



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



DOI: 10.33689/spormetre.1327700

Geliş Tarihi (Received): 14.07.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 23.12.2023

Online Yayın Tarihi (Published): 30.12.2023

## **GÜREŞ SPORCULARININ BOŞ ZAMAN YOLUYLA STRESLE BAŞ ETME STRATEJİ DÜZEYLERİNİN SPORDA GÜDÜLENME ÜZERİNE ETKİSİ**

**Bereket Köse<sup>1\*</sup>**, **Gökhan Dokuzoğlu<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, HATAY

<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, AYDIN

**Öz:** Bu çalışma güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeylerinin sporda güdülenme üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu aktif spor yaşantısı olan 147 güreş sporcusu oluşturmuştur. Çalışmada verilerin toplanması üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler, ikinci bölümde boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeği ve üçüncü kısımda sporda güdülenme ölçeği II kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılarak %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu, yapılan aktivite türü ve haftalık boş zaman süresi gibi kişisel bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ile Pearson Korelasyon ve Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerde sporda güdülenme ölçeğinde en yüksek puan ortalaması özdeşim alt boyutuna sahipken boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeğinde en yüksek puan ortalaması boş zaman partnerliği boyutundadır. Sonuç olarak boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeylerinin sporda güdülenme üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğu görülmektedir.

**AnahtarKelimeler:** Boş zaman, güdülenme, güreş, stresle baş etme

## **THE EFFECT OF WRESTLING ATHLETES' STRATEGY LEVELS OF COPING WITH STRESS THROUGH LEISURE TIME ON MOTIVATION IN SPORTS**

**Abstract:** This study was conducted to examine the effect of wrestling athletes' strategies for coping with stress through free time on motivation in sports. The research group consisted of 147 wrestling athletes with active sports lives. Data collection in the study consists of three parts. In the first part personal information created by the researcher was used in the second part the strategy scale for coping with stress through leisure time and in the third part the motivation scale in sports II was used. The analysis of the data was evaluated at 95% confidence interval and 0.05 significance level using the SPSS 25 package program. Descriptive statistics and Pearson Correlation and Linear Regression analysis were performed on personal information such as age, gender, income level, educational status, type of activity and weekly free time. While the highest mean score in the sports motivation scale is in the identification sub-dimension, in the strategy scale for coping with stress through leisure time, the highest mean score is in the leisure partnership dimension. As a result of the analysis, it is seen that the strategy levels of coping with stress through leisure time have a significant and positive effect on motivation in sports.

**KeyWords:** Leisure time, motivaion, wrestling, coping with stress

\* Sorumlu Yazar: Bereket Köse, Doç. Dr., E-mail: bereket.kose@hotmail.com

## GİRİŞ

Stres ve güdülenme gibi kavramlar insanların günlük hayatında önemli bir yer tutmaktadır. İnsanlar, daha hareketli ve daha zinde bir hayat tarzı oluşturmak amacıyla düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının faydalarını giderek daha fazla önemsemeye başlamıştır (Özdenk ve İmamoğlu, 2019). Bu durum yarışmacı sporcular için de geçerlidir ve çeşitli psikolojik faktörlerin etkileri bilimsel araştırmalara konu olmaya devam etmektedir (İmamoğlu ve ark., 2020). Örneğin yoğun stresin insan psikolojisinde negatif bir etki yarattığı bilirse de sağlık üzerinde de olumsuz durumları ortaya çıkarttığı çeşitli yazarlar tarafından belirtilmektedir (Aldwin, 2014; Schneiderman ve ark., 2005). Stresin nedenlerine bakıldığı zaman stres fiziksel, sosyal ya da psikolojik olabilir ve bu bağlamda da çevresel faktörler de stresin artışı etkileyebilir (Monroe, 2008). Kısacası stres; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyi ve zinde olma halini etkilemektedir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017). Stres insan hayatının çeşitli alanlarında bireyi doğrudan etkileyebilen aynı zamanda da birey tarafından stresle mücadele edebilme yöntemlerinin irdelenmesinin insanlar tarafından çağımızın bir bütünü haline evrildiği bir unsura dönüşmüştür (Shields, 2003). Bu bağlamda stresin kendisiyle mücadele etmek sağlık ve kaliteli yaşama dair bir unsur olmasının yanında, stresin kendisiyle mücadele etme araştırmaları çok mühim bir alan haline gelmiştir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Boş zaman, stresi aşabilmek için etkilidir. Bu durum boş zaman ve rekreasyon alanyazını için daha yeni keşfedilen ancak psikoloji araştırmaları için önemi eski tarihlere kadar dayandığı ifade edilir (Iwasaki, 2006).

Rekreatif ya da performans sporu fark etmeksizin bireyin fiziksel ve zihinsel performansının diğer bir önemli kavramı ise güdülenmedir. Nitekim insanın biyolojik, zihinsel ve sosyal düzenlemenin tam ortasında olan güdülenme, bu alanda çok önemli ve de oldukça çalışılan bir kavram haline almıştır (Ryan ve Deci, 2000). Güdülenme kavramı insan organizmasının fiziki ve bilişsel olayları başlatma, idare etme aynı zamanda sürdürmeyi hedefleyen bilinçli ya da bilinçsiz süreçler için kullanılır (Gerrig ve Zimbardo, 2014; Yiğit, 2011). Aynı zamanda insan davranışına irade ve kuvvet veren, yönlendiren, davranışın devamlılığını esas alarak hedefi belirleyen içsel bir kavram olarak ifade edilir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007). Daha açık bir ifadeyle güdü kelimesinden üretilen güdülenme (motivasyon) bir ya da daha çok insanı, belirli hedefe ya da yöne doğru sürekli harekete geçirmek için yapılan uğraşların tamamıdır (Eren, 2004). Aynı zamanda yön, kararlılık ve yoğunluk gibi bileşenlerden oluşmaktadır (Karageorghis ve Terry, 2015). Kişilerin fiziksel aktivite içeren olaylara katılmasını ve bunları sürdürmesini sağlayan çeşitli faktörler vardır. Bu kişiler hemen hemen birbirlerine yakın yetenek ve aynı çalışma şartlarına haiz olsalar da aynı ya da eşit verim göstermeyebilir. Dolayısıyla sporsal aktivitelerde verimi ve de sporunun sürekliliğini etkileyen güdülenme çok önem arz eden unsurlardan biri olarak görülmektedir (Bayar, 1997; Dirmen, 2014). Bu yüzden çok sayıda çalışma güdülenmeye odaklanmıştır. Araştırmacıların birçoğu içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme üzerine yoğunlaşmıştır. (Pelletier ve ark., 2013; Vallerand, 2004). İçsel güdülenmede, bireyin beklentisi sadece eğlenmek, zevk almak ve kişisel tatmin olmakla beraber kişinin bir ödül beklentisi bulunmaz yani davranış gönüllü olarak yapılmaktadır. (Anshel, 2006). Dışsal güdülenme ise, kişinin göstereceği davranışın bir ödül tarafından veya ödüle bağlı olarak belirlenmesi olarak tanımlanmakla beraber; dışsal güdülenme olanağı oluşturan ödül olarak para, kupa, madalya ve benzeri olabileceği gibi vücut ağırlığının azaltılması, daha estetik ve fit bir vücuda kavuşmak veya kassal gelişimi hedeflemek gibi kişisel hedeflere varmak şeklinde de olabilir (Anshel, 2006; Yeltepe, 2011). Ancak dışsal güdülenme çok uzun sürmez yani kısa süren bir güdü türüdür. Bu nedenle de içsel güdülenmenin boyutları ile de takviye edilmelidir (Taştan, 2020). Güdülenmenin bir diğer farklı boyutu ise güdülenmeme kavramı literatürde göze çarpmaktadır. Bu kavramın

yetersizlik duygusu ve kontrol eksikliği ile tanımlandığı görülmektedir (Pelletier ve ark., 1995). Antrenörler ve psikologlar, sporcularının sportif aktivitelere neden ve ne amaçla katıldıklarını anlamaları önemlidir. Bu durum antrenör ve psikologların sporculara özel ihtiyaçları için yardımcı olmayı, onları motive etmeyi ve sporcuların spora daha uzun süre katılmalarını sağlayacaktır. Bu nedenle antrenörlerin ve psikologların her sporcunun güdülerini anlamaları ve tanınması gerekmektedir. Sporcuların performanslarını artırmak için hem dışsal hem de içsel güdülerle çalışmaları önem arz etmektedir (Taştan, 2020).

Literatürde güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeylerinin sporda güdülenme üzerine araştıran çalışmalar kısıtlı düzeydedir. Bu çalışmada boş zamanın stresle baş etme stratejileri ile sporda güdülenme arasında bir ilişki olabileceğini aynı zamanda stresle baş etme durumu arttıkça spora olan güdülenme düzeyinin artabileceği hipotezlenmiştir. Araştırmanın amacı, güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeylerinin sporda güdülenme üzerine etkisinin olup olmadığını tespit etmektir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermemekle beraber bir değişkendir. Bu modelde durumun bilinmesi halinde diğerinin tahmin edilebilmesine yol açtığı vurgulanmaktadır (Karasar, 2006).

### **Araştırma Grubu**

Bu araştırmada çalışma grubunu 2022 yılında aktif olan güreş sporcuları oluşturmuştur. Ölçek uygulamaları çalışmaya katılan sporculara Google formlar aracılığıyla iletilmiş ve çalışmaya katılım sporcunun gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Toplamda 147 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmanın etik kurul izni 05.12.2022 tarihinde Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Kurulundan sayı numarası 31906847/050.04.04-08-207 olarak alınmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada verilerin toplanması için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından geliştirilen ve Çevik ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeği ve Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Öcal ve Sakallı (2018), tarafından yapılan sporda güdülenme ölçeği II (SGÖ-II) kullanılmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcılara ait yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu, yapılan aktivite türü ve haftalık boş zaman süresi gibi bilgileri tespit etmeye yönelik araştırmacılarca tasarlanan 6 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ)**

“Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından geliştirilen ve Çevik ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeği 15 madde ve “boş zaman partnerliği, geçici baş etme ve ruh halini iyileştirme” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan 7’li likert tipi ölçme aracıdır. Çevik ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach’s Alpha değeri toplam puanı ,93 olup üç alt boyutun ise “boş zaman partnerliği ,870, geçici baş etme ,888 ve ruh halini iyileştirme ,842” olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı ,912, ölçeğin alt

boyutlarının iç tutarlık kat sayıları ise boş zaman partnerliği ,846, geçici baş etme ,849 ve ruh halini iyileştirme ,807 olarak tespit edilmiştir”. Çalışmamızda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,951 olarak tespit edilmiştir.

### Sporda Güdülenme Ölçeği II

Pelletier ve arkadaşları (2013), tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlama çalışması “Öcal ve Sakallı (2018), tarafından yapılan sporda güdülenme ölçeği II (SGÖ-II); içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme, güdülenmeme olmak üzere 6 boyuttan oluşan 7’li likert tipi ölçme aracıdır. Ölçek boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı sırasıyla 0,72, 0,61, 0,81, 0,55, 0,73, 0,72 olarak bulunmuştur”. Bu çalışmada, içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; 0,84, 0,84, 0,86, 0,52, 0,71 ve 0,84 olarak bulunmuştur. Tüm ölçeğin iç tutarlılığı 0,82 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Veriler %95 güven aralığı ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, spor geçmişi gibi kişisel bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2+2 katsayıları arasında olduğu görülmüş ve analizlerin parametrik testler ile yapılması uygun görülmüştür (George ve Mallery, 2010). İstatistiksel yünden Pearson Korelasyon analizi, Doğrusal Regresyon analizi, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik değişkenleri

		F	%
Cinsiyet	Kadın	32	21,8
	Erkek	115	78,2
	Toplam	147	100
Yaş	18-19	33	22,4
	20-21 saat	36	24,5
	22-23 saat	37	25,2
	24-25 saat	24	16,3
	26 saat ve üstü	17	11,6
	Toplam	147	100
	Gelir Durumu	Kötü	24
Orta		107	72,8
İyi		16	10,9
Toplam		147	100
Boş Zaman Değerlendirme	Sportif faaliyetler	69	46,9
	Sanatsal kültürel faaliyetler	11	7,5
	Sosyal etkinlikler	26	17,7
	Sosyal medya	25	17
	Diğer	16	10,9
	Toplam	147	100
Haftalık Boş Zaman Süresi	10 saat ve altı	39	26,5
	11-20 saat	29	19,7
	21-30 saat	25	17
	31 saat ve üstü	54	36,7
	Toplam	147	100

Tablo 1'e verilerine göre katılımcıların çoğunluğunu 115 kişi ile erkek katılımcılar (%78,2) oluşturmaktadır. Kendi kategorisinde en yüksek orana sahip olan değişkenler; 22-23 yaş (%25,2); gelir durumunda orta düzey (%72,8); boş zaman değerlendirmede sportif faaliyetler (%46,9) ve haftalık 31 saat ve üstü boş zaman süresi olan katılımcılardan oluşmaktadır (%36,7).

**Tablo 2.**Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Ölçek boyutları	N	Min.	Max.	Ort.	Ss.
İçsel Güdülenme	147	1,00	7,00	5,8730	1,30409
Özümseme	147	1,00	7,00	5,8118	1,35713
Özdeşim	147	1,00	7,00	5,9070	1,39404
İçe Atım	147	1,00	7,00	5,5986	1,21629
Dışsal Düzenleme	147	1,00	7,00	3,6304	1,73035
Boş Zaman Partnerliği	147	1,00	7,00	5,3401	1,47591
Geçici Baş Etme	147	2,00	7,00	5,3265	1,36184
Ruh Halini İyileştirme	147	1,00	7,00	5,3571	1,55190

Tablo 2'de katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama puanlar yer almaktadır. Sporda güdülenme ölçeğinde en yüksek puan ortalaması özdeşim alt boyutuna sahipken, boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeğinde en yüksek puan ortalaması boş zaman partnerliği boyutundadır.

**Tablo 3.**Değişkenlere yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-	9-
<b>1-İçsel Güdülenme</b>	1								
<b>2-Özümseme</b>	,834**	1							
<b>3-Özdeşim</b>	,826**	,812**	1						
<b>4-İçe Atım</b>	,683**	,754**	,706**	1					
<b>5- Dışsal Düzenleme</b>	,175*	,278**	,233**	,372**	1				
<b>6-Boş Zaman Partnerliği</b>	-,098	-,062	-,068	,078	,405**	1			
<b>7-Geçici Baş Etme</b>	,559**	,503**	,537**	,422**	,240**	,001	1		
<b>8- Ruh Halini İyileştirme</b>	,592**	,556**	,573**	,492**	,350**	,050	,825**	1	

p<0,01\*\*; p<0,05\*

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre boş zaman partnerliği ile; dışsal düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir (p<0,01). Geçici baş etme ile; içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı

ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0,01$ ). Ruh halini iyileştirme ile; içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0,01$ )

**Tablo 4.** Güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejilerinin katılımcıların içsel güdülenme üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
İçsel Güdülenme	Sabit	2,767	,352		7,866	,000	,367	1,695
	Boş Zaman Partnerliği	,150	,106	,170	1,422	,157		
	Geçici Baş Etme	,209	,150	,219	1,397	,165		
	Ruh Halini İyileştirme	,222	,121	,264	1,833	,069		

$p<0,01^{**}$ ;  $p<0,05^{*}$

Tablo 4 regresyon analizine göre boş zaman yoluyla stresle baş etmenin boş zaman partnerliği, geçici baş etme ve ruh halini iyileştirme alt boyutlarının içsel güdülenme üzerinde istatistiksel anlamda bir etkisinin olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). İçsel Güdülenme üzerindeki değişimin %36,7'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0,367$ ). Boş zaman partnerliğideğişkenindeki 1 birimlik artış içsel güdülenme üzerinde ,150 'lik artışa ( $\beta=,150$ ); Geçici baş etmedeğişkenindeki 1 birimlik artış içsel güdülenme üzerinde ,209'luk artışa ( $\beta=,209$ ); ruh halini iyileştirme değişkenindeki 1 birimlik artış içsel güdülenme üzerinde ,222'lik artışa ( $\beta=,222$ ) neden olmaktadır.

**Tablo 5.** Güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejilerinin katılımcıların özümseme üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Özümseme	Sabit	2,817	,379		7,429	,000	,322	1,578
	Boş Zaman Partnerliği	,072	,114	,079	,634	,527		
	Geçici Baş Etme	,218	,161	,219	1,352	,179		
	Ruh Halini İyileştirme	,270	,130	,309	2,071	,040		

$p<0,01^{**}$ ;  $p<0,05^{*}$

Tablo 5 regresyon analiz sonucuna göre boş zaman yoluyla stresle baş etmenin ruh halini iyileştirme alt boyutunun özümseme üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Özümseme üzerindeki değişimin %32,2'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0,322$ ). Boş zaman partnerliğideğişkenindeki 1 birimlik artış özümseme üzerinde ,072'lik artışa ( $\beta=,072$ ); geçici baş etmedeğişkenindeki 1 birimlik artış özümseme üzerinde ,218'lik artışa ( $\beta=,218$ ); ruh halini iyileştirme değişkenindeki 1 birimlik artış özümseme üzerinde ,270'lik artışa ( $\beta=,270$ ) neden olmaktadır.

**Tablo 6.**Güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejilerinin katılımcıların özdeşim üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Özdeşim	Sabit	2,706	,381		7,101	,000	,350	1,629
	Boş Zaman Partnerliği	,132	,115	,140	1,151	,252		
	Geçici Baş Etme	,174	,162	,170	1,072	,285		
	Ruh Halini İyileştirme	,293	,131	,326	2,235	,027		

p&lt;0,01\*\*; p&lt;0,05\*

Tablo 6 regresyon analizine göre boş zaman yoluyla stresle baş etmenin ruh halini iyileştirme alt boyutunun özdeşim üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (p<0,05). Özdeşim üzerindeki değişimin %35'inin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş R<sup>2</sup>=0.350). Boş zaman partnerliğideğişkenindeki 1 birimlik artış özdeşim üzerinde ,132'lik artışa ( $\beta$ =,132); geçici baş etmedeğişkenindeki 1 birimlik artış özdeşim üzerinde ,174'lük artışa ( $\beta$ =,174);ruh halini iyileştirme değişkenindeki 1 birimlik artış özdeşim üzerinde ,293'lük artışa ( $\beta$ =,293) neden olmaktadır.

**Tablo 7.**Güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejilerinin katılımcıların içe atım üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
İçe Atım	Sabit	3,243	,362		8,960	,000	,230	1,867
	Boş Zaman Partnerliği	,024	,109	,029	,217	,829		
	Geçici Baş Etme	,328	,154	,367	2,126	,035		
	Ruh Halini İyileştirme	,090	,124	,115	,725	,470		

p&lt;0,01\*\*; p&lt;0,05\*

Tablo 7 regresyon analizine göre; boş zaman yoluyla stresle baş etmenin geçici baş etme alt boyutunun içe atım üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (p<0,05). İçe atım üzerindeki değişimin %23'ünün açıklandığı görülmektedir (DüzenlenmişR<sup>2</sup>=0.230). Boş zaman partnerliği değişkenindeki 1 birimlik artış içe atım üzerinde ,024'lük artışa ( $\beta$ =,024); geçici baş etme değişkenindeki 1 birimlik artış içe atım üzerinde ,328'lik artışa ( $\beta$ =,328); ruh halini iyileştirme değişkenindeki 1 birimlik artış içe atım üzerinde ,090'lık artışa ( $\beta$ =,090) neden olmaktadır.

**Tablo 8.**Güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejilerinin katılımcıların dışsal düzenleme üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Dışsal Düzenleme	Sabit	1,352	,552		2,448	,016	,115	1,748
	Boş Zaman Partnerliği	-,152	,166	-,130	-,918	,360		
	Geçici Baş Etme	,716	,235	,563	3,043	,003		
	Ruh Halini İyileştirme	-,134	,190	-,121	-,708	,480		

p&lt;0,01\*\*; p&lt;0,05\*

Tablo 8'de yapılan regresyon analiz sonucuna göre; boş zaman yoluyla stresle baş etmenin geçici baş etme alt boyutunun dışsal düzenleme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir

etkisinin olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Dışsal düzenleme üzerindeki değişimin %11.5'inin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.115$ ). Boş zaman partnerliği değişkenindeki 1 birimlik artış dışsal düzenleme üzerinde -,152'lük azalışa ( $\beta=-,152$ ); geçici baş etme değişkenindeki 1 birimlik artış dışsal düzenleme üzerinde ,716'luk artışa ( $\beta=,716$ ); ruh halini iyileştirme değişkenindeki 1 birimlik artış dışsal düzenleme üzerinde -,134'lük azalışa ( $\beta=-,134$ ) neden olmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeylerinin sporda güdülenme üzerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Literatür incelendiğinde boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ile sporda güdülenme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmada, güreş sporcularının stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve sporda güdülenme ölçeği alt boyutları ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, güreş sporcularının stresle baş etme stratejilerinin ve spora güdülenme düzeylerinin olumlu düzeyde olduğu; stresle karşılaşma durumlarında boş zaman partnerliği ile stres düzeyinin hafifletildiği ve özdeşim kurarak (başka birine benzeyerek ya da örnek alarak) stres kaynağından uzaklaştığını söylememiz mümkündür. Literatür taraması yapıldığında çalışmamıza benzer araştırmalar mevcuttur. İmamoğlu ve arkadaşları (2020) kadın futbolcularda stres ile sporda güdülenme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada içsel ve dışsal güdülenme düzeyinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Durhan ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin toplam puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma bulgularımızda boş zaman partnerliği ile dışsal düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, geçici baş etme ile; içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ve ruh halini iyileştirme ile; içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Literatür taraması yapıldığında çalışmamıza benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Türkay ve Sökmen (2014) tarafından beden eğitimi bölümü öğrencilerine dair yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin içsel güdülenme ve dışsal güdülenme ile stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Dış yardım arama ve kaçma-soyutlama arasında ise orta düzeyde ve pozitif yönde; kaçma-biyokimyasal arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Jing ve arkadaşları (2011) yapmış oldukları araştırmalarında imgelemenin kaygı ile ilişkili olduğu ve kaygıyı olumlu olarak etkilediğini bulmuşlardır.

Araştırma bulgularımızda boş zaman yoluyla stresle baş etmenin ruh halini iyileştirme alt boyutunun özümseme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Güreşçiler üzerine yapılan bu çalışmada boş zaman yoluyla stresle baş etmenin sporda güdülenme durumlarını etkilediği ve boş zaman yoluyla stresle baş etmenin sporda güdülenme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Özdeşim değişkeni incelendiğinde; boş zaman yoluyla stresle baş etmenin ruh halini iyileştirme alt boyutunun özdeşim üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Stresle baş etme stratejisini yolu ile ruh halini geliştiren güreşçi sporcuların özdeşim kurma becerilerinde olumlu etki olduğu görülmekte; ruhen iyi olma durumunda spora güdülenmede kendini başkasının yerine koyma ve başkasını örnek almada etkileşim olduğu görülmektedir.



İçe atım değişkeni incelendiğinde; boş zaman yoluyla stresle baş etmenin geçici baş etme alt boyutunun içe atım üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Güreş sporuyla ilgilenen katılımcıların stres kaynağını tam olarak bertaraf edemedikleri ve durumu içsel olarak yaşamaya devam ettiği söylenebilir. Dışsal düzenleme değişkeni gözlemlendiğinde; boş zaman yoluyla stresle baş etmenin geçici baş etme alt boyutunun dışsal düzenleme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular stresle geçici olarak baş etme durumu arttıkça dışsal güdülenme düzeyinin de arttığı, güdülenme durumunun içten olmaması da stres kaynağı ile geçici olarak baş etmeye yöneldiğini göstermektedir. Literatürde yapılan taramalar sonucunda bazı çalışmalarda stres ve güdülenme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çelik ve Tepe (2021) tarafından yapılan çalışmada stres ve motivasyon arasındaki ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Esentürk (2014) araştırmasında uyarıcı yaşama, içsel güdülenme, dışsal düzenleme ve özdeşim puanları ile sporda saldırganlık ve öfke arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yıldırım (2017) çalışmasında içsel güdülenme ile saldırganlık ve öfke arasında anlamlı ilişki olmadığı; dışsal güdülenme ile öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; güdülenme ile saldırganlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Toktaş (2017) ise güdülenme ve öz güvenin durumluluk ve sürekli kaygıları anlamlı düzeyde etkilediğini vurgulamıştır. İhsan ve ark., (2015) ise özgüven ile içsel ve dışsal güdülenme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu doğrultuda güdülenme üzerindeki bir diğer önemli etkenin özgüven olduğu söylenebilir. Uyar' a (2023) göre ise, sporda sürdürülebilir başarının en önemli bileşenlerinden biri özgüvendir. Diğer yandan Demir (2020) tarafından yapılan çalışmada içsel güdülenme ve dışsal güdülenme değişkenlerinin sporda saldırganlık üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı fakat güdülenmeye düzeyi arttıkça sporda saldırganlık düzeyinin de arttığı vurgulanmıştır.

Sonuç olarak güreşçilerde boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ile sporda güdülenme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu; stresle baş etme durumu arttıkça spora olan güdülenme düzeyinin arttığı söylenebilir.

## ÖNERİLER

- Bu araştırmanın çalışma grubunu aktif olarak spor yaşantısına devam eden güreşçiler oluşturmuştur. Daha sonraki çalışmalarda güreş stilleri arasındaki serbest zaman yoluyla stresle baş etme ve sporda olan güdülenme arasındaki farklar incelenebilir.
- Diğer spor branşları ile güreş sporcuları arasında serbest zaman yoluyla stresle baş etme ve sporda olan güdülenme arasındaki farklar incelenebilir.
- Güreş sporcularıyla ilgili bu konuda nitel araştırma modelleri kullanılarak nitel çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilfordpress.

Anshel, M. H. (2006). Cognitive and behavioral strategies in stress and anxiety management in sports. *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives*, 201-217.

Babaoğlu, Ü.T., & Özdenk, S. (2017). Algılanan stres ile gastrointestinal semptom arasındaki ilişkinin incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 138-145.

Bayar, P. (1997). *Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı*, Ankara.

- Çelik, M., & Muhammet, T. (2021). Stres ve motivasyon ilişkisi: Kadın sağlık çalışanları örneği. *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 43-61.
- Çevik, H., Özcan, Ö., & Munusturlar, S. (2018). Boş zaman yoluyla stresle baş etme inancı ölçeği ve boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeğinin faktör yapısının Türkiye örneğine yönelik sınanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre*, 17(2), 36- 50.
- Demir, Ş. (2020). Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Master'sthesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*).
- Dirmen, A. (2014). Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Durhan, T.A., Türkmen, E., & Akgül, B. M. (2022). Pilates Yapan Bireylerin Boş Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(1), 86-98.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranışlar ve Yönetim Psikolojisi*. (8. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Esentürk, O.K. (2014). Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). *GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10*, 152-165.
- Gerrig, R.J., & Zimbardo, P.G. (2014). *Psikoloji ve yaşam: psikolojiye giriş*. (G. Sart Çev.). Ankara: Nobel.
- Hagger M. S., & Chatzisarantis, N.L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics
- Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, health & medicine*, 11(2), 209-220.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R.C. (2010). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *LeisureSciences*, 22: 163-18.
- İhsan, S., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24-35.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 13(74).
- Jing, X., Wu, P., Liu, F., Wu, B., & Miao, D. (2011). Guided imagery, anxiety, heart rate, and heart rate variability during centrifuge training. *Aviation, space, and environmental medicine*, 82(2), 92-96.
- Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2015). *Spor Psikolojisi* (Çadır, A., & Demir, E., Çev.). Ankara: Nobel Akademik.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Keser, A. (2013). *Geleneksel ve güncel boyutlarıyla iş stresi kaynakları*. Ekin Basın Yayın Dağıtım.
- Monroe, S.M. (2008). Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 4, 33-52.

- Öcal, K., & Sakallı, D. (2018). Sporda güdülenme ölçeği-II'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *IJSETS*, 4, 38-49.
- Özdenk, S., & Imamoglu, M. (2019). The effects of pilates, step and zumba exercises on self-esteem, happiness and communication skill levels. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 369-373.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3), 329-341.
- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a newmeasure of intrinsic motivation, extrinsicmotivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000) Self-determination the oryand the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Shields, M. (2003). Stress, health and the benefit of social support. *Health Reports*, Catalogue No. 82-003-XPE, Volume 15(1). Ottawa: Statistics Canada.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 607-628.
- Taştan, Z. (2020). Sporda güdülenme, öz yeterlik ve spora yönelik tutum arasındaki ilişkinin modellenmesi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi)*. Mersin.
- Toktaş, S. (2017). Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon*.
- Turkay, H., & Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- Vallerand, R.J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 427-435.
- Uyar, Y. (2023). The relationship between social physique anxiety and self-confidence: a research on elite ice hockey players. *Culture*, 8(21), 896-912.
- Yavuzer, Y., Gündoğdu, R., Koyuncu, S.C. (2015). A tipi kişilik puanları kontrol edilerek çalışanların stres kaynaklarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179).
- Yeltepe, H. (2011). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Yıldırım A. G. (2017). Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma-uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi (*Master'sthesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*).
- Yiğit, A.Y. (2011). Orta öğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin güdülenmişlik düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.