle, 2001).

Kalıcı spor güveni, sporcu güveninin tam bir tanımından türetilmiş bir kavramdır. Bu kavram, bir sporcuların yeteneklerine olan inanç düzeyini ifade eder ve sportif başarıya ulaşmak açısından büyük öneme sahiptir. Sürekli spor güveni genel olarak geçmiş spor tecrübeleri temel alarak genelleştirilen sportif güvenin bilişsel bir yapısını ifade etmektedir (Vealey, 1984).

Günümüzde birçok ülkede, bireyler tarafından tercih edilen en popüler fiziksel aktiviteler arasında spor faaliyetleri yer almaktadır. Spora verilen bu büyük önem, sporun insanlık tarihi boyunca var olması ve insan yaşamında uzun yıllardır önemli bir rol oynaması nedeniyle gerçekleşmektedir. Ayrıca, toplumsal yaşamda insan ve spor birbirinden ayrı düşünülemez bir boyuta ulaşmıştır (Dever, 2010).

Yaşam koşullarının değişmesine uyum sağlamak, gelişmeleri takip etmek ve sürekli rekabet etmek için çaba harcamak, başarı elde etmek için önemlidir. Fakat yaşanan bu hızlı gelişim ve değişimle birlikte insan huzuru ve esenliği için sürekli yarışmak zorunda kaldığı bu hayatta “stres” kavramını ortaya çıkarmaktadır (Altıngül, 2006). Kendine spor branşını meslek edinmiş sporcular; sürekli olarak şiddetli derecede müsabaka baskısı altında kalmakta ve bununla baş etmek mecburiyetindedirler. Sürekli olarak ciddi müsabakalara hazırlanan sporcular yoğun çalışma, tempoya ayak uydurmada ve oluşan bu baskılar neticesinde stres ve kaygıyla baş etmek mecburiyetindedirler. Sporcular, sürekli olarak yoğun çalışma ve müsabaka baskısının neden olduğu stres ve kaygıyla başa çıkmak zorundadırlar. Ayrıca,

sporcuların kendi duygularını anlamak ve düzenlemek kadar, etraflarındakilerin (takım arkadaşları, rakipler, antrenörler, hakemler vb.) duygularını da anlamaları önemlidir (Laborde ve ark., 2016). Sporcuların algıladıkları stres düzeyini kontrol altına alabilmek için kendine güven duygusu ve benlik denetimi son derece önemlidir. Lazarus (1999)'da bireylerin baskı altındaki stresi kontrol altına alabilmek kişilerde kişilik gelişimlerinden olan benlik ve özgüven gelişimlerine pozitif etkisi olduğuna vurgu yapmaktadır. Özgüven, sportif performansa pozitif yönde etkide bulunan önemli etkidir. Vealey (1986) tarafından yapılan tanıma göre; başarılı bir performansa yönelik sporcu inancı şeklinde belirtmektedir. Genel anlamda sürekli sportif güven; sporcunun başarılı bir performans sergilemesi için hali hazırda bulunan yeteneklerine ilişkin algılarını ifade ederken, tanımlı bir zaman içinde yeteneklerine ilişkin o an içerisinde algılarını ifade etmektedir. Sürekli Sportif Kendine Güven tanımı için genel anlamda; kişilerin sporda branşında başarılı yakalamak için becerileri konusunda doğru algıları sahip olması şeklinde ifade ederken, Durumluk Sportif Kendine Güven tanımında ise bireyin belirli bir zaman aralığındaki yetenekleri hakkında o anki algılamalarını ifade etmektedir (Bozkurt, Koruç, Arslan ve Kocaekşi, 2012).

Bu kapsamda judocularadaki stresle başa çıkma stratejilerinin, kendine güven düzeylerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL & METOT

Bu araştırma: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulundan, 23.05.2023 tarih ve 2023/05/25 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Araştırma Modeli

Araştırma betimsel nitelikte olup, Judocularada stresle başa çıkma stratejilerinin sürekli kendine güven düzeyine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada "tarama modeli" kullanılarak araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Tarama modelleri, mevcut veya geçmişte olan bir durumu olduğu gibi tanımlamayı hedefleyen bir araştırma modelidir. Araştırmanın konusu olan olay, kişi veya nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. Bu modelde olayın koşullarını değiştirmek veya etkilemek amaçlanmaz; sadece mevcut durumu anlama ve tanımlama amacı güdülür (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2022 yılında Kırgızistan Bişkek şehrinde judo sporu yapan 104 erkek ve 30 kadından oluşan toplam 134 katılımcı oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar:

Verilerin elde edilmesi Google Formlar aracılığı ile gerçekleşmiştir. Araştırmada 3 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

***Tanılayıcı Bilgi Formu:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş, sporla ilgilenmeye başlama süresi, spor seviyesi ve milli takım üyeliği gibi bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır.

***Sporcularda Sürekli Kendine Güven Ölçeği (SSGÖ):** Ölçek esas olarak Vealey (1986) tarafından geliştirilmiş olup Türk kültürüne uyarlanması Yıldırım (2013) tarafından yapılan SSGÖ kullanılmıştır. Bu ölçek, genel olarak kişinin kendine olan güven hissini değerlendirmeyi amaçlamak üzere 13 sorudan oluşmaktadır. SSGÖ tek boyutludur ve birden dokuz kadar likert özelliği bulunan maddelere sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alfa ve güvenilirlik analizi yapılmış olup 0,94 iç tutarlılık katsayısına sahiptir.

***Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejiler Envanteri (SSBÇSE):** Ölçek sporcularda müsabaka esnasında gerginlik veya stres anlarında seçtikleri başa çıkma yöntemlerini anlamlandırmak için Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından geliştirilmiştir. SSBÇSE, çeşitli stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek için kullanılan bir araçtır ve sporcuların yarışma deneyimleriyle ilgili stres faktörleriyle nasıl başa çıktıklarını anlamak için kullanılmaktadır. Arsan (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. SSBÇSE, üç maddesi bir alt boyut diğer dokuz alt boyut ise dörder maddeden oluşmakta toplam on alt boyuta sahiptir. Alt problemler şu şekilde adlandırılmıştır: düşünce kontrolü, hayal etme, gevşeme, çaba sarf etme, zihinsel analiz, destek arama, hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi, zihinsel karmaşa, çekilme ve sosyal geri çekilme. Alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa değerleri bilişsel ve fiziksel başa çıkma için 0.84; gevşeme için 0.77; destek arama, kaçınma ve sosyal geri çekilme için 0.72; hoş gitmeyen duyguların ifadesi için 0.67; olarak; toplam iç tutarlılık katsayısı ise 0.85 olarak hesaplanmıştır. Bu envanter, sporcuların stresle başa çıkmak için kullandıkları çeşitli stratejileri değerlendirmeyi amaçlar.

Düşünce kontrolü; sporcularda stresle başa çıkmak için önemli bir stratejidir. Düşünce kontrolü, bireyin stresli spor ortamlarında olumlu düşünceleri vurgulayarak, negatif düşünceleri yeniden yapılandırmasına yardımcı olan bilişsel bir faaliyettir. Sporcunun kendine güvenini artırmak, motivasyonunu yükseltmek ve stresi azaltmak için olumlu ve yapıcı

düşüncelere odaklanması gerekmektedir. Bu strateji, sporcuların kendi yeteneklerine ve başarılarına odaklanarak stresi yönetmelerine yardımcı olabilir.

Hayal etme; sporcularda stresle başa çıkmak için kullanılan bir başa çıkma stratejisidir. Bu strateji, sporcuların zihinsel olarak geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki stresli spor durumlarıyla ilişkilendirilen durumları, teknikleri ve taktikleri hayal etmelerini içerir. Sporcular, zihinsel olarak antrenman yapma, yarışma veya performans sergileme süreçlerini canlandırarak, başarıya odaklanmayı ve stresi azaltmayı hedefler. Hayal etme, sporcunun kendine güvenini artırabilir, motivasyonunu yükseltebilir ve performansını iyileştirebilir. Aynı zamanda, gerçek durumda karşılaşılabileceği stresli durumları zihinsel olarak tekrarlayarak, daha iyi bir hazırlık ve özgüven sağlayabilir.

Gevşeme; sporcularda stresle başa çıkmak için kullanılan bir başa çıkma stratejisidir. Bu strateji, sporcularda fizyolojik, kas ve zihinsel gerilimi azaltmayı hedefler. Gevşeme teknikleri, solunum egzersizleri, kas gevşetme teknikleri, meditasyon ve görselleştirme gibi yöntemleri içerebilir. Sporcular bu teknikleri uygulayarak vücutlarını rahatlatır, sinir sistemini sakinleştirir ve stresin etkilerini azaltır.

Zihinsel analiz; sporcuların stresli durumlarla başa çıkmak için farkındalık geliştirmelerine, stres faktörlerini tanımlamalarına ve stresi azaltacak veya yönetecek stratejileri belirlemelerine yardımcı olur. Bu strateji, sporcuların kendilerini daha iyi hazırlamalarına, stresli durumları daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve daha olumlu bir zihinsel tutum geliştirmelerine katkı sağlar.

Destek arama; sporcuların stresli durumlarla başa çıkmak için başvurdukları bir başa çıkma stratejisidir. Bu strateji, sporcuların tavsiye, geri bildirim ve duygusal destek arayarak stresli durumlarla başa çıkmalarını sağlar. Sporcular, bu süreçte çevrelerinden yardım, destek ve rehberlik arayarak duygusal olarak rahatlama ve stresi azaltma amacı güderler.

Zihinsel karmaşa; sporcuların spor performansıyla ilgili olmayan düşüncelere veya faktörlere gönüllü olarak odaklanmaları durumunu ifade eden bir bilişsel ve davranışsal faaliyettir. Bu durumda sporcular, zihinlerindeki dağınıklığı veya dikkatlerini performanslarından uzaklaştıran düşünceleri işgal etmeyi seçerler.

Çekilme; genellikle zorluklardan veya baskıdan kaçınmayı, başarı şansının düşük olduğunu düşünmeyi veya kaygı ve stresle başa çıkmada yetersizlik hissiyle ilişkilendirilir. Sporcularda çekilme eğilimi, performansı etkileyebilir ve hedeflenen başarıya ulaşma şansını azaltabilir.

Sporcuların çekilme eğilimini yönetmeleri, uygun başa çıkma stratejileri geliştirmeleri ve motivasyonlarını korumaları önemlidir.

Sosyal geri çekilme, bireyin stresi azaltma veya performansına odaklanma amacıyla sosyal etkileşimleri sınırlama girişimini yansıtabilir. Ancak uzun vadede, sağlıklı sosyal destek ağına sahip olmanın önemi göz önünde bulundurulmalıdır. Sosyal destek, sporcuların stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir, motivasyonlarını artırabilir ve performanslarını geliştirebilir. Dolayısıyla, sporcuların sosyal geri çekilmeyi yönetmeleri ve uygun dengeyi bulmaları önemlidir.

Ölçeğin her bir alt ölçeği oluşturan maddelerin puanları toplanarak değerlendirme yapılır. Ölçekte ters maddeler bulunmadığı için her madde pozitif yönde değerlendirilir. Sporcunun her bir başa çıkma stratejisi için aldığı puanlar toplanır ve alt ölçeğin toplam puanı elde edilir. Yüksek puanlar, sporcunun o başa çıkma stratejisini daha fazla veya sık tercih ettiğini gösterir. Bu durumda, sporcu stresli durumlarla başa çıkmak için ilgili stratejileri etkin bir şekilde kullanmaktadır. Düşük puanlar ise, sporcunun o stratejiyi daha az veya hiç kullanmadığını gösterir.

Verilerin Analizi

IBM SPSS 25 programıyla veri analizi yapılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenleri için (cinsiyet, yaş, spor yaşı, sporcu seviyesi ve millilik durumu) yüzde ve frekans değerleri alınmıştır.

Tablo 1 de görüldüğü ölçeklerin genel ve alt boyutlarına yönelik (çarpıklık-basıklık) testi sonucunda; verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. George ve Mallery (2003), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 aralığında olması durumunda dağılımın normal olduğu şeklinde yorumlanabileceğini belirtmiştir. Verilerde parametrik testler kullanılarak ikili grup karşılaştırmalarında t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ANOVA testi uygulanmış ve gruplar arası farklılığın tespiti için Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmış olup ilişki tespiti için de Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 2 de çoklu doğrusal bağlantı istatistiği (collinearity) sonuçlarına göre; VIF değerinin 5' ten küçük olması nedeniyle bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı probleminin yaşanmadığının göstermektedir (Ali, Rasoolimanesh, Sarstedt, Ringle ve Ryu, 2018; Hair, Ringle ve Sarstedt, 2011). Tüm analiz sonuçlarında $p < 0.05$ değer temel alınmıştır.

Tablo 1: Ölçeğin normallik testi sonuçları

Ölçek	Skewness	Kurtosis
Düşünce Kontrolü	-.416	-.834
Hayal Etme	-.372	-.294
Gevşeme	-.378	-.414
Çaba Sarf Etme	-.351	-.695
Mantıksal Arama	-.759	.230
Sosyal Destek Arama	-.436	-.678
Sosyal Geri Çekil	-.196	-.406
Zihinsel Karmaşa	-.049	-.465
Çekilme	-.201	-.587
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	.153	-.283
Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genel	.331	.098
Sporcularda Sürekli Kendine Güven Genel	-.487	-.511

Tablo 2. Normallik testi çoklu doğrusal bağlantı istatistiği

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken: Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutları	VIF
Sporcularda Sürekli Kendine Güven	Düşünce Kontrolü	1.790
	Hayal Etme	1.917
	Gevşeme	1.778
	Çaba Sarf Etme	1.703
	Mantıksal Arama	2.569
	Sosyal Destek Arama	1.729
	Sosyal Geri Çekilme	2.057
	Zihinsel Karmaşa	1.930
	Çekilme	2.838
	Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	1.958

BULGULAR

Tablo 3. Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

	Demografik Değişkenler	Frekans	Yüzde(%)
Yaş	17-19 Yaş	31	23.1
	20-21 Yaş	37	27.6
	22-23 Yaş	41	30.6
	24 Yaş ve Üzeri	25	18.7
	Toplam	134	100
Cinsiyet	Erkek	104	77.6
	Kadın	30	22.4
	Toplam	134	100
Sporcu Seviyesi	Amatör	90	67.2
	Profesyonel	44	32.8
	Toplam	134	100
Millilik Durumu	Evet	39	29.1
	Hayır	95	70.9
	Toplam	134	100
	Spor Yılı	1-2 Yıl	48
3-4 Yıl		31	23.1
5-6 Yıl		27	20.1
7 Yıl ve Üzeri		28	20.9
Toplam		134	100

Tablo 3'te, demografik değerler incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların %77.6'sının 104 kişi ile erkek, %22.4'ünün ise 30 kişi ile kadın olmak üzere toplamda 134 sporcudan oluştuğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre; % 23.1'inin 17-19 yaş, % 27.6'sının 20-21 yaş, % 30.6'sının 22-23 yaş ve % 18.7'sinin de 24 yaş ve üzeri öğrencilerden oluştuğu; sporcu seviyesine göre: %67.2'sinin 90 kişi ile amatör, %32.8'inin 44 kişi ile profesyonel düzeyde sporcu olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların % 35.8' inin 1-2 yıl, %23.1'i 3-4 yıl, %20.1'i 5-6 yıl ve %20.9'u da 7 yıl ve üzerinde spor yılına sahip olduğu belirlenmiştir. Judocuların %70.9'unun milli sporcu olmadığı %29.1'inin de milli sporcu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Sporcularda sürekli kendine güven ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Sporcularda Sürekli Kendine Güven	Erkek	104	95.69	16.04	1.512	132	.133
	Kadın	30	90.77	14.54			
Stresle Başa Çıkma Stratejileri	Erkek	104	145.51	21.13	2.457	132	.015*
	Kadın	30	135.00	18.80			

* $p < 0.05$

Tablo 4'ü incelediğimizde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Sporcularda Sürekli Kendine Güven düzeyinde anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p > 0.05$). Ancak, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genel düzeyi puanında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Cinsiyet değişkeni açısından stresle başa çıkma stratejilerinin aritmetik değerleri incelendiğinde; erkekler ($\bar{x}=145.51$) ortalamayla kadınlardan ($\bar{x}=135$) daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. SSBÇSE alt boyut puanların ortalamalarının cinsiyete değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Düşünce Kontrolü	Erkek	104	16.27	2.92	.406	132	.686
	Kadın	30	16.03	2.34			
Hayal Etme	Erkek	104	16.47	2.55	3.463	132	.001**
	Kadın	30	14.60	2.81			
Gevşeme	Erkek	104	15.82	3.27	1.363	132	.175
	Kadın	30	14.90	3.17			
Çaba Sarf Etme	Erkek	104	12.55	2.05	1.408	132	.161
	Kadın	30	11.97	1.85			
Mantıksal Arama	Erkek	104	16.27	3.17	2.888	132	.005**
	Kadın	30	14.30	3.70			
Sosyal Destek Arama	Erkek	104	16.38	2.99	-.425	132	.672
	Kadın	30	16.63	2.72			
Sosyal Geri Çekilme	Erkek	104	12.89	3.99	1.656	132	.099
	Kadın	30	11.53	3.88			
Zihinsel Karmaşa	Erkek	104	13.21	3.44	2.688	132	.006**
	Kadın	30	12.00	3.54			
Çekilme	Erkek	104	13.54	3.78	1.392	132	.166
	Kadın	30	12.43	4.02			
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	Erkek	104	12.94	3.64	2.517	132	.004**
	Kadın	30	11.50	3.58			

Stresle Başa Çıkma Genel	Erkek	104	145.51	21.13	2.457	132	.015*
	Kadın	30	135.00	18.80			

** $p<0.01$. * $p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genel düzeyi puanında farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Cinsiyet açısından katılımcıların hoş gitmeyen duyguların ifadesi, zihinsel karmaşa, mantıksal arama ve hayal etme alt boyut puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Cinsiyet açısından aritmetik değerler incelendiğinde; hayal etme alt boyutu ($\bar{x}=16.47$) ortalamayla, mantıksal arama alt boyutu ($\bar{x}=16.27$) ortalamayla, zihinsel karmaşa alt boyutu ($\bar{x}=13.21$) ortalamayla, hoş gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutu ($\bar{x}=12.94$) ortalamayla ve genel algılanan stresle başa çıkma düzeyi ($\bar{x}=145.51$) ortalama ile erkekler kadınlardan daha yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. SSGÖ ve SSBÇSE puanlarının sporcu seviyesine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Sporcu Seviyesi	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Sporcularda Sürekli Kendine Güven	Profesyonel	44	100.89	15.13	3.349	132	.001**
	Amatör	90	91.51	15.26			
Stresle Başa Çıkma Stratejileri	Profesyonel	44	146.89	25.98	1.441	132	.152
	Amatör	90	141.33	18.02			

** $p<0.01$

Katılımcıların sporcu seviyesine göre Stresle Başa Çıkma Stratejileri düzeyinde farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların sporcu seviyesi değişkenine göre algılanan Sürekli Sportif Güven düzeyi puanında farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Sporcu seviyesi değişkeni açısından sürekli sportif güven düzeyi aritmetik değerleri incelendiğinde; profesyonel sporcular ($\bar{x}=100.89$) ortalamayla amatör sporculardan ($\bar{x}=91.57$) daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. SSGÖ ve SSBÇSE puanlarının millilik durumuna göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Millilik Durumu	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Sporcularda Sürekli Kendine Güven	Evet	39	99.44	15.20	2.313	132	.022*
	Hayır	95	92.60	15.68			
Stresle Başa Çıkma Stratejileri	Evet	39	142.13	24.16	-.362	132	.718
	Hayır	95	143.58	19.73			

* $p<0.05$

Katılımcıların millilik durumuna göre Stresle Başa Çıkma Stratejileri düzeyinde farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Sporcuların millilik durumuna göre sporcularda sürekli kendine güven puanında farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Millilik durumu değişkeni açısından sporculardaki sürekli kendine güven düzeyi aritmetik değerleri incelendiğinde; milli düzeydeki sporcular ($\bar{x}=99.44$) ortalamayla milli sporcu düzeyinde olmayan sporculardan ($\bar{x}=92.60$) daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. SSGÖ ve SSBÇSE puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Yaş	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
Sporcularda Sürekli Kendine Güven	17-19 Yaş (1)	31	82.03	16.71	10.501	.000***	1<2,3,4
	20-21 Yaş (2)	37	97.92	14.20			
	22-23 Yaş (3)	41	97.66	13.35			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	25	100.20	12.82			
	Toplam	134	94.59	15.79			
Stresle Başa Çıkma Stratejileri	17-19 Yaş (1)	31	136.9	13.18	2.304	.080	
	20-21 Yaş (2)	37	147.43	24.88			
	22-23 Yaş (3)	41	146.83	21.91			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	25	138.56	19.54			
	Toplam	134	143.16	21.03			

*** $p<0.001$

Katılımcıların yaş değişkenine göre stresle başa çıkma stratejileri puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Judocuların yaş değişkenine göre sporda sürekli kendine güven puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemeye yönelik yapılan Post-Hoc Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda; 17-19 yaş grubu ile 20-21 yaş grubu, 22-23 yaş grubu ve 24 ve üzeri yaş grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sürekli sportif güven puanlarının ortalama değerleri incelendiğinde; en yüksek değer ($\bar{x}=100.20$) 24 yaş ve üzeri grupta, en düşük değer ise ($\bar{x}=82.03$) 17-19 yaş arası grupta olduğu gözlenmiştir.

Tablo 9. SSGÖ ve SSBÇSE puanlarının spor yılı değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Spor Yılı	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
Sürekli Sportif Güven	1-2 Yıl (1)	48	89.63	16.55	6.376	.000***	3>1,2
	3-4 Yıl (2)	31	91.19	13.29			
	5-6 Yıl (3)	27	104.11	10.55			
	7 Yıl ve Üzeri (4)	28	97.68	17.05			
	Toplam	134	94.59	15.79			
Stresle Başa Çıkma Stratejileri	1-2 Yıl (1)	48	141.23	19.78	2.347	.076	
	3-4 Yıl (2)	31	142.23	18.11			
	5-6 Yıl (3)	27	152.30	22.62			
	7 Yıl ve Üzeri (4)	28	138.68	22.98			
	Toplam	134	143.16	21.03			

*** $p<0.001$

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkenine göre stresle başa çıkma stratejileri puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Katılımcıların spor yılı değişkenine göre algılanan sürekli sportif güven puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemeye yönelik yapılan Post-Hoc Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda; 5-6 yıl deneyime sahip judo sporcu grubuyla 1-2 yıl tecrübeye sahip grup ve 3-4 yıl deneyime sahip sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sporda sürekli kendine güven puanlarının ortalama değerleri incelendiğinde; en yüksek değer ($\bar{x}=104.11$) ortalamayla 5-6 yıl spor

deneyimine sahip judocular oluştururken. en düşük değerin ise ($\bar{x}=89.63$) ortalamayla 1-2 yıl spor deneyimine sahip judocuların oluşturduğu gözlenmiştir.

Tablo 10. Sürekli sportif güven ve stresle başa çıkma strateji düzeyleri arasında Person Korelasyon sonuçları

	Stresle Başa Çıkma Stratejileri	
	r	.284**
Sporda Sürekli Kendine Güven	p	.001
	N	134

** $p<0.01$; r (ilişki değerleri): 0.00-0.25 çok zayıf. 0.26-0.49 zayıf. 0.50-0.69 orta. 0.70-0.89 yüksek. 0.90-1.00 çok yüksek

Katılımcıların sürekli kendine güven ve stresle başa çıkma strateji düzeyleri arasında %28.4'lük ($r: .284$; $p<0.05$) pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani sürekli kendine güven arttıkça stresle başa çıkma stratejileri artmakta, sürekli kendine güven azaldıkça stresle başa çıkma stratejileri de azalmaktadır.

Tablo 11. Algılanan stres düzeyinin sürekli sportif güven düzeylerine etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken: SSBÇSE Alt Boyutları	Standartlaştırılmış Katsayılar			F	Model (p)	Adj R ²
		β	t	p			
	Sabit katsayı		4.331	.000***	4.455	.000***	.207
Sporda Sürekli Kendine Güven	<i>Düşünce Kontrolü</i>	.133	1.282	.202			
	<i>Hayal Etme</i>	.339	3.531	.001**			
	<i>Gevşeme</i>	.014	.131	.896			
	<i>Çaba Sarf Etme</i>	.317	3.345	.003**			
	<i>Mantıksal Arama</i>	.396	4.231	.000***			
	<i>Sosyal Destek Arama</i>	-.070	-.691	.491			
	<i>Sosyal Geri Çekilme</i>	.069	.616	.539			
	<i>Zihinsel Karmaşa</i>	-.035	-.321	.749			
	<i>Çekilme</i>	-.131	-1.002	.318			
	<i>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</i>	-.202	-.201	.881			

*** $p<0.001$, ** $p<0.01$

Tablo 11'de regresyon analizinde bağımlı değişken; sporda sürekli kendine güven. bağımsız değişken; stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından oluşmaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda SSGÖ ile SSBÇSE alt boyutları arasında anlamlı bir neden-sonuç ilişkisi olduğu bulunmuştur ($F=4.455$; $p<0.05$). Regresyon analizine göre katılımcıların sürekli kendilerine güven düzeyinin belirleyicisi olarak stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları ile oluşturulan modelde; bağımsız değişkenlerin sürekli sportif güven düzeyini % 20.7 oranında yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($Adj R^2=0.207$).

Sürekli kendilerine güven düzeyine stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından; hayal etme alt boyutu 0.339 birim artırmakta ($\beta=.339$). çaba sarf etme alt boyutu 0.317 birim artırmaktadır ($\beta=.317$) ve mantıksal arama alt boyutu da 0.396 birim artırmaktadır ($\beta=.396$). Düşünce kontrolü ($p=0.202$). gevşeme ($p=0.896$). sosyal destek arama ($p=0.491$). sosyal geri çekilme ($p=0.539$). zihinsel karmaşa ($p=0.749$). çekilme ($p=0.318$) ve hoşa gitmeyen

duyguların ifadesi ($p=0.881$) alt boyutları sürekli kendine güven düzeyini etkilememektedir ($p>0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, Kırgızistan'da judo sporcularının stresle mücadele etme ve spor etkinliklerindeki güven davranışlarının analizi yapılmış ve cinsiyet, sporcu seviyesi, millilik durumu, yaş ve spor deneyimi açısından farklılıkların varlığı araştırılmıştır. Bu bölümde, araştırmanın bulguları ve tartışmaları sunulacaktır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre Sporcularda Sürekli Kendine Güven düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genel düzeyi puanında anlamlı farklılık olduğu bu farkında erkekler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akademik literatürde yapılan bazı araştırmalar, üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi üzerine yapılan çalışmaların bulgularını göstermektedir ve bu çalışmalar algılanan stres seviyesinin cinsiyete göre farklılaşabileceğini göstermektedir. Hızıroğlu (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edildiği belirtilmiştir. Arslan (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre algılanan stres seviyelerinin daha yüksek olduğu ve ayrıca yaşadıkları olaylar veya ileriki zaman dilimleri hakkında daha fazla endişe duydukları tespit edilmiştir. Özcan-Özkan (2018) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, üniversite öğrenim gören öğrenciler arasında algılanan stresin alt boyutlarına ilişkin puanların kadın öğrenciler lehine daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kaya ve ark. (2007) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, kadın öğrencilerin SBC (stresle başa çıkma) konusunda genellikle pasif başa çıkma tarzlarını tercih ettikleri, erkek öğrencilerin ise stresle başa çıkma konusunda ekseriyetle etkin başa çıkma tarzlarını tercih ettikleri bulunmuştur. Fakat, öğrenciler arasındaki cinsiyet değişkeni açısından stresle başa çıkma tutumları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Yurtsever (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, stresle başa çıkma ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kızların stresle başa çıkma puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan judocuların sürekli sportif güven seviyelerindeki farklılık cinsiyet açısından anlamlı bulunmuştur. Erkek sporcuların ölçek puan ortalama değerleri kadın sporculara nazaran daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Tespit edilen bu sonuç birçok farklı literatür

çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Krane ve Williams (1994), Çetinkaya (2015) ve), MacKay ve Fanning (2005) yürüttükleri çalışmalarda erkeklerin SSG

puanlarının kadınlara göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Öztürk ve ark. (2016) benzer şekilde judocular üzerinde yürüttüğü çalışmasında farklı olarak cinsiyete göre farklılaşma bulamamıştır. Çalışmalardan farklı olarak Karagün (2014) ve Yıldırım (2013) (kadın sporcuların SKG düzeylerinde erkeklere göre yüksek) olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin sporcu seviyesi değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Stratejileri düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı, ancak Sürekli Sportif Güven düzeyi puanında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farkın profesyonel sporcular lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani, sporcu seviyesiyle ilgili olarak stresle başa çıkma stratejilerinde belirgin bir fark gözlenmezken, sürekli sportif güven düzeyinde profesyonel sporcuların diğer seviyelerden daha yüksek bir puan aldığı bulunmuştur. Çetinkaya (2015) yürüttüğü çalışmasında spor türü ve sportif güven arasında, Fahiminezhad, Khani ve Ghasemi (2014) yürüttükleri çalışmasında benzer şekilde spor türü ile sportif güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Ancak, Karagün (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, spor türü ile sportif güven arasındaki ilişkiyi inceleyen bulgularda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu çalışmada, judo ile uğraşan sporcuların diğer spor branşlarına kıyasla daha yüksek bir spor güveni puanı aldığı belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin millilik durumu değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Stratejileri düzeyinde anlamlı bir fark bulunmadığı, ancak sürekli kendine güven puanında milli sporcular lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgular, katılımcıların millilik durumlarına bağlı olarak stresle başa çıkma stratejilerinde bir farklılık olmadığını, ancak milli sporcuların sürekli kendine güven düzeyinde diğer sporculara göre daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Öte yandan, Vurgun (2010) tarafından yapılan bir çalışmada ise sporcuların millilik durumlarına göre SSG düzeyinde bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde Perry ve Williams (1998) nitelikli usta sporcuların zıtlık gösteren diğer sporculara nazaran yüksek seviyeden kendine güvene sahip olduğunu; Literatür incelendiğinde, birçok çalışmanın gelişmiş, seçkin veya usta sporcuların, acemi veya seçkin olmayan sporculardan daha yüksek özgüvene sahip olduğunu gösterdiği görülmektedir. Ek olarak Çetinkaya (2015), Karagün (2014) yürüttükleri çalışmada lisans süresi ile SKG arasında ilişkiyi anlamlı bulmuşlardır. Bu çalışmalarda, katılımcıların lisans süresi arttıkça sürekli sportif güvenlerinin de arttığı pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre stresle başa çıkma stratejileri puanlarında anlamlı farklılık olmadığı fakat sürekli kendilerine güven puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın ise 24 yaş ve üzeri grupta lehine olduğu tespit edilmiştir. Aktaş (2001) çalışmasında yaşın stres üzerinde anlamlı etkisi olduğunu belirtmiştir. Gümüştekin ve Öztemiz (2004) ise çalışmasında stres düzeyinin yaş değişkeni arasında anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmektedir. Eraslan ve Dunn (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına bağlı olarak algıladıkları stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Güvendi ve ark. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, elit kadın basketbol oyuncularının yaş değişkenine bağlı olarak algıladıkları stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yaş değişkeninin algılanan stres düzeyini etkilemediğini belirten benzer çalışmalar yer almaktadır (Kat, 2009; Baştuğ ve Çumralıgil, 2004). Yıldırım (2018) tarafından yürütülmüş bir çalışmada katılımcılar 20-29 yaş, 30-39, 40-49, 50-59 yaş olarak gruplandırılmış, çalışmanın sonucunda 20-29 yaş arasındaki bireylerde stres ortalamaları yüksek olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin spor yılı değişkenine göre stresle başa çıkma stratejileri puanlarında anlamlı farklılık olmadığı, sürekli sportif güven puanlarında 5-6 yıl spor deneyimine sahip katılımcılar lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eraslan (2016) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye Üniversiteler Kick Boks Şampiyonası'na katılan kick boks sporcularının sporla ilgilenme sürelerine bağlı olarak algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Bebetos ve Antoniou (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşça büyük sporcuların stresle başa çıkma konusunda genç sporculara göre daha iyi hazırlandıkları ve duyguların kontrolü aşamasında büyük başarılar sağladıkları ortaya çıkmıştır. Yaşça büyük sporcuların gündelik hayattaki problemleri daha iyi analiz edip çözümlerine ek olarak baş etme konusunda önceki deneyimlerden feyz alarak daha iyi performans gösterdiğini ileri sürmüştür. Öte yandan, Karanfil ve Atay (2017), spor yılı ile stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışmamızda spor yılı arttıkça stresle baş etme puanlarında düşme gözlemlenmiş lakin farklılık anlamlı bulunmamıştır. Yani, spor yapma süresi ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında bir ilişki olduğu belirtilmiş ancak bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin sürekli kendine güven ve stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ilişki anlamlı bulunmuştur. Yani sürekli kendine güven arttıkça stresle başa çıkma stratejileri artmakta, sürekli kendine güven azaldıkça stresle başa çıkma stratejileri de azalmaktadır. Tekin ve ark. (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, farklı işlerde çalışan insanların stres seviyeleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmada, katılımcıların sürekli kendine güven ile stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları arasındaki neden-sonuç ilişkisini tespiti için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi anlamlı bulunmuştur. Regresyon analizine göre katılımcıların sürekli kendilerine güven düzeyinin belirleyicisi olarak stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları ile oluşturulan modelde; bağımsız değişkenlerin sürekli sportif güven düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cresswell ve Hodge (2004) yürüttükleri çalışmalarında yüksek seviyede SSG'ye sahip kişilerin düşük seviyedeki kişilere kıyasla daha etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini göstermektedir. Bu da sürekli sportif güvenin başa çıkma becerileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Grove ve Heard (1997) tarafından yapılan çalışmada ise SSG'in problem odaklı baş etme ile pozitif ilişkili olduğu, yani daha yüksek sportif güvene sahip bireylerin problemleri çözmeye yönelik stratejileri tercih ettiği bulunmuştur. Ayrıca, duygu odaklı başa çıkma ile sürekli sportif güven arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yani, daha yüksek sportif güvene sahip bireyler duygusal tepkileri kontrol etmeye ve yönetmeye daha iyi bir şekilde odaklanmaktadır. Levy, Nicholls ve Polman (2011) tarafından yürütülen çalışma, SSG düzeyinin görev yönelimli başa çıkma stratejileriyle pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu stratejiler, bireyin görevlere odaklanmasını, sorunları çözmeyi ve hedeflere yönelik çabalarını içerir. Ayrıyeten, SSG (sürekli sportif güven)'in dikkatin odak noktasını değiştirme ve çekilme yönelimli başa çıkma yöntemleriyle negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, SSG (sürekli sportif güven)'in baş etme etkinliğiyle pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum da SSG'ye sahip kişilerin geniş ölçüde etkili baş etme yöntemlerini kullanabildiğini ve stresli durumlarla daha iyi başa çıkabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların stresle baş etme düzeylerinin cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu fakat diğer demografik özelliklere göre farklılaşmadığı, sporda sürekli kendine güven düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı fakat diğer değişkenlerde anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar arasında sürekli kendine güven ve stresle başa çıkma strateji düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki,

ancak zayıf düzeyde anlamlı olarak gözlemlenmiştir. Katılımcıların sürekli kendilerine güven düzeyinin belirleyicisi olarak stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları ile oluşturulan modelde; bağımsız değişkenlerin sürekli sportif güven düzeyini %20.7 oranında yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Öneriler

- Kadınlar, toplumda genellikle bir dizi sorumluluğa sahiptir ve bu sorumluluklar zaman zaman stresle başa çıkma sürecini etkileyebilir. Ülkemizde iş, aile, sosyal ilişkiler gibi birçok faktör, kadınların üzerinde yoğun bir baskı oluşturduğu aşikardır. Öznel deneyim ve bireysel farklılıklar dikkate alınarak kadınların stresle başa çıkabilmeleri konusunda; uzman eşliğinde kendilerine uygun sosyal destek sağlanabilir.
- Takım ruhu, güçlü kişisel ve profesyonel ilişkilerin oluşmasına katkıda bulunur. Bu ilişkiler, takım üyeleri arasında güvenin ve saygının artmasına neden olur. Dolayısı ile doğrudan sporcuların kendine güven düzeylerini etkilediği düşünülebilir. Söz konusu durumdan hareketle çalışmamızdaki judo gibi bireysel sporlara yönelik planlanan antrenmanların içerikleri, takım ruhunun oluşmasına doğrudan etkili aktivitelerle geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, A. M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi Sbf Dergisi*, 56(04), 25-42.
- Ali, F., Rasoolimanesh, S. M., Sarstedt, M., Ringle, C. M. ve Ryu, K. (2018). An assessment of the use of partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) in hospitality research. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*. 30(1). pp. 514-538.
- Altungül, O. (2006). *Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi*. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arslan, S. (2016). *Üniversitelere hazırlanan öğrencilerde stres düzeylerinin duyguları yönetme becerisine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baştuğ, G., Çumralıgil, B. (2004). Examination of depression levels of athletes dealing with cross sport in terms of age and gender. *Sportmeter Physical Education and Sport Sciences Journal*, 2 (3), 95-100.

- Bebetsos, E., ve Antoniou, P. (2003). *Psychological skills of Greek badminton athletes. Perceptual and Motor Skills*, 97,1289–1296.
- Bozkurt, O., Koruç, Z., Arslan, N., ve Kocaekşi, S. (2012). Türkiye'deki futbolcuların lig düzeylerine göre sportif kendine güven ve öz yeterlik inançlarının karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3).
- Cresswell, S. L. ve Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*. 98(2):433-438.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, , Ankara.
- Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum.* Başlık Yayınları.
- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R. ve İrmiş, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 4(1): 91-117.
- Eraslan, M. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069- 5077. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4113>.
- Eraslan, M., Dunn, L. B. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1).
- Fahiminezhad, A., Khani, S. ve Ghasemi, A. (2014). The comparison of sport confidence (trait, state, and sports) between young athletes in individual and team sports in Shahrood city. *European Journal of Experimental Biology*;4(3), 458-462.
- Gaudreau, P. ve Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychol Sport Exerc* 3: 1-34.
- George, D. ve Mallery, P. (2003). *Adım adım Windows için SPSS: Basit bir kılavuz ve referans 11.0* Güncellemesi. Pearson Education. Inc. Amerika Birleşik Devletleri.
- Grove, J. R. ve Heard, N. P. (1997). Optimism and sport-confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *Sport Psychol: 11*: 400–410
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gümüştekin, G. E., ve Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (23), 61-85.
- Güvendi, B., Keskin, N., Altıncı Evren, E. ve Türksoy, A. (2016). Elit Kadın Basketbol Oyuncularında Algılanan Stres, Optimal Performans Duygu Durumu ve Karar Verme Stilleri. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, (21), 27-38.
- Hair, J. F., Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2011). PLS-sem: Indeed a silver bullet. *Journal of Marketing Theory*

and Practice. 19(2), pp. 139–151.

- Hızıroğlu, Ö. S. (2018). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinlikleri katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karagün, E. (2014). Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*,;11(2):744-753.
- Karasar, N. (2009). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kat, H. (2009). *Stress levels of individual athletes and team athletes and comparison of problem solving skills* (Master's Thesis). Erciyes University, Kayseri.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2): 137-146.
- Kitsantas, A. ve Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*;14,91-105. 111.
- Krane, V. ve Williams, J. M. (1994). Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety and Confidence in Track and Field Athletes: The Impact of Gender, Competitive Level and Task Characteristics. *Journal of Sport Psychology*,25, 203-217.
- Kurt, İ. (2017). *İstanbul amatör kümede görev yapan antrenörlerde stres belirtileri ve kullandıkları başa çıkma yöntemler*. Yüksek Lisans Tezi Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Laborde, S., Dosseville, F. ve Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.26(8):462-874.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing. New York.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R. ve Polman, R. C. J. (2011). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*; 21(5), 721–729.
- McKay, M. Ve Fanning, P. (2005). *Özgüven, özgüveninizi ortaya koymak, geliştirmek ve korumak için kanıtlanmış teknikler*. Çev. Fatoş Gaye Atay. Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Özkan, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin stres düzeyi, stresle baş etme yöntemleri ve farklı demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Öztürk, A., Bayazıt, B., ve Gencer, E. (2016). Judocuların Problem Çözme Becerilerinin ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*;14 (2), 145-151.
- Perry, J. D. ve Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12,169-179. 81.

- Singer, R. N., Hausenblas, H. A. ve Janelle, C. M. (2001). Handbook of sport psychology. *Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes*, 553-558.
- Tekin, E., Yazgan-Çilesiz, Z., & Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89.
- Türkman, M. A. (2017). *Büyükler Türkiye güreş şampiyonasına katılan güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin sosyo demografik özelliklerine göre değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vealey, R. S. (1984). *The conceptualization and measurement of sport-confidence*. Doctoral Thesis. The Graduate College Of The University Of Illinois. Urbana, Illinois.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence an Competitive Orientation. *Journal of Sport Psychology*. 8. 221-246.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, İzmir.
- Yazıcı, A.G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1): 394-405.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Yıldırım, S. (2008). Muhasebe öğretim elemanları ve meslek mensuplarının mesleki stres düzeyi üzerine bir araştırma. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, (38), 153-162.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.