



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN
BELİRLENMESİNDE SÜREKLİ SPORTİF GÜVEN VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN ROLÜ**

ALPER AKYOL
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Doç. Dr. CENGİZ KARAGÖZOĞLU

İSTANBUL-2019

ALPER AKYOL

MARMARA ÜNİVERSİTESİ SAĞ. BİL. ENST.

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL-2019





TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN
BELİRLENMESİNDE SÜREKLİ SPORTİF GÜVEN VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN ROLÜ**

ALPER AKYOL
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Doç. Dr. CENGİZ KARAGÖZOĞLU

İSTANBUL-2019

TEZ ONAYI

TEZ ONAY FORMU

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Program türü : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Sahibi : Alper AKYOL
Sınav Tarihi ve Saati : 21.10.2019
Tez Başlığı : Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin
Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven ve Sürekli Kaygı
Düzeylerinin Rolü

Bu çalışma, içerik ve kalite bakımından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvan, Adı-Soyadı (Kurum Adı)	İmza
Danışman	Doç.Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU	
Üye	Prof.Dr.F. Hülya AŞÇI	
Üye	Doç.Dr. Umut Davut BAŞOĞLU	

ONAY

Bu tez, yukarıda isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından "Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun**29.11.2019**.....tarih ve**13**.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.



Alper AKYOL

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında öncelikle Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU'na en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince desteğini ve yardımını esirgemeyen hocalarım sayın Prof. Dr. Hülya AŞÇI, Doç.Dr. Veysel KÜÇÜK, değerli meslek arkadaşlarım Dr.Öğ. Alb. Fatih ŞENDURAN, Öğ. Yzb. Özgür CENGİZHAN, Nilay Hande KOCADAĞ ve bugünlere gelmemde en büyük emeğe ve role sahip, maddi ve manevi hiçbir destekten kaçınmayan annem Zeynep AKYOL ve babam Ramazan AKYOL'a son olarak sevgili eşim Maria AKYOL'a teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	I
TEŞEKKÜR	II
TABLolar LİSTESİ.....	VII
1.ÖZET.....	X
2. ABSTRACT	XI
3.GİRİŞ VE AMAÇ	1
4.GENEL BİLGİLER.....	5
4.1. Stres Nedir?	5
4.2. Stres Süreci (Genel Adaptasyon Sendromu)	6
4.2.1. Alarm Aşaması	6
4.2.2. Direnme Aşaması.....	7
4.2.3. Çöküntü (Tükenme Aşaması)	7
4.3. Stres ve Kaygı Arasındaki İlişki.....	8
4.4. Uyarılmışlık Kuramları	9
4.4.1. Dürtü Kuramı.....	9
4.4.2. Ters U Denencesi.....	9
4.4.3. IZOF Kuramı (Individualized Zone of Optimal Functioning- Bireysel Optimal Fonksiyon Aralığı)	10
4.4.4. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı	10
4.4.5. Uyarılmışlığın Ani Değişim (Catastrophe) Kuramı.....	11
4.4.6. Zıtlık (Reversal) Kuramı.....	11
4.5. Stres, Spor ve Sporcu İlişkisi	12
4.5.1. Spor Ortamlarında Stres Yaratan Faktörler	13
4.6. Yarışma Stresi	14
4.7. Uyarılma ve Kaygının Performansa Etkisi.....	15
4.8. Stresle Başa Çıkma.....	15
4.8.1. Problem Merkezli Başa Çıkma	16
4.8.2. Duygu Merkezli Başa Çıkma.....	17
4.9. Başa Çıkma Biçimi ve Başa Çıkma Stratejileri.....	19
4.10. Sporda Stresle Başa Çıkma	20
4.11. Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler.....	21

4.11.1. Yetenek Seviyesi.....	21
4.11.2. Bireysel ya da Takım Sporu Yapma	22
4.11.3. Değerlendirme.....	23
4.11.4. Cinsiyet	23
4.11.5. Yaş	24
4.11.6. Durumun Kontrol Edilebilirliği	25
4.11.7. Kültürel Farklılıklar	25
4.12. Sporda Kendine Güvenin Tanımı.....	26
4.13. Sportif Güven	27
4.14. Sportif Güvenin Dokuz Kaynağı.....	28
4.15. Sürekli Sportif Güven.....	29
4.16. Konu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	30
5.GEREÇ VE YÖNTEM.....	33
5.1. Araştırma Modeli	33
5.2. Evren ve Örneklem.....	33
5.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	34
5.4. Veri Toplama Araçları.....	36
5.5. Verilerin Toplanması.....	39
5.6. Verilerin Analizi.....	39
5.7. Sınırlılıklar.....	43
6.BULGULAR	44
6.1. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1)	44
6.2. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2)	45
6.3. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3).....	47
6.4. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 4).....	48
6.5. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 5).....	49
6.6. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 6)	50
6.7. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Cinsiyete Göre	

Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 7)	51
6.8. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 8)	51
6.9. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 9)	52
6.10. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Hayal Etme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 10).....	53
6.11. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Düşünce Kontrolü Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 11)	55
6.12. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Çaba Sarf Etme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 12).....	57
6.13. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Gevşeme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 13).....	59
6.14. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Zihinsel Analiz Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 14).....	61
6.15. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Destek Arama Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 15-16)	63
6.16. Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma: Çekilme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 17-18)..	65
6.17. Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma: Zihinsel Karmaşa Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 19).....	67
6.18. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma: Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 20).....	69
6.19. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma: Sosyal Geri Çekilme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 21)	71
7.TARTIŞMA ve SONUÇ	73
7.1. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	73
7.2. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	76
7.3. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	78

7.4. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Rolüne ilişkin Tartışma.....	79
7.5. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolüne İlişkin Tartışma	81
7.6. Sonuç ve Öneriler	84
7.6.1.Sonuçlar.....	84
7.6.2.Öneriler.....	87
8. KAYNAKÇA.....	89
ÖZGEÇMİŞ.....	113



TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 5.1. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	40
Tablo 5.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	42
Tablo 6.1. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 6.2. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 6.3. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 6.4. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 6.5. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 6.6. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 6.7. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 6.8. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 6.9. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 6.10. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Hayal Etme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	53
Tablo 6.11. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Düşünce Kontrolü Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	55
Tablo 6.12. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Çaba Sarf Etme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	57
Tablo 6.13. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Gevşeme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	59
Tablo 6.14. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Zihinsel Analiz Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	61

Tablo 6.15. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Destek Arama Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	63
Tablo 6.16. Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma: Çekilme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	65
Tablo 6.17. Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma: Zihinsel Karmaşa Boyutunun Yordanmasına ilişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.	67
Tablo 6.18. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma: Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi Boyutunun Yordanmasına ilişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	69
Tablo 6.19. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma: Sosyal Geri Çekilme Boyutunun Yordanmasına ilişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	71



EKLER LİSTESİ

Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	103
Ek-2. Kişisel Bilgi Formu	104
Ek-3 Spor Kaygı Ölçeği-2.....	105
Ek-4 Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri.....	106
Ek-5 Sürekli Sportif Güven Envanteri	107
Ek-6 Sürekli Sportif Güven Envanteri Kullanım İzni.....	108
Ek-7 Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri Kullanım İzni.....	109
Ek-8 Türkiye Oryantiring Federasyonu Anket Uygulama İzni	110
Ek-9 Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Anket Uygulama İzni	111
Ek-10 Etik Kurul Onayı	112
Ek-11 Özgeçmiş	113

Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolü

Alper AKYOL

Danışman: Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU;

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bilim Dalı

1. ÖZET

Amaç

Bu çalışmanın amacı sporcuların sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin, stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlemesindeki rolünü araştırmak ve sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri ile sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerini cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre incelemektir.

Gereç ve Yöntem

Çalışmaya 18 yaş üstü 216 erkek ($\bar{X}_{yaş}=21.70\pm2.96$) ve 173 kadın ($\bar{X}_{yaş}=20.60\pm1.99$) toplam 389 ($\bar{X}_{yaş}=21,21 \pm 2,63$) sporcu katılmıştır. Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların spor deneyimi 6.95 ± 3.81 yıldır. Sporcular çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu ile birlikte "Spor Kaygı Ölçeği-2 (SKÖ-2)", "Sürekli Sportif Güven Envanteri" ve "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri" uygulanmıştır. Verilerin analizinde çoklu hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız örneklemelerde t-testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar

Analiz sonuçlarına göre sürekli sportif güven; hayal etme, düşünce kontrolü, çaba sarf etme, gevşeme, zihinsel analiz ve destek arama alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı belirleyicisi iken ($p<0,05$ hoş gitmeyen duyguların ifadesi ($\beta= -0.11, p<0.05$) ve sosyal geri çekilme ($\beta= -0.18, p<0.05$) alt boyutlarının negatif yönde anlamlı belirleyicisidir. Ayrıca sürekli sportif güven, çekilme ve zihinsel karmaşa alt boyutları arasında anlamlı ilişki ($p>0,05$) bulunamamıştır. Regresyon sonuçlarına göre konsantrasyon dağınıklığı, hayal etme ($\beta= -0.30, p<0.05$), düşünce kontrolü ($\beta= -0.23, p<0.05$), çaba sarf etme ($\beta= -0.24, p<0.05$), gevşeme ($\beta= -0.26, p<0.05$) ve zihinsel analiz ($\beta= -0.26, p<0.05$) alt boyutlarının negatif yönde anlamlı belirleyicisi iken, hoş gitmeyen duyguların ifadesi ($\beta= 0.14, p<0.05$) ve sosyal geri çekilme ($\beta= 0.18, p<0.05$) alt boyutunun pozitif yönde anlamlı belirleyicisidir. Bunun yanı sıra somatik kaygı; gevşeme ($\beta= 0.22, p<0.05$), zihinsel analiz ($\beta= 0.11, p<0.05$), çekilme ($\beta=0.18, p<0.05$) ve sosyal geri çekilme ($\beta=0.17, p<0.05$) alt boyutunun pozitif yönde anlamlı belirleyicisidir. T-testi analiz sonuçlarına göre, sporcuların başa çıkma yöntemlerinin cinsiyete göre sosyal geri çekilme alt boyutunda, spor türüne göre zihinsel karmaşa ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuşken, spor deneyimine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre somatik kaygı alt boyutunda, spor türüne göre somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyutlarında, spor deneyimine göre ise endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Sürekli sportif güven düzeylerinin cinsiyete ve spor türüne göre anlamlı fark bulunmuşken spor deneyimine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışma bulguları, sporcuların sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesinde önemli bir etkiye neden olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Kaygı, Sürekli Kaygı, Sportif Güven, Stresle Başa Çıkma

The Role of Sport Trait Confidence and Trait Anxiety on Determining the Stress Coping Strategies of Athletes

Alper AKYOL,

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU;

Department of Physical Education and Sport, Exercise and Sport Psychology

2. ABSTRACT

Introduction

The purpose of this study was to examine the role of the levels of trait sport confidence and trait anxiety of athletes in determining the strategies to cope with stress and to analyze the correlation of strategies of athletes to cope with stress, trait anxiety and trait confidence in accordance with gender, type of sport and sport experience.

Material and Methods

Two hundred and sixteen male ($\bar{X}_{\text{yaş}}=21.70\pm2.96$) and one hundred and seventy three female athletes ($\bar{X}_{\text{yaş}}=20.60\pm1.99$) who are over the age of eighteen have participated in this study. The sport experience of athletes' who occupy with different types of sport is 6.95 ± 3.81 years. Athletes participated in this study voluntarily. "Personal Information Form", "Sport Anxiety Scale-2", "Trait Sport-Confidence Inventory" and "Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive" were administered to participants. Multiple hierarchical regression analysis and independent t-test were used to analyze the data.

Findings and Results

According to the findings, while trait sport confidence is positive predictor ($p<0.05$) of mental imagery, thought control, effort expenditure, relaxation, logical analysis and seeking support sub- dimensions, it is negative predictor of venting of unpleasant emotions ($\beta= -0.11$, $p<0.05$) and disengagement/resignation ($\beta= -0.18$, $p<0.05$) sub-dimensions. Meanwhile, there is no significant correlation ($p>0.05$) between trait sport confidence, distancing and mental distraction dimensions of according to analysis. According to regression results, while mental distraction is negative predictor of mental imagery ($\beta= -0.30$, $p<0.05$), thought control ($\beta= -0.23$, $p<0.05$), effort expenditure ($\beta= -0.24$, $p<0.05$), relaxation ($\beta= -0.26$, $p<0.05$) and logical analysis ($\beta= -0.26$, $p<0.05$) sub-dimensions, it is positive predictor of venting of unpleasant emotions ($\beta= 0.14$, $p<0.05$) and disengagement/resignation ($\beta= 0.18$, $p<0.05$) sub-dimensions. Besides, somatic anxiety is positive predictor of both by means of relaxation ($\beta= 0.22$, $p<0.05$) and logical analysis ($\beta= 0.11$, $p<0.05$) sub-dimensions and distraction-oriented coping dimension by means of distancing and also disengagement/resignation sub-dimensions. According to the t-test analysis results, when strategies of coping stress is compared with gender, type of sport and sport experience there is significant correlation between gender and disengagement/resignation sub-dimensions, between type of sport and mental distraction and venting unpleasant, on the other hand, there can be seen no correlation for sport experience. Moreover, there is significant correlation between levels of anxiety and gender in terms of somatic anxiety; type of sports in terms of somatic anxiety, worry and concentration disruption; sport experience in terms of worry and concentration disruption. While significant correlation has been found between levels of sport trait confidence and gender along with type of sports, there is no significant correlation in terms of sport experience. The findings show that perceived trait sportive confidence and trait anxiety levels play an important role in determining the coping methods.

Findings of this study show that there is significant effect of levels of trait sport confidence and trait anxiety on determining athletes coping with stress strategies.

Keywords: Stress, Anxiety, Trait Anxiety, Sport Confidence, Coping with Stress

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Başarılı olmak, değişen hayat şartlarına uyum sağlamak, gelişmeleri yakından takip etme ve rakiplerle sürekli olarak yarışabilme çabasını gerektirmektedir. Yaşanılan bu hızlı değişim, gelişim, çatışma ve rekabet dolu hayat, insan sağlığını ve verimliliğini etkileyen bir kavram olarak karşımıza “stres” çıkmaktadır (Altingül, 2006).

Psikoloji literatüründe stresin tanımı kişinin çevresiyle olan ilişkisinin ve özelliklerinin çeşitliliği olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres organizmanın çeşitli sebepler neticesinde bedensel ve ruhsal açıdan tehdit duyduğu zamanlarda oluşan, mücadele etme veya teslim olma davranışlarıyla sonuçlanan bir durum olarak ifade edilebilir. (Eraslan, Karanfil ve Atay, 2017).

Spor, içinde rekabeti ve başarı için ödülü içermektedir. Bu durum, sporcuların heyecan, stres ve kaygı yaşamalarında oldukça etkili olmaktadır. Sporda performans, sporcuların fiziksel, teknik ve taktik becerilerini stresli ve kaygılı koşullarda ortaya koyma kapasiteleriyle belirlenir. Birçok sporcu, fiziksel olarak çok çalışmalarına rağmen, sonuç alamadıklarında stres, kaygı, motivasyon ve özgüven gibi faktörlerin ne kadar önemli olabileceğinin farkına varırlar (Arsan, 2007). Sporcular sürekli olarak yoğun çalışma ve müsabaka baskısının oluşturduğu stresle ve kaygı ile başa çıkmak, kendi ve etrafındakilerin (takım arkadaşları, rakip, antrenör, hakem vs.) duygularını anlamak ve düzenlenmek zorundadır (Laborde, 2015). Sportif performansta stres ve yaşanılan kaygı düzeyi, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, karar verme ve değerlendirmelerini, öz güven ve motivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. (Konter, 1996). Özellikle performans sporu ile uğraşan elit sporcuların optimal performans göstermek için çeşitli stres kaynakları ile başarılı bir biçimde başa çıkmaları gerektiğini vurgulanmaktadır (Gould, Eklund, ve Jackson, 1992).

Her yarışma, sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmak için stresle başa çıkma yeteneği son derece önemli bir kriterdir (Civan ve ark. 2010). Kaygı ve stres

yönetimi tüm yarışmaların ayrılmaz bir parçasıdır. Yarışma kaygısı, zihinsel bir durumdur ve bilişsel, somatik ve duygusal bileşenleri içerir (Gillham ve Gillham, 2014; Jones, 1995; Mellalieu, Hanton ve Fletcher, 2009; Woodman ve Hardy, 2001). Tüm bu bileşenler, sporcuların stresi nasıl ele aldıklarını etkiler (Patel, Omar ve Terry, 2010). Yaş, cinsiyet, spor deneyimi, beceri düzeyi (Gan, Anshel ve Kim, 2009; Radochonski ve ark., 2011), durumun kontrolü (Jones, 1995) ve özgüven gibi birçok farklı faktör kaygı düzeylerini etkilemektedir (Gillham ve Gillham, 2014; Jones, 1995; Mellalieu, Hanton ve Fletcher, 2009; Wagtsaff, Neil, Mellalieu ve Hanton, 2011).

Başa çıkma stresli olarak algılanan olayın yoğunluğunu ve taleplerini yönetmek için bireyin harcadığı bilinçli çabadır. Aynı zamanda bireyin algılanan stres yoğunluğunu yönetmek ve azaltmak için bireyin kaynaklarını, benlik kontrolünü ve kendine güvenini geliştirmesidir (Lazarus, 1999). Eğer talep yoğunsa ve birey buna rağmen bu talebi idare edebileceğine inanıyorsa, çok az stres yaşamaktadır. Ancak birey talebi yönetebileceğini düşünmüyorsa stresin seviyesi biraz daha yüksek olmaktadır. Bu görüşe göre, başa çıkma, “bireyin kaynaklarını aşan içsel veya dışsal taleplerin veya çatışmaların yönetimi için kullanılan değişken bilişsel ve davranışsal çaba sürecidir” (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişinin algıladığı uyarının şiddeti veya sıklığı ile ilişkili olarak aktif ve dinamik bir yöntemle probleme yönelik başa çıkma ve duygulara yönelik başa çıkma olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Problem odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik mantıklı, bilinçli, soğukkanlı, bilinçli ve aktif çabaları içerirken, duygulara yönelik yaklaşımlar genel olarak, uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi yaklaşımları içermektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Uygun başa çıkma stratejileri kullanılmadığı zaman, azalan katılım doyumu ve performansta düşüş, zihinsel geri çekilme ve sıklıkla sporu bırakma görülmektedir. Böylece, uygunsuz başa çıkma stratejileri (aşırı öfke veya saldırganlık gibi) kullanan veya spor ile ilgili olayları doğru bir şekilde yorumlamakta başarısız olan sporcularda kronik veya uzun süreli stres yaşanmaktadır (Arsan, 2007). Kronik stres zihinsel işlevleri azaltmakta, daha yavaş ve doğruluğu düşük olan karar vermeye yol açmakta, kaygı ve depresyon gibi hoşla gitmeyen duygu durumuna sebep olmakta ve öz değerde, güvende ve algılanan benlik kontrolünde düşüşe neden olmaktadır (Smith, 1986).

Sporcuların özellikle güven (yeterlilik) duygularındaki düşüşün performansı etkileyen faktörlerin en başında geldiği bilinmektedir. Araştırmalar da başarılı ve daha az başarılı sporcuları en tutarlı şekilde ayırt eden faktörün güven olduğunu göstermektedir (Vealey,2005).

Sporda özgüven sportif performansın gelişmesinde önemli bir unsurdur. Vealey (1986)'e göre spor güveni; bir sporcunun başarılı performansına inancını ve kesinlik derecesini ifade etmek için kullanılmıştır. (Vealey, 1986) Sürekli Sportif Kendine Güven genellikle bireyin sporda başarılı olmak için sahip olduğu kendi yeteneği hakkındaki algılamaları olarak tanımlarken, Durumluk Sportif Kendine Güven bireyin sporda başarılı olmak için belirli bir zaman aralığındaki yetenekleri hakkında o anki algılamaları olarak tanımlamaktadır (Bozkurt, Koruç, Arslan ve Kocaekşi, 2012).

Sporda stresle başa çıkma çalışmaları, problem odaklı stratejilerin olumlu etkilere, duygu odaklı ve kaçınma yönelimli başa çıkma stratejilerinin olumsuz etkilere yol açtığını bulmuştur (Crocker ve Graham, 1995; Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Bununla birlikte, Roth ve Cohen (1986), durumun kontrol edilememesi durumunda, kaçınma yönelimli başa çıkmanın, problem odaklı başa çıkmadan daha iyi olduğunu, ancak problem odaklı başa çıkmanın kontrol potansiyeli olduğunda daha iyi sonuçlar verdiğini bulmuştur. Anshel ve Si (2008) tarafından yapılan bir başka çalışmada, başa çıkma tarzının bir sporcunun yaklaşımakta olan stresli bir olay için endişe veya kaygı duyduğu, bunun sebebinin odaklandığını stresli olayın bir fonksiyonu olduğu ve sadece bilişsel semptomlarla ilgili olduğu fikrini desteklemiştir. Ayrıca, Anshel ve Si (2008), elit Çinli atletlerde yapılan araştırmada bazı stresli olaylarda kaçınma yönelimli başa çıkmanın problem odaklı başa çıkmadan daha yaygın olabileceğini keşfetti.

Başka bir çalışmada, Ntoumanes ve Biddle (2000) sporda kaygının şiddeti ve yönüne (zayıflatıcı veya kolaylaştırıcı) göre başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin yarışmalardaki stresli durumlarda kullandıkları başa çıkma stratejilerini ve kaygı belirtilerinin yoğunluğunu ve yönünü inceleyen çalışmada kolaylaştırıcı bilişsel kaygı algısı, problem odaklı başa çıkma ile ilgiliyken, yüksek seviyedeki bilişsel kaygı duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma yönelimli başa çıkma

ile ilişkilidir. Hatzigeorgiadis ve Chroni (2007), elit erkek yüzücülerin müsabaka öncesi kaygı ve başa çıkma stratejilerini incelediği çalışmada, sporcuların bilişsel kaygı şiddeti ile problem odaklı başa çıkma yaklaşımı düşük-orta derecede ilişkili ve kaçınma yönelimli başa çıkma stratejileri ile hiçbir istatistiksel ilişki bulamamışlardır.

Vealey (2001), sportif güven ile performans arasındaki ilişkide başa çıkmanın aracılık edeceği varsaymıştır. Özellikle, görev yönelimli başa çıkmanın sportif güven ve performans arasında pozitif olumlu etkileyeceği, dikkati başka tarafa çekmeye yönelik ve çekilme yönelimli başa çıkmanın sportif güven ve performans arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkileyeceği tahmin edilmiştir. Levy ve ark. (2011)'nın yapmış olduğu çalışmada yüksek sportif güvene sahip sporcuların genel olarak başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullandıklarını ortaya koymuştur. Özellikle, görev yönelimli başa çıkma stratejilerini kullanan sporcular, çekilme yönelimli başa çıkma stratejilerini kullanan rakiplerinden daha başarılı olmuşlardır.

Bu kapsamda, yapılmış olan bu çalışmada sporcu performansını etkileyen faktörlerden sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin, sporcunun stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlemesindeki rolü ele alınmış; cinsiyet, spor türü ve spor deneyimlerine göre stresle başa çıkma yöntemleri incelenmiştir.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Stres Nedir

Stres, bir bireyin bir tehdit algıladığı ve buna artan uyarılma ve endişe deneyimini içeren bir dizi psikolojik ve fizyolojik değişiklik ile yanıt vermesi olarak tanımlanır (Jarvis, 2006). Başka bir deyişle, stres, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için önemli durumlarda vücudu hazırlarken vücutta meydana gelen bir dizi psikolojik değişikliği içerir (Cawte, 2016).

Hans Selye, 1936 yılında strese biyolojik açıdan yaklaşım getirdi. Selye'nin kuramına göre, insan vücudundaki değişimler stresin biyolojik sonuçlarıdır. Bu sonuçlar bir veya daha fazla uyarıcı tarafından üretilir. Canlı organizmayı etkileyen her değişiklik, bir stresör veya uyarıcıdır (Selye, 1950). Selye'nin yaygın olarak kabul edilen tanımına göre, stres, vücudun uyum sağlamasına, stresin yeterli olup olmamasına bakılmaksızın yaygın olarak verdiği tepkidir. Selye'nin tanımı hem tatmin edici hem de üzücü olayların stres yanıtını uyandırmakta etkili olduğuna işaret etmektedir. İnsan vücudu genellikle iyi veya kötü olayları ayırt edemez. Her iki durumda da vücut aynı işlevi görür. Bu nedenle vücudun strese verdiği tepki hem pozitif hem de negatif uyaranlara göre aynıdır (Allen, 1983). Selye yaptığı araştırmalar sonunda litaretürde Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) olarak bilinen stres teorisini ortaya koymuştur (Selye, 1950).

Lazarus ve Folkman stresin psikolojik yönlerini ele almışlardır. Lazarus'un stres modeline göre; Stres, birey ile çevre arasında karşılıklı etkileşimden kaynaklanan dinamik bir süreçtir. Stres, çevresel olaylardaki uyaran veya reaksiyonlarla tanımlanır. Mesela, organizmanın zarar gördüğü derecede hasar, hastalık durumu veya iş durumunda gündüz stresi, bireyin değerlendirmesine göre gerilim yaratabilecek faktörler arasındadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresörün tehdit edici olarak kabul edilip edilmediğine dikkat edilmelidir. Stresör tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanıyorsa (nesnel bir tehlike olması önemli değildir), sinirsel bir tepki vardır. Tehdit edici olarak algılanan tehditler veya düşünceler, dış dünyada gerçek bir tehlikenin yanı sıra kaygı reaksiyonlarına da neden

olabilir. Tehdit edici veya tehlikeli bir nesne olmasa bile, kaygıda olası bir artış meydana gelecektir (Martens, Vealey ve Burton, 1990).

Stres normal seviyenin altında veya üstünde olduğu zamanlarda sorun haline gelir. Birey olumlu stres seviyesinde performansını en yüksek noktada tutabilmekle birlikte, olumsuz stres seviyesinde yaşanan stres düzeyi çok az veya çok fazladır. Her iki durumda da strese bağlı kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik, iştah değişiklikleri ve benzeri belirtiler gözlenmektedir. Başka bir deyişle, strese bağlı olumsuz belirtiler, bireyin genel sağlık ve iş performansı üzerinde birçok zararlı sonuçları olabilir (Bezci, 2010).

4.2. Stres Süreci (Genel Adaptasyon Sendromu)

Selye, stresi uyaranlara genel tepki olarak tanımlamıştır. Biyolog olan araştırmacıya göre, vücut tarafından tüm stres kaynaklarına verilen ortak tepkiler vardır. Selye, bu yaygın cevapları Genel Adaptasyon Sendromu olarak tanımlamaktadır (Selye, 1957, Jones ve Bright, 2001). Genel Adaptasyon Sendromu üç aşamadan oluşmaktadır.

4.2.1. Alarm Aşaması

Stresin ilk aşamasında, direnç normal zamanlara göre daha düşüktür, yani stres altındaki kişi hazırlıksız yakalanır (Akman, 2004). Vücut stresle karşı karşıya kaldığında, bir alarm reaksiyonuyla cevap verir (Selye, 1957). Beyin bu aşamada, dikkatinin büyük bölümünü ağır fiziksel harekete hazırlamaya yöneltir. Bu, panik durumunda etkili bir şekilde düşünemiyor olmamızın sebeplerinden biridir (Artan, 1986). Stresin gözlemlenen ilk belirtileri bunlardır. Organizma, vücudun stresle savaşması için endokrin bezlerinden hormon salgılayarak kendisini hazırlar. Artmış kan şekeri oranı, kasların gerilmesi, kalp atışlarının hızlanması, solunumun artması, göz bebeğinin büyümesi bu aşamada görülür (Balci, 2000). Organizma daha sonra hemen şok periyoduna geçerek ‘‘savaş ya da kaç’’ tepkisi verir. Organizmanın alt sistemleri (endokrin, otonom sinir sistemi) ve bunlara bağlı organ ve kaslar aktive edilir. Amaç, kaçarak veya mücadele ederek organizmanın iç dengesini yeniden kurmak ve organizmayı korumaktır (Sızan, 2006).

4.2.2. Direnme Aşaması

Direnme aşaması, tepki seviyesinin en yüksek noktasını oluşturmaktadır. Bu aşamada, vücut denge kaynaklarını etkili şekilde kullanarak fizyolojik bütünlüğünü korumaya çalışır ve üzerinde baskı yapan değişikliklere direnir. Bu Genel Adaptasyon Sendromunun en uzun aşamasıdır. Aylarca, yıllarca ve hatta daha uzun sürebilir (Allen, 1983). Bu aşamada, organizma alarm tepkisini ortadan kaldırır ve stresli ortama adapte olur. Organizma normal şartlar altında çalıştığı izlenimini verir. Aslında yorulmakta ve yavaş yavaş direncini yitirmektedir. (Cüceloğlu, 1998). Stres çok uzun sürerse, kaynakların tükenme olasılığı artar ve organizmanın uyum sağlama yeteneği kaybolur, bu da çöküş aşamasıdır (Balcı, 2000).

4.2.3. Çöküntü (Tükenme) Aşaması

Eğer stres çok uzun sürer ya da yükü artarsa uyum enerjisi zayıflar, dolayısıyla gerilim sonucu bitkinlik ve yıkım başlar (Selye, 1957). Bu aşamada, organizmanın direnmek için gereken enerjisi tükenir. İnsanlar stresle mücadele etmek için sınırlı enerji kaynaklarına sahiptir ve bir çözüm sağlamadan uzun süre strese maruz kaldıklarında, bu durum onları tüketme aşamasına getirmektedir (Coffey, 1994). Stres şiddetli seviyelerde uzun süre devam ederse, çok ciddi organ hasarları ve hatta ölümler olabilir. Ancak tükenme aşaması makul olarak kısa ömürlüyse ve stres yükleyiciler dinlenme sırasında çıkarılırsa, önceki direnç düzeylerinin büyük bir kısmı geri yüklenebilir (Pargman, 2006).

4.3. Stres ve Kaygı Arasındaki İlişki

Birçok insan stres, kaygı ve uyarılmışlık tanımlarını birbirinin yerine kullanmaktadır, spor ve egzersiz psikologları bunlar arasında ayırım yapmayı önemli bulmaktadır (Konter, 1996).

Uyarılmışlık, bireyin fizyolojik ve psikolojik aktivitesinin bir karışımıdır ve mevcut motivasyon boyutlarının yoğunluğunu gösterir. Uyarılmışlığın yoğunluğu bir doğru boyunca görülebilir, uyarılmanın öncesinden (koma hali) tam uyarılmışlığa (cinnet, taşkınlık) kadar devam edebilir (Gould, Greenleaf ve Krane, 2002).

Stres nedeninin tehdit edici olarak görülüp görülmediğine dikkat etmek önemlidir. Stresör tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanıyorsa (burada nesnel bir tehlike olup olmadığı önemli değildir), o zaman heyecan verici bir tepki, yani endişe ortaya çıkar. Tehdit edici olarak algılanan hatıralar veya düşünceler, dış dünyadaki gerçek tehlike kadar kaygıya neden olabilir. Tehdit edici veya tehlikeli bir nesne olmasa bile, kaygıda olası bir artış meydana gelecektir. (Martens, Vealey, Burton, 1990).

Kaygı, sinirlilik, endişe ve korku ile tanımlanan olumsuz bir duygusal durumdur ve vücudun uyarılması veya aktivasyonu ile ilişkilidir. Bilişsel kaygı olarak adlandırılan düşünce bileşeni (endişe, korku vb.) bulunmaktadır. Ek olarak, algılanan fiziksel aktivite derecesi, kaygının bedensel boyutu olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel ve bilişsel kaygı arasındaki ayırımın yanı sıra, durumluk ve sürekli kaygı arasında da önemli bir ayırım yapılmıştır (Weinberg ve Gould, 2015). Spor Ortamlarında, endişe, baskı altında görev performansının neden olduğu strese yönelik hoş olmayan bir psikolojik tepki anlamına gelir (Cheng, Hardy ve Marklan, 2009)

Durumluk kaygı, sürekli değişim gösteren duygu bileşenini ifade eder. Spielberger'e göre "subjektif, korku ve gerilimin bilinçli olarak algılanması, otonom sinir sisteminin uyarılması veya aktivasyonu ile ilişkili duygu durumudur" (Weinberg ve Gould, 2015). Bir anlamda bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında bu gibi olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır. Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığının eşlik etmektedir (Doğan, 2002).

Sürekli Kaygı, kişiliğin bir parçasıdır. Davranışı etkileyen, kazanılmış davranışsal eğilim veya özelliktir. Sürekli kaygı, kişiyi, gerçekte fiziksel veya psikolojik olarak tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılanmasına yatkın duruma getirmektedir. Bundan sonra da birey bu gibi durumlara çeşitli yoğunluk ve büyüklükte durumluk kaygı tepkileri vermektedir (Spielberger, 1966).

Bireyin sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki meydana gelmektedir. Araştırmalar, sürekli kaygı ölçümlerinde yüksek puan alan bireylerin yüksek yarışmacı ve değerlendirmenin olduğu durumlarda daha fazla durumluk kaygı yaşadığını, tutarlı bir şekilde göstermektedir. Bu ilişki mükemmel değildir. Ancak bireyin sürekli kaygı düzeyini bilmek hala bireyin yarışma, değerlendirme ve tehdit edici durumlara nasıl tepki vereceğini tahmin etmede yardımcı olmaktadır (Arsan, 2007).

4.4. Uyarılmışlık Kuramları

4.4.1. Dürtü Kuramı

Dürtü kuramına göre performans ve kaygı arasındaki ilişki doğrusaldır. Yani durumluk kaygının yüksekliği kadar, performansın da artacağı önermesine dayanmaktadır (Konter, 1996).

Sporcular uyarılmanın ve kaygılanmanın aşırı arttığı durumlarda kötü performans sergilediğini hatırlamaktadır. Dürtü kuramı için çok az destek bulunmaktadır (Martens, Vealey ve Burton, 1990).

4.4.2. Ters U Denencesi

Dürtü kuramının vermiş olduğu tatminsizlik, performans ve uyarılmışlık arasındaki ilişkiyi açıklama da birçok egzersiz ve spor psikoloğunu Ters-U denencesine yöneltmiştir (Landers ve Arent, 2001). Ters-U Denencesi son zamanlarda performans ile kaygı arasındaki ilişkiyi tanımlayan en popüler ifadedir ve aynı zamanda Yerkes-Dodson Yasası olarak da bilinir. Yerkes ve Dodson tarafından 20. yüzyılın başındaki bir araştırmaya dayanan bu görüş, öncelikle performans ve duyuşsal aktivasyon arasındaki ilişki daha sonra uyarılma olarak kavramsallaştırılmış, ancak daha sonra kaygı için test edilmiştir (Taylor, J. ve Wilson, 2002). Ters U-Testi

tarafından beklendiği gibi, endişe seviyesinin düşük ila orta seviyelere yükseldiği durumlarda performansta bir artış gözlenir. Öte yandan, kaygı düzeyi orta seviyenin üzerine çıktığında veya altına düştüğünde performans düşmektedir (Woodman T. ve Hardy, L. 2001).

4.4.3. IZOF Kuramı (Individualized Zone of Optimal Functioning- Bireysel Optimal Fonksiyon Aralığı)

Spor psikoloğu Yuri Hanin Ters-U denencesi kuramında ki performans ve kaygı ilişkisine alternatif bir görüş sunmuştur ve kuramını da Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı (IZOF: Individual Zone of Optimal Functioning) olarak isimlendirmiştir. IZOF yaklaşımında duygular önce olumlu (pozitif, P) ve olumsuz (negatif, N) duygular olarak ikiye ayrılır. Bu iki grup da kendi içerisinde fonksiyonel olan ve fonksiyonel olmayan duygular şeklinde ayrıca ikiye ayrılır. Böylece N+, N-, P+ ve P- şeklinde dört duygusal yaşantıdan söz edilir. (Robazza, Pellizzari, Hanin, 2004).

IZOF modeli, optimal kaygı seviyesinin farklı kişiler için çok azdan çok fazlaya doğru geniş bir dağılım gösterdiğini iddia etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). IZOF modelinde kaygının tek bir optimal düzeyi yoktur ve bireyler için kaygının daha esnek bir bölgesine ya da dağılımına olanak tanımaktadır (Tiryaki, 2000).

4.4.4. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı

Çok Boyutlu Kaygı Teorisi, bilişsel durumluk kaygı ile performans arasında negatif bir ilişki olduğunu öngörmektedir. Yani, artan bilişsel durum kaygısı, performansta düşüşe yol açar. Bilişsel durumluk kaygı ve somatik durumluk kaygı bileşenlerinin performansı farklı şekilde etkilediği düşünülmektedir. Başka bir deyişle, psikolojik uyarılma ve kaygı (bilişsel veya durumluk kaygı) oyuncuları farklı şekillerde etkiler. Örneğin; kalp atışlarının hızlanması (somatik) ve olumsuz düşüncelerin tekrarlanması (bilişsel) kişiyi farklı şekilde etkileyebilir. Her ne kadar çok boyutlu kaygı teorisi pratiği yönlendirmesine ve performansı öngörmesine rağmen, çok az destek almıştır (Weinberg ve Daniel, 2015).

4.4.5. Uyarılmışlığın Ani Değişim (Catastrophe) Kuramı

Katastrof modeline göre; performans, bilişsel kaygı ve uyarılmışlık arasındaki etkileşime bağlıdır. Sporcunun endişeli olduğu veya durumluk bilişsel kaygının düşük olduğu durumlarda, fizyolojik uyarılmanın performans ile Ters-U ilişkisi gösterdiğini belirtmektedir. (Hardy, 1996). Eğer bilişsel kaygı yüksekse, aynı noktada uyarılmadaki artış eşiğe ulaşmaktadır ve optimal uyarılma düzeyini geçtiği anda performansta ani bir düşüş meydana gelmektedir. Bu sayede bireyin yaşadığı bilişsel kaygının oranına bağlı olarak fizyolojik uyarılmanın (somatik kaygının) performans üzerinde farklı etkisi bulunmaktadır. Katastrof modeli için bazı bilimsel destekler olsa da, bunu test etmek kolay olmamaktadır (Woodman, Hardy, 2001).

4.4.6. Zıtlık (Reversal) Kuramı

Bu kurama göre, optimal performans için sporcuların, uyarılmayı, istenilmeyen kaygı yerine hoş giden heyecanlanma olarak algılamaları gerekmektedir. Zıtlık kuramının uyarılma- performans ilişkisi iki yönlüdür. Birincisi, bireyin hissettiği uyarılma düzeyinin değil, uyarılmayı yorumlamasının önemli olduğunu vurgulamaktadır; ikinci olarak, sporcunun uyarılmaya karşı olan olumlu veya olumsuz yorumlamalarının bir andan diğer ana değiştiğini göstermektedir. Bazı spor psikologları, kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi anlamak için en önemli faktörün sporcunun algıladığı kaygı ile ilgili kendi kişisel yorumunun olduğunu belirtmektedirler (Jones, 1995). Diğer bir deyişle, yüksek kaygı seviyesi sporcunun bunu olumlu görmesi sonucunda fayda sağlayacaktır. Ancak eğer sporcu bunu olumsuz bir faktör olarak algılasa, atletin kaygısı daha da artacak ve bu da performansı kötü etkileyecektir (Kerr, 1997). Weinberg ve Gould (2015) zıtlık kuramının kaygı ve performans ilişkisine dair geleneksel görüşlere yenilikçi bir bakış açısı sunduğunu belirtirken, bu modelin mevcut deneysel çalışmalarla yeterince desteklenmediğini söylemektedirler.

4.5. Stres, Spor ve Sporcu İlişkisi

Spor, doğası gereği rekabet ve başarı ve sonuç olarak ödüllerden oluşmaktadır. Bu etkenler sporcuların endişe ve heyecan yaşamasında etkilidir. Spor alanlarındaki performans, sporcuların stresli ve endişeli koşullarda teknik, taktik ve fiziksel becerilerini gösterme kapasitelerine göre belirlenir. Sporcular fiziksel olarak çok çaba gösterebilirler bile sonuç alamadıklarında kaygı, stres, özgüven ve motivasyon gibi faktörlerin ne kadar önemli olduğunun farkına varırlar (Arsan, 2007).

Stres ve spor iç içe geçmiş iki olgu gibi görüntü vermektedir (Murphy, 1986). Stres sadece elit sporculara ilişkin değil, aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapanlar için de geçerlidir. Görüldüğü gibi stres sporun her alanında katılımcılar ile yan yanadır. Fakat stresin belli bir miktarının fiziksel etkinliği arttırdığı bilinmektedir (Mahoney, 1979).

Stres, bir sporcunun yüklenme ve gerilime yol açan durumlara maruz kaldığında veya böyle bir karşılaşmayı beklediğinde ortaya çıkar. Bu duruma karşı, organizma kendisini savunmak için bir dizi savunma mekanizmasını harekete geçirir. Stres tepkisi adı verilen bu başa çıkma yöntemi, insan stresinin etkisini azaltmaya çalışır ve baskı yapan şartlara ve koşullara kişisel ve kişisel bir tepki gösterir. Sporcu, hem antrenman hem de müsabakalar nedeniyle strese neden olabilecek olaylarla (stresörler) sürekli iç içedir (Bardavit, 2007).

Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres, sporculara becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir. Stres sporcuların sakatlanmalarına yol açabilir ve onların erken emekliliğe ayrılmasına neden olabilir. Stresin zararları sadece sporcular için değil, antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusudur (Altungül, 2006).

Optimum stres seviyesi en iyi performans aralığıdır. Kişiler günlük hayatlarında ve sporcular spor yaşamları boyunca kendilerini bu optimum stres seviyesinde tutabilirlerse performanslarının ve yaşam kalitelerinin bundan olumlu

etkilendiğini ve performanslarının tutarlılığında ciddi bir gelişme meydana geldiğini görecektir. Optimum stres seviyesinin herkes için farklı olduğu unutulmaması gereken diğer önemli bir konudur. Bazı insanlar için optimum olan seviye, diğerleri için düşük olabilmektedir ya da tam tersi olabilmektedir. Ayrıca optimum stresin seviyesi gibi onun uzunluğu ve süresi de kişiden kişiye değişmektedir. Bu da kişilerin kendi optimum seviyelerini kendilerinin bilmesini gerektirmektedir (Alanyalı, 2006).

Uyarılma, duygunun etki derecesini veya yoğunluğunu belirtir. Kaygı ile olduğu gibi, performans maksimum uyarılma seviyesine yükselir ve ardından azalmaya başlar. Performans, uyarılma seviyesi arttıkça artar, çünkü birey daha uyanıktır ve olaylara daha hızlı ve daha doğru tepki verir. Bu nedenle, düşük stres seviyesi performansta bir artışa yol açar. Öte yandan, şiddetli stres genel olarak performansta düşüşe neden olmaktadır. Panik ayrıca artmakta, öğrenmede bozulma ve performansta düşüşe neden olmaktadır (Davies ve Armstrong, 1995)

Genel olarak yüksek stres, sporcunun motivasyon, konsantrasyon, dikkat, özgüven, koordinasyon, denge ve karar verme yeteneğine etki edebilir. Bu özellikler de sporcuların saha içindeki performanslarını önemli derecede etkileyen özelliklerdir. Sadece deneyimsiz olan sporcular değil, deneyimli olanlar da benzer problemleri yaşayabilirler (Yalçın 2009).

4.5.1. Spor Ortamlarında Stres Yaratan Faktörler

Spor ortamında stres yaratan faktörler, aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

- Seyirci tepkisi,
 - Duymada işitsel yoksunluk,
 - Yüksek risk sorunları,
 - Sakatlama riski,
 - Diğer ülkelerdeki saat farkı, iklim değişikliği ve farklı yemekler,
 - Antrenörle olan çatışmalar,
 - Takım arkadaşlarıyla olan çalışmalar,
 - Spordaki stresten dolayı aile ve okuldaki çatışmalar,
 - Spordaki karmaşık hareketlere sırasında karar vermedeki çatışmalar
- (Kuru, 2000).

4.6. Yarışma Stresi

Rekabet kavramı, farklı durumları belirtmek için kullanılan bir terimdir. Birey başkalarına karşı, kendine karşı, zamana karşı, nesnelere karşı ve başkalarına karşı rekabet eder. Bununla birlikte, rekabeti tanımlarken, birçok araştırmacı insanların birbirlerine karşı yarıştığı organize edilen fiziksel aktivitelere odaklanmıştır. Coackley rekabeti şöyle açıklar; bireyin performansının aynı göreve veya aynı olaya katılan diğer bireylerin performansı ile karşılaştırıldığı sosyal bir süreçtir. Bu tanıma göre, yarışmada verilen ödül, daha iyi performans gösterenlerle verilir. Dolayısıyla, bir süreç olmanın yanı sıra, yarışmada bir de ödül yapısı var. Bu, bir katılımcının veya ekibin başarısının başkalarının başarısızlığına yol açacağı görüşünü tetikler. Yarışma katılımcıların doğrudan karşılaştırılmasını içerir (Weinberg ve Gould, 2003).

Sporcular yarışmada performanslarında belirleyici etkisi olan çeşitli potansiyel stres kaynaklarına maruz kalmaktadır. Stresin binlerce kaynağı bulunmaktadır. Egzersiz psikologları temel yaşam olaylarının strese sebep olduğunu ve fiziksel ve zihinsel sağlığı etkilediğini belirtmektedir (Berger, Pargman, ve Weinberg, 2001). Sporcularda ise, stres kaynakları performans kapasitesi ile ilgili endişeler, yetenekle ilgili şüpheler, takıma seçilme ve performans ile ilgili olaylar, antrenman için gerekli olan finansal maliyet ve zaman gibi çevresel olaylar; koçun liderliği ve iletişim gibi organizasyonel durumlar ve spor dışındaki ilişkiler veya travmatik yaşantılar spordaki stres kaynaklarını oluşturmaktadır (Noblet ve Gifford, 2002; Scalan, Stein ve Ravizza, 1991).

Yoğun baskı ve kaygı ile başa çıkmak tüm yarışma sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır (Orlick ve Partington, 1988; Gould, Eklund ve Jackson, 1993). Bu cümle sporcuların yarışmaya katıldıkları zaman önemli derecede stres ve kaygı yaşadıklarını belirtmektedir. Lazarus 'a göre stres, birey bazı taleplerle karşılaştığında ortaya çıkan durumluk bir olaydır ve durumla başa çıkma da belirli bir tepkiyi gerektirmektedir. Bu tanıma göre stres bireyin üzerinde gerilim yaratmakta veya yaratmamaktadır, bu da bireyin stres kaynağının talepleri ile başa çıkmada kendini yetenekli algılayıp algılamamasına bağlıdır. Bireyin stres kaynağı ile başa çıkma yeteneğinden şüphe duyması kaygıyı yansıtmaktadır (Hardy, Jones ve Gould, 1996)

4.7. Uyarılma ve Kaygının Performansa Etkisi

Sporcular yüksek beklentilerle karşılaştıkları zaman bu beklentileri karşılayamama düşüncesine kapıldıklarında veya kendilerini beklentilerin altında gördüklerinde stres altına girmektedirler. Stresin etkisi kaygıyı da içermektedir, örneğin; sporcunun karşılaştığı durum tehdit edici olarak algılandığı zaman veya sporcu çok fazla uyarıldığı zaman ki bu yarışma için yoğun antrenmanların yapıldığı dönemlerde sıklıkta görülmektedir, stres davranışsal ve fiziksel değişikliklere neden olmaktadır (Koruç, 1994).

Spor psikolojisi literatüründe kaygı, spor performansı üzerinde büyük etkisi olan bir durum olarak görülmektedir. Bununla birlikte, spor psikolojisi alanı geliştikçe kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramların kabulü değişmiştir. Ek olarak, kaygının doğası, çeşitli bilişsel ve duyuşsal faktörlerin karmaşık bir etkileşimi olarak vurgulanan çok boyutlu bir yapı olarak görülmeye başlamıştır (Cox, 1998).

Spor psikologlarının en çok ilgilendiği konulardan biri, uyarılma ve kaygı ile performans arasındaki ilişkidir. Hemen hemen herkes, sinirlerimizin gerginliğinin bizi incitebileceğini ve kontrolsüz bir duruma getirebileceğini düşünüyoruz. Fakat fizyolojik ve psikolojik uyarılma bazen bireye avantaj sağlar mı? Spor psikologları yıllardır endişe ve performans arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Nihai sonuçlara ulaşmamış olmalarına rağmen, bu süreci aydınlattılar ve insanlara yardım etmek için birkaç çıkarım yaptılar. (Arsan, 2007)

4.8. STRESLE BAŞA ÇIKMA

İnsan ve çevre karmaşık bir şekilde etkileşime girer. Bu etkileşim, bireyin ve çevrenin sürekli değişmesine bağlı olarak zaman içinde de değişmektedir. Bu değişim, bireylerin stres deneyimlerini ve stresle başa çıkma yollarını etkilemektedir (Aydın, 2008).

Temel olarak, başa çıkma stresli durum ile kişi arasındaki fenomenolojik bağlıdır, genel bir değerlendirme ve kaygı durumları için özel bir mücadeledir (Çetin, 2009). Başa çıkma kavramı, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından, stresli durumların iç ve dış gereksinimlerinin üstesinden gelmek için bireyin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmıştır. Çıkışın iki ana etkisi vardır. Stresli duyguları düzenler

ve rahatsızlık veren çevre tarafından rahatsız edilen kişinin ilişkisini değiştirir (Ekmekçi, 2008).

Stresle mücadelede ederken bireylerin kullandıkları yanıtlara “başa çıkma” veya “savunma” denir. Her iki terimin kullanılsa da, geleneksel olarak “savunma” kavramı psikodinamik yaklaşımla bağlantılı olduğu için çoğunlukla sınırlı cevaplar için kullanılmaktadır. “Başa çıkma” kavramı ise herhangi bir yaklaşımla ilgili bağlantılı olmadığından daha geniş tepkiler için kullanılmaktadır (Morris, 2002).

Stres yönetimi veya diğer bir deyişle stresle başa çıkma, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürebilmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı stresten kaçmak değil, kaynaklarını verimli kullanarak olumlu bir güç oluşturmaktır (Berant, Mikulincer, ve Florian, 2003). Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denilmektedir (Karadavut, 2005).

Folkman ve Lazarus, başa çıkma davranışlarını problem odaklı ve duygu odaklı olarak sınıflamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

4.8.1. Problem Merkezli Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma bireyin stresli bir durumu değiştirmek veya etkilerini önlemek veya azaltmak için doğrudan eyleme geçmeyi içerir. Problem odaklı başa çıkmanın amacı stresli durumun taleplerini azaltmak veya bu durumla başa çıkacak kişinin kaynaklarını geliştirmektir. Problem odaklı başa çıkma problem olmadan da başlayabilir. Bu yaklaşıma proaktif başa çıkma denir. İnsanlar karşılaştıkları stresli duruma karşı yapabilecekleri bir şey olduğuna inandıklarında problem odaklı başa çıkma eğilimindedirler (Yerlikaya, 2007).

Problem odaklı başa çıkma stres kaynağını yöneten veya uyandıran stratejileri içermektedir. Problem odaklı başa çıkma insan-çevre etkileşiminin nedenini hedef almaktadır. Stresle başa çıkmak için stratejiler planlamak veya daha fazla efor harcamak problem odaklı başa çıkmaya örnektir (Iwasaki, MacKay, Mactavis, 2005).

Problem odaklı başa çıkma, tehdit eden olayları yok etme veya etkilerini azaltma, problem çözme ve işleme yollarına odaklanma gibi stresli durumları doğrudan değiştirme aktivitelerini içerir. Bunlar arasında öz kontrol, sorumluluk kabul

etme, planlı bir şekilde problem çözme, problemi pozitif olarak durdurma, bilgi arama, çözüm bulma, stresli durumu değiştirmek için harekete geçme sayılabilir. Bunlar:

- Karşı çıkma: Karşılaşılan durumla ilgili mücadele etme
- Sosyal destek arama: Durumla ilgili bilgi toplama ve yardım alma
- Planlı problem çözme: Karşılaşılan durumla ilgili bir plan yapma ve uygulama (Aydın, 2008).

Stres kaynağını kaldırma veya değiştirme yöntemleri. Probleme dayalı başa çıkma stilleri aktif olarak bilgi toplama ve problem çözmeyi içerir. Burada birey stres durumunun kontrol edilebileceği ve harekete geçilebileceğine karar verir (Eroğlu, 2005). Daha fazla bilgi ve problem çözme davranışları bu strateji kapsamındadır. Probleme odaklı bilişsel problem çözme, karar verme, kişilerarası uyuşmazlıkların çözümü, tavsiye, amaç belirleme ve zaman iyi bir değerlendirmedir. Kendini kontrol etme, sorumluluğu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, soruna olumlu yönde eğilimler de dâhildir (Işıkhan, 2004).

4.8.2. Duygu Merkezli Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma, stresli bir olayın duygusal sonuçlarını azaltmayı veya düzenlemeyi içerir. Birey kendi duygularını düzenlemeye çalışır. Örneğin; duygusal bir ilişki sona erdiğinde, insanlar stresle ilgili olumsuz duygularıyla baş etmek için günlük aktivitelerle uğraşmaya çalışırlar. Stresli olaylara cevap olarak duygu odaklı başa çıkma; durumun bilişsel olarak yeniden değerlendirilmesi, diğer insanlardan sosyal destek aramayı eğer yapabilecek birşey yoksa sorunu kabullenmeye ve duyguları boşaltmayı içerir. (Yerlikaya, 2007).

Duygu odaklı başa çıkma da stres sonucunda verilen duygusal tepkileri düzenlemeyi içermektedir (Holt ve Mandigo, 2004) Birey stres kaynağı ile karşılaştığında meydana gelen stresli duyguları azaltmaya çalışmaktadır. Yani duygu odaklı başa çıkma stratejileri istenmeyen fiziksel ve duygusal uyarılmayı azaltmayı amaçlamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988).

İnsanların stres altındaki tepkilerine baktığımızda, bazı insanların bu durumun iç dünyalarındaki etkileriyle uğraştığını ve özellikle olumsuz etkilerin azaltılması ile ilgilendikleri görülmektedir. Bu yaklaşım tarzı duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılır. Bu şekilde birey bir süreliğine geçici, tehdit edici durumun etkisinden etkisinden kurtulur. İnkâr etme ve sorundan uzak durma psikolojik stresi kontrol etmek için güçlü tekniklerdir çünkü kişiyi soruna daha sakin bir şekilde yaklaşma fırsatı verir (Türküm, 1999).

- Kendini kontrol etme: Duygularını kontrol etme
- Uzaklaştırma: Sorun üzerinde düşünmeme
- Olumlu şekilde yeniden değerlendirme: Olumsuz düşünceleri değiştirme
- Sorumluluk kabul etme: Problemin kendinden kaynaklandığını kabullenme
- Kaçma-kaçınma: Nasıl olursa olsun bitmesini isteme

Duygu odaklı başa çıkma yaklaşımları savunma mekanizmalarına benzer, çünkü kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlama çabaları vardır. Bu nedenle, savunma mekanizmalarının bazı fonksiyonlarını ve stres ile başa çıkma fonksiyonlarından bahsedilmiştir. Ancak, stresli durumlarda alkol, uyuşturucu kullanmak ve sigara içmek gibi bazı davranışsal çabalar savunma yönelimli yaklaşımlar kapsamına girmiyor; (Aydın, 2008).

Duygusal dengeyi devam ettirmeye çalışma ve stresörlerin neden olduğu duyguları kontrol etme çabaları söz konusudur. Duygusal düzenlemede, duyguları yaşayarak çözümüleme, ani ve aşırı tepkileri önleyerek stresöre bağlı duyguları kontrol etme çabaları söz konusudur. Kişi durumun kontrol edilemeyeceğine, bu nedenle de kabullenilmesine karar vermiştir. Stres durumunun yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alıp olumlu bir yöne odaklanmaya çalışır (Eroğlu, 2005).

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri istenmeyen fiziksel ve duygusal uyarılmayı azaltmayı amaçlamaktadır (Arsan, 2007).

4.9. Başa Çıkma Biçimi ve Başa Çıkma Stratejileri

Spor psikolojisi araştırmacıların yaptığı çalışmalar incelendiğinde araştırmacıların iki temel yönelimi olduğunu görülmektedir. Bunlar; başa çıkma yöntemlerini etkileyen faktörleri ve başa çıkma biçimlerinin yaratılışını açıklamaktadır. Başa çıkma yöntemleri stresli olarak değerlendirilen olaya bireyin verdiği gerçekçi başa çıkma tepkisidir. Başa çıkma biçimi ise sporcunun tercih ettiği, işine yarayan başa çıkma metodudur; sporcunun daha önceki müsabakalarda deneyimlediği stresli durumların veya stres yaratıcıların her birine verdiği başa çıkma tepkisini ölçmektedir (Anshel, 2001)

İnsanlar stresli yaratan durumlara farklı şekillerde karşılık vermektedir. Bu kişinin başa çıkma biçimini ortaya koymaktadır. Başa çıkma yöntemleri ile başa çıkma biçimlerini ayrı ele almak daha yararlı olacaktır. Anshel ve Caputi (2000) başa çıkma yöntemleri ile biçimleri arasındaki farkı açıklamıştır. Buna göre; başa çıkma yöntemi bireyin durumsal başa çıkma çabasını belirtmektedir. Başa çıkma biçimi ise göreceli olarak sabit, kişisel huy olarak açıklanmaktadır. Sporcunun başa çıkma biçiminin belirlenmesinin önemli olduğunu düşünmektedir. Çünkü stresin gerçek nedenleri, algılanan stresin belirleyicilerini ve başa çıkma etkililiği ile ilgili araştırmacıların, antrenörlerin ve sporcuların ihtiyacı olan bilgiyi bize vermektedir. (Anshel ve Caputi, 2000)

Stresli bir durumda veya bir problem ortaya çıktığında, kullanılan başa çıkma davranışının nasıl tanımlandığı veya uygunluğun nasıl başa çıkma davranışının kullanıldığından daha önemlidir. Ayrıca, bir stratejinin etkinliği zamana ve duruma göre değişebilir. İlk faydalı bir başa çıkma stratejisi, tutarlı bir şekilde kullanıldığında etkinliğini kaybedebilir. Başa çıkma davranışının olumlu sonuçları olup olmadığını, ihtiyaç, kullanıldığı bağlam ve uygulama yeteneği ile sınırlandırdığını savunmaktadır (Çetin, 2009).

Sporcuların tercih edilen başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına yol açan eğilimleri veya mizaçları vardır. Bu mizaç başa çıkma denir. Başa çıkma stillerine ayrıca yaratıcı başa çıkma denir. Bireyin aynı durumlarda farklı durumlarda veya zamanda strese verdiği tepkiyle karakterize baş etme tarzıdır (Compas, 1987). Başa

çıkma stratejileri, bireyin başa çıkma stillerini kullanmasına göre değişir. Başa çıkma yolu, zamanla baş etme eğilimlerini yansıtan nispeten durgun bir mizaçtır. Bununla birlikte, strateji, bireyin durumsal başa çıkma çabasıdır (Rawstrone, Anshel ve Caputi, 2000).

4.10. Sporda Stresle Başa Çıkma

Stres ve spor ayrılmaz bir bütündür. Stres çok yoğun olarak hissedildiğinde psikolojik ve fizyolojik işlevlerde azalma gerçekleşir ve düşük performans ile sonuçlanır (Hardy, Jones, Gould, 1996). Stresin sebepleri müsabaka sırasında yaşanmaktadır, daha önceki araştırmalara göre bunlar; fiziksel veya zihinsel bir hata yapmak, hoş gitmeyen eleştiri almak, hakemden kötü bir karar almak ağrı ya da sakatlanma ve antrenör tarafından azarlanmak. Sporcu stresli durumun üstesinden gelmesi veya dışsal talepleri azaltmak için beceri seviyesini artırması yoluyla stresli olaya bilişsel veya davranışsal tepki göstermesi başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Alderman, 1974; Anshel, 1996).

Örnek olarak müsabaka esnasında skoru tehdit unsuru olarak gören bir sporcu, karşı takımın güçsüz olduğunu bilmesine rağmen bunu gözünde büyütebilir. Bu durum organizmada bazı fizyolojik tepkilere neden olur. Endişe, korku, heyecan ve stres esnasında salgılanan adrenalin sonucunda, organizmada fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve nabzın arttığı görülür. Solunum sıklaşır ve göz bebeklerinde büyüme olur. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar (Çetin, 2009).

Stres, sporcu performansını olumsuz yönde etkileyen bir faktördür. Stresle başa çıkma stresinin performans üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirmek ve sporcunun yarışma öncesi antrenman sırasında, yarışma sırasında ve sonrasında normal bir yaşam sürdürmesini sağlamak için çeşitli baş etme yöntemlerini kullanılır (Anshel ve Anderson, 2002).

Sporcu tarafından seçilen başa çıkma yöntemleri strese verilen tepkinin önemli bir unsurudur. Birçok sporcu başa çıkma çabalarını ve yöntemlerini stresöre uygulamaları değişiklik gösterir. Başa çıkma becerileri, insanların zorlu

mücadelelerden zarar görmelerini önlemesi için önemli bir yardımcıdır. Aynı zamanda başa çıkma yöntemleri bir sporcuyla sakatlanma riskini artıran olumsuz yaşam olaylarından korur ve sakatlık olsa bile sporcunun rehabilitasyona daha iyi adapte olmasına yardımcı olur. Ayrıca, başa çıkma kaynakları sporcuların ilgilendikleri spor stresiyle başa çıkma yeteneklerini de etkiler (Michelle, 2007).

Problem odaklı başa çıkma stratejisi genellikle durumu kontrol altında tutan sporcular tarafından kullanılır. Strese problem odaklı yaklaşmak güç artırmayı, planlamayı, aktif başa çıkmayı ve rekabetçi aktiviteyi artırmaktadır. Problem odaklı başa çıkma sporcular için stresin kaynağının tahmin edilebildiği durumlarda daha etkilidir (Kimball ve Freysinger, 2003) Sporcular mantıksız olarak değerlendirdiği düşüncelerini mantıklı ve gerçekçi bir seviyeye çekmek için spor psikologlarıyla ve antrenörleriyle uzun diyaloglara ve tartışmaya girebilirler (Konter, 1996). Duygu odaklı başa çıkma, bilişsel stratejileri kullanarak başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma, durumun zarar ya da kayıp içerdiği zamanlarda daha etkilidir. Bu stratejiler sporcuların içsel konuşma, kaçınma, yâdsıma, hayal kurma öfke ve psikolojik olarak boşluğa düşmelerini içerebilir (Crocker ve Graham, 1995). Sporcunun performansını ve başarısını diğer sporcularla karşılaştırması, kafasında oluşan alternatif tepkiler sonucu karar vermede yetersiz kalması, cezalar ve hatalar üzerinde yoğunlaşması gibi sonuçlar doğurabilir (Konter, 1996). Ayrıca duygu odaklı başa çıkma, durumun anlamını değiştirerek ya da dikkati başka bir yere yönlendirerek stresin azalmasında etkili olabilmektedir (Michelle, 2007).

4.11. Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler

Genel psikoloji araştırmalarında başa çıkmayı etkileyen temel faktörler; yetenek seviyesi, spor türü, değerlendirme, cinsiyet, yaş, kontrol edilebilirlik ve kültürel farklılıklardır.

4.11.1. Yetenek Seviyesi

Folkman ve Lazarus'a (1984) göre, insanlar iç ve dış ihtiyaçlarını yönetir ve eğer bu ihtiyaçlar kendi kapasitelerini aşarsa, insanlar başa çıkma sürecine girerler. Hem kişinin hem de çevrenin karakteristik yapısı, bir kişinin özel bir olayı incelemesine ve yorumlanmasına katkıda bulunur. Yapılan araştırmalar yetersiz

insanların büyük çoğunluğunun duygusal odaklı ya da kaçınma odaklı başa çıkma eğilimi gösterdiğini ve eksikliklerini kabul etme konusunda düşükten orta düzeye doğru bir eğilim göstermişlerdir (Çağlayan, Çetin, Yıldırım ve Yıldız, 2010).

Yapılan araştırmalarda yetenek seviyesinin, algılanan stres yoğunluğunu değerlendirme ve kullanılan başa çıkma yöntemleri üstündeki etkisi üzerinde durulmuştur. Sporunun yetenek seviyesi, başa çıkmaya yönelik araştırmalarda önemli bir bireysel farklılık değişkeni olarak görülmektedir. Neil ve arkadaşlarının (2004) yapmış olduğu çalışmada elit olmayan sporcuların stresli olayları elit sporculara göre daha yoğun olarak algıladığını belirtmiştir. Elit sporcular yüksek kendine güvene sahipken, endişe ile ilişkilendirilirken belirtileri daha iyileştirici düzeyde yorumlamaktadırlar. Ayrıca elit sporcular problem odaklı başa çıkmayı elit olmayan sporculara göre daha etkili kullanmaktadır. Louvet ve Genty (2004) sporcuların başa çıkma yöntemlerini belirlemek için futbolcularla bir araştırma yapmıştır. Futbolcuların zamanla anlamlı bir şekilde başa çıkma yöntemlerinin değiştiğini bulmuşlardır. Yetenekli oyuncuların duygu kontrolü ve stresle başa çıkarken bilişsel teknikler kullandıklarını bulmuşlardır. Yetenekli ve başarılı sporcuların stres kaynakları ile başa çıkarken zihinsel olarak hazırlıklı oldukları ve stresle başa çıkma konusunda birçok farklı plan veya sisteme sahip oldukları görülmüştür (Gould ve ark., 1999).

4.11.2. Bireysel ya da Takım Sporu Yapma

Spor psikolojileri yaptıkları araştırmalarda bakıldığında farklı spor branşlarına katılan sporcuların nasıl başa çıktıklarını araştırmışlardır. Müsabakalara, bireysel ve takım sporlarında katılan sporcuların stresle başa çıkarken farklı yöntemleri kullanmaları beklenmektedir. Takım ve bireysel sporcularını karşılaştırdığımızda, takım sporcuları insanlar arası etkileşimin daha fazla olduğu ortamlarda yarıştıklarından aktif başa çıkmayı (problem veya duygu odaklı başa çıkma) daha çok kullandıkları düşünülmektedir (Yoo, 2000).

Arsan'ın (2007) çalışmasının sonuçları Türk sporcularının takım ve bireysel spor yapmaya bağlı olarak farklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Arsan çalışmasında takım sporcularının aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla tercih ettiklerini belirtmiştir.

Aslan (2016) yaptığı çalışma sonucunda, takım veya bireysel spor branşlarında yer almanın sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerini etkilediği, takım sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmada bireysel spor yapan sporculardan stresle baş etme yöntemlerini daha etkin kullandıkları saptanmıştır.

4.11.3. Değerlendirme

Bilişsel değerlendirme, müsabakalardaki başa çıkma süreci ile ilgilidir. Sporcu, stresli olayı yorumladığı zaman algılanan stresin yoğunluk seviyesi düzenlenecek ve sporcunun başa çıkma tepkisini etkileyecektir (Anshel, 2001). Sporcunun başa çıkma yönteminin en önemli belirleyicisinin sporcunun durumu veya olayı bilişsel değerlendirmesinin olduğunu belirtmektedir (Anshel ve Delany, 2001)

Stres süreci bireyin algıladığı “talep” ile başlar. Olayın birey için stres yaratma derecesi, bireyin bilişsel değerlendirmelerine bağlıdır. Bu teoriye göre, olayın şekli olayın bilişsel değerlendirmesini ve bireyin nasıl hissettiği stres seviyesini belirler. Bilişsel değerlendirme bir süreçtir ve durumu göz önünde bulundurarak yapılan değerlendirme (birincil değerlendirme) , hangi başa çıkma kaynakları ve seçeneklerinin uygun olduğu (ikincil değerlendirme) şeklinde gerçekleştirilir. Birincil değerlendirmede, birey bunun kendi üzerinde bir etkisi olup olmadığına karar verir. Durumun kendisi ile ilgisi varsa ikincil bir değerlendirme yapar (Alkan, 2004).

4.11.4. Cinsiyet

Sporda stresle başa çıkma araştırmalarında diğer önemli konu ise cinsiyet farklılığıdır. Sosyalleşme modeli cinsiyet rollerinin ve rol beklentilerinin kadın ve erkeklerin farklı şekillerde davranmalarına yol açtığını belirtmektedir (Crocker ve Graham, 1995).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar sonucu, erkek ve kadın sporcuların farklı başa çıkma davranışları gösterdiklerine dair yaygın olan inanca destek bulmuşlardır. Erkek ve kadın sporcuların hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandığını belirtmiştir. Kadın ve erkek sporcuların kullandığı stratejiler arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Erkek sporcular ağrı, sakatlık ve eleştiri gibi stres yaratıcılara tepki verirken, problem odaklı başa çıkmayı

kullanmayı tercih etmektedir (Goyen ve Anshel, 1998). Diğer yandan kadın sporcular bu tip stres yaratıcılara duygu odaklı stratejiler kullanarak tepki vermeyi tercih etmektedirler (Anshel, Porter ve Quek, 1998).

Lazarus (1984)'a göre, kabul edilmesi gerekli durumlar söz konusu olduğunda, erkekler problem odaklı başa çıkmayı kadınlara göre daha fazla kullanmaktadır. Erkekler, daha ne yapacağına karar vermeden önce problem üzerinde daha fazla düşünebilirler bu da problem-odaklı başa çıkma konusunda kadınlardan daha sabırlı ve daha istekli oldukları anlamına gelebilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980).

4.11.5. Yaş

Yaşın ilerlemesi ile birlikte stres kaynakları arttığından dolayı, başa çıkma davranışındaki farklılıklar stres kaynaklarındaki değişimlerin bir işlevi olarak ortaya çıkabilir. Örneğin, sağlıkla ilgili daha fazla kaygı, işle ilgili daha az endişe yüzünden, duygu odaklı başa çıkma artabilir ve problem odaklı başa çıkma düşüş gösterebilir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Holt ve Mandigo (2004), genç erkek kriket oyuncularını ile yaptıkları araştırmada performans ile ilgili endişeler yaşadıkları zaman kullandıkları başa çıkma stratejilerinin doğasını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, performans ile ilgili endişelerle ilişkili olarak hata yapılan durumlarda katılımcılar hem problem odaklı hem de duygu odaklı stratejiler kullanmaktadır.

Goyen ve Anshel (1998), yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek konsantrasyonla tepki verdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını bulmuştur. Buna ek olarak yaşı daha büyük olan sporcuların ergen sporculara göre stresli olayı takiben olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur.

4.11.6. Durumun Kontrol Edilebilirliği

Bir spor ortamında etkili başa çıkma, strese neden olan olumsuz duyguların üstesinden gelmek için kullanılan başa çıkma stratejisi veya stratejileridir. Kişisel kontrolün yüksek olduğu durumlarda problem odaklı başa çıkmanın daha etkili olduğunu, sporcunun kişisel kontrolünün düşük olduğu durumlarda ise duygu odaklı başa çıkmanın daha etkili olduğu düşünülmektedir (Arsan, 2007).

Sporcular bu durumu hakem tarafından verilen kötü kararlar gibi kontrol edilebilirliği düşük bir durumla karşılaştıklarında bu olayı daha az stresli buluyorlar. Bununla birlikte, tamamen kontrol altında olan bir durumla karşılaştıklarında, örneğin basketbolda turnikeyi kaçırdıkları için daha fazla stres yaşamaktadırlar. Sporcular yarışma ortamında kaçınma yönelimli başa çıkma yerine yaklaşma yönelimli başa çıkma stratejisini kullanmayı tercih etmektedirler. Sporcular durumun kontrol edilebilir görmedikleri zaman kaçınma biçiminde başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimlidirler. Daha stresli durumlarda, sporcuların çok azı kaçınma biçiminde başa çıkma kullanmaktadırlar. Bunun yerine daha çok yaklaşma biçiminde başa çıkmayı tercih etmektedirler (Anshel ve Kaissidis, 1997).

4.11.7. Kültürel Farklılıklar

Başa çıkma genel psikoloji ve spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda farklı teorilere dayanmakta ve çeşitli ölçeklerde ölçülmektedir. Başa çıkma; açıklanması, tahmin edilmesi ve ölçülmesi zor olan karmaşık bir süreçtir. Genel psikolojide kültürlerarası araştırmalara verilen geniş açıklamalar neticesinde, spor psikolojisindeki kültürlerarası farklılıklarla ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Spor psikolojisinde, başa çıkma sürecindeki kültürel etkiler neredeyse yok sayılmaktadır (Arsan, 2007)

Anshel, Jamieson ve Raviv (2001), yaptıkları çalışmada, farklı stres yaratan olayları takiben Amerikalı ve Avustralyalı erkek ve kadın sporcuların kullandığı başa çıkma biçimleri karşılaştırmıştır. Yaklaşma ve kaçınma yönelimli başa çıkmaya dayanan çalışmada cinsiyet, kültür ve başa çıkma kaynakları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Kim ve Duda (2003) yaptıkları çalışmada Amerikalı ve Koreli sporcuların kullandığı basa çıkma stratejilerinde farklılık bulmuştur. Davranışsal risk stratejisini Koreli sporcular aktif ve oldukça atılgan bulurken, Amerikalı sporcular bu stratejiyi normal ve etkili olarak görmektedir.

4.12. Sporda Kendine Güvenin Tanımı

Bütün spor dallarında performansla yakından ilişkili olduğu düşünülen önemli unsurlar var. Bu bileşenlerin önem sırası spor dalının gerektirdiği özelliklere göre değişir, ancak Taylor (1995) bu bileşenlerin motivasyon, inanç, kendine güven, konsantrasyon, uyarılmayı düzenleme olduğunu ileri sürmüştür. Bu bileşenlerin sırası, sporun ne kadar değiştiğine bakılmaksızın, gerçek bir özgüven problemi yaşayan sporcunun, fiziksel olarak yeterli dayanıklılık, güce, kuvvete ve hıza sahip olsa bile, her zaman çok başarılı olamayacağıdır. (Yeltepe 2007).

Kesin olarak bir tanım olmamasına rağmen, spor psikologları kendine güveni, bireyin istenen davranışı başarıyla tamamlayacağı inancı olarak tanımlamaktadır (Weinberg ve Gould, 2003). Vealey, Bandura'nın fikirlerini özellikle spora uyarlamıştır. Sporcuların başarılı olmak için gerekli becerilere sahip olduğu kesinliği olarak tanımladığı sporda güven kavramını geliştirmiştir (Taylor ve Wilson, 2005).

Tutko ve Tosi (1976), güveni bir kişinin sınırları zorlayan mücadeleleri kabul etme, güçlülüğü ve zayıflığı bilme, istenen sonucu elde etmek için çaba gösterme kabiliyeti olarak tanımlamıştır. Sporcuların risk almaları, yaratıcı olmaları ve diğerlerinden farklı performans göstermeleri koşuluyla sportif güvenlerinin sağlandığını söylediler. Bu çeşitli görüşlere dayanarak güveni, sporcuların hedeflerine ulaşma yeteneklerini ve yeteneklerini tam olarak bilmeleri olarak tanımlayabiliriz. Kendine güvenen sporcular, ihtiyaç duyduklarında motivasyonu yüksek, istekli, konsantre ve duygusal olarak kontrollü olabilirler. Sporcunun fiziksel kapasitesi olmasına rağmen, bu davranışı başarılı bir şekilde tamamlayabileceği konusunda kendisine güvenmezse, gerçek performansını gösterme konusunda sorun yaşayacaktır. Bu sorunun üstesinden gelmek için özgüvenin kazanılması ve korunması gerekmektedir (Taylor ve Wilson, 2005).

Kendine güven aslında yüksek miktarda bir başarı beklentisi ile tanımlanabilir. Kendine güveni olan sporcular, başarılı olma potansiyellerini, daha da önemlisi başarılı olmak için ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel becerilere sahip olduklarına inanırlar. Bu, kendine güvenen sporcuların stres altında bile sakin ve rahat olmalarına ve daha olumlu düşüncelere odaklanmalarına yardımcı olan önemli bir faktördür (Yıldırım, 2013). Jones ve Swain (1995) kendine güvenen sporcuların kaygılarını daha kolay kontrol edebildiklerini ve diğer atletlerden daha olumlu düşünmeye odaklanabileceklerini bulmuşlardır.

Spor sahalarında ‘‘kazanmak için oyna’’ ve ‘‘kaybetmemek için oyna’’ sözleri sıklıkla kullanılır. Bu deyişler aslında kendine güvenmeyen sporcuları tanımlamak için kullanılır, çünkü bu sporcular kazanacaklarından emin olmayan ve potansiyel performanslarının farkında olmayan sporculardan oluşurular. Kazanmak için oynayan sporcular, yeteneklerinden ve performanslarının farkında olan kendine güvenen sporculardır ve en önemlisi de başarabilirler. Bu sporcuların özgüvenleri, yapacakları şeylere daha kolay odaklanmalarını sağlar. Ayrıca, kendilerini potansiyellerini ortaya çıkaracak hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için çalışmaları da yine başarılı olacaklarına olan inanç ve özgüvenlerinin bir sonucudur (Yeltepe, 2007).

4.13. Sportif Güven

Spor başarısını elde etmek için, sporcuların bazı temel bileşenlere sahip olması kaçınılmazdır. Bir sporcu, güç, hız, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi temel motorik özelliklere sahip olsa bile, sportif yeteneklerinde gerekli motivasyon faktörlerine ve özgüvenine sahip değilse, spor başarısını elde etmekte zorlanacaktır (Çetinkaya, 2013).

Sportif güven, bir insanın bir şeyler yapabilme konusunda algıladığı yeterliliklerdir. Başka bir deyişle, güven, kişinin başarı olarak algıladığı bir amaca veya sonuca bağlıdır. Sonuçlar, sporcuların birden fazla güven tipine sahip olduğunu ve bu güven türlerinin fiziksel yetenekleri yerine getirme kabiliyeti, psikolojik yetenekleri, karar verme ve adaptasyon gibi algısal yetenekleri, fiziksel form ve antrenman durumunu, öğrenme potansiyelinin yer aldığını ortaya koymaktadır. (Singer, Hausenblas, Janelle, 2001).

Spor psikologları net bir tanımı olmamakla beraber, kendine güveni bireyin istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak ifade etmektedirler. Sportif kendine güven ise bireyin istendik bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancıdır. (Weinberg ve Gould, 2003).

Sportif kendine güven kavramı literatürde iki alt boyutla izah edilmektedir. Bunlar sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven şeklindedir.

- Sürekli Sportif Kendine Güven: Kişilerin, sportif alanda başarılı olmak için genellikle kendi becerilerine duydukları inancı ifade eder.
 - Durumluk Sportif Kendine Güven: Kişilerin, sportif alanda başarılı olmak için bazı zamanlarda kendi yeteneklerine duydukları inancı ifade eder
- (Vealey, 1986).

4.14. Sportif Güvenin Dokuz Kaynağı

Sporcularla ilgili güven kaynaklarını belirlemek ve sportif güven kaynaklarının ölçümü için güvenilir ve geçerli bir ölçek geliştirmek için değişik sporlardan 500'den fazla sporcunun katıldığı bir araştırma projesi yürütülmüştür. Psikometrik kanıtlara göre, Spor Güveni Kaynakları Anketi'nin, dokuz kaynağının sporcularda güvenin güvenilir ve geçerli bir ölçüsü olduğunu desteklemiştir. Bu dokuz kaynağı Vealey, Hayashi, Garner-Holman, Giacobbi (1998) aşağıda görüldüğü gibi belirtmişlerdir.

Uсталık: Kişisel yeteneklerin ustalaşması veya geliştirilmesinden çoğalan bir güven kaynağıdır.

Yeteneği Sergileme: Sporcular yeteneklerini başkalarına gösterdiklerinde veya rakiplerinden daha fazla yetenek sergilediklerinde bir güven kaynağı haline gelir.

Fiziksel ve Zihinsel Hazırlık: Performans için en uygun odaklanma, fiziksel ve zihinsel olarak hazır hissetmeyi içerir. Bu güven kaynağı fiziksel koşullanmanın sporcularda güveni artırmak için koçlar tarafından çok kullanıldığını bulan Gould ve diğerleri (1989) tarafından da desteklenmiştir.

Fiziksel Benlik Sunumu: Sporcuların fiziksel benliklerini veya vücut görünümlerini algılayışları olarak tanımlanmıştır. Araştırmalar sporcuların vücutlarının görünümüne ve değerlendirilmesine önem verdiklerini göstermiştir.

Sosyal Destek: Bandura'nın modelindeki sözel iknaya benzer. Harter, sporcunun önem verdiği kişilerden gelen pekiştirmenin, algılanan yeterliği artırdığını belirlemiştir.

Başkalarının Deneyimleri: Takım arkadaşları gibi diğer kişilerin başarılı performanslarını izlemeyi içerir.

Koçun Liderliği: Koçun karar verme ve liderlik konularındaki yeteneğine inancından oluşturulmuş bir güven kaynağıdır. Bu kaynak koç ile sporcuların yeterlik algısı arasında bağ kuran araştırmalar tarafından da desteklenmiştir.

Çevresel Rahatlık: Mücadelenin yapılacağı ortamda rahat olmaktan kaynaklanan güven kaynağıdır. Ev sahibi olan takımların maçların büyük bir çoğunluğunu kazanmaları, sporcular için güven kaynağı olarak geçmektedir.

Durumsal uygunluk: Bir durumda dengelerin kişiden yana eğildiği hissinden gelen güven kaynağıdır. Psikolojik "momentum" kavramı, sporcuların başarı olasılıklarını artıran bir şey meydana geldiği algılarına atıfta bulunur.

4.15. Sürekli Sportif Güven

Bandura (1977) yaptığı çalışmada sportif güven kavramını, durumsal ve sürekli olmak üzere iki ayrı şekilde tanımlamaktadır. Yeterlilik beklentilerinin içinde bulunulan duruma göre değişebileceğini, öz yeterlik algısının genelleştirilerek farklı durumlardaki davranış biçimlerine uygunlaştırılabileceğini bildirir. Sportif güvenin gerçek tanımından yola çıkılarak inşa edilen sürekli sportif kendine güven kavramı, sportif başarının sağlanması adına bireyin kendi yeteneklerine olan inancının kesinlik derecesini ifade etmektedir. O hâlde sürekli spor güveni, sportif güvenin ruhsal bir bileşeni ve tüm geçmiş spor deneyimlerine dayanarak oluşturulmuş genelleştirilmiş bir yapıyı ifade eder (Vealey, 1984).

4.16. Konu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde, sporda stres ve stresle başa çıkma stratejilerine yönelik alan yazın taraması yapılmıştır. Öncelikle sporda stresle başa çıkma ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalardan konuyla ilgili olacağı ve yorumlamaya katkıda bulunacağı düşünülen araştırmalar incelenmiş ve özetlenerek aktarılmıştır.

Araştırmalar incelendiğinde sporcuların başa çıkma yöntemlerinin cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü gibi farklı sosyodemografik değişkenlere göre incelendiği görülmektedir. Bunun yanı sıra başa çıkma yöntemlerinin diğer psikolojik faktörlerle ilişkisi de araştırmalarda ele alınmıştır.

Yapılan başa çıkma çalışmalarına baktığımızda Arsan (2007), Türkiye’de sporcuların kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, bireysel ve takım sporu yapanlar arasında stresle başa çıkma stratejilerine göre anlamlı farklılaşma olduğu, kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerinde kadın sporcular ile anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Genç ve büyük sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler açısından hiçbir alt ölçekte anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Ceylan (2006), yapmış olduğu çalışmada; bireysel spor ve takım sporu ile uğraşan sporcuların stresle başa çıkma da kullandıkları bilişsel stratejilerin belirlenmesini ve kişilik değişkeninin buna etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda; cinsiyete göre, bayan ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken; yaş, spor yılı, spor branşları gibi değişkenlerde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür.

Çetin (2009)’ in BESYO Öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerini incelediği çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, kız öğrencilerin problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve stresle başa çıkma toplam puan ortalamalarının erkek öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çavdarlı (2013)'nın yaptığı araştırmada kadın ve erkek sporcuların başa çıkmada hayal etme puanlarında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Kadın sporcuların hayal etme puanlarının erkek sporcuların hayal etme puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Alıncak ve Abakay (2015) bireysel ve takım sporu yapan sporcuların stresle başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda bireysel ve takım sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin farklı olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkmada etkili yöntem olan iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının takım sporcularında bireysel sporculara göre daha yüksek puana sahip olduğu, stresle başa çıkmada etkili olmayan yöntem olarak kabul edilen kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici/çaresiz yaklaşım puanlarının bireysel sporcularda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aslan (2016) çalışmasının sonucunda, takım veya bireysel spor branşlarında yer alan sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerini etkilendiği, takım sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmada bireysel spor yapan sporculardan stresle baş etme yöntemlerini daha etkin kullandıkları saptanmıştır.

Holt ve Mandigo (2004) genç erkek kriket oyuncularını ile yaptıkları araştırmada performans ile ilgili endişeler yaşadıkları zaman kullandıkları başa çıkma stratejilerinin doğasını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre performans ile ilgili endişelerle ilişkili olarak hata yapılan durumlarda katılımcılar hem problem odaklı hem de duygu odaklı stratejiler kullanmaktadır.

Anshel ve Wells (2000), elit basketbolcuların müsabaka esnasında oluşan stres kaynaklarını ve bu stres kaynakları ile mücadele etme yöntemlerini incelemiştir. 20 basketbol oyuncusu ile yapılan görüşme sonucunda, sporcuların müsabaka esnasında; kişiler arası çatışma, hakem kararları, bireysel performans problemleri, karşıt görüşler ve takım oyuncularının davranışı ile ilgili faktörleri stres kaynağı olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Hammermeister ve Burton (2004) kadın ve erkeklerin stresli durumları benzer şekilde değerlendirdiklerini bulmuştur. Buna rağmen, kadın sporcular sosyal destek

aramayı, hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi, olumlu yeniden değerlendirmeyi ve ayrılmayı daha fazla kullanmaktadır.

Park (2000)'ın Koreli sporcularla yaptığı çalışma sonuçlarına bakıldığında bireysel sporlara katılan sporcuların takım sporlarına katılan sporculara göre daha fazla başa çıkma stratejisi kullandıkları gözlenmektedir. Ancak buna rağmen rakibin gözlenmesi ve analizi bireysel sporlarda daha az kullanılmaktadır.

Yoo (2001) bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transdental başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lkslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır.

5. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma modeli, evren ve örneklem, hipotezler, veri toplama araçları, araştırma verilerin toplanması ve verilerin analizine yönelik bilgiler bu bölümde sunulmuştur.

5.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan model olarak tanımlanır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015). Bu kapsamda 18 yaş üstü sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolü incelenmiştir.

5.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın örnekleme olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışma 18 yaş üstü ve en az 2 yıl spor deneyimine sahip 173 kadın ($\bar{X}$ yaş =20,60 $\pm$ 1,99) ve 216 erkek ($\bar{X}$ yaş=21,70 $\pm$ 2,96) sporcu olmak üzere toplam 389 ($\bar{X}$ yaş=21,21 $\pm$ 2,63 yıl) sporcu gönüllü olarak katılmıştır,

Çalışmaya katılan sporcular futbol (n=99), voleybol (n=34), basketbol (n=27), atletizm (n=36), oryantiring (n=59), atıcılık (n=22), tenis (n=12), taekwondo (n=15), kickboks (n=13), boks (n=5), karate (n=14), judo (n=4), güreş (n=7), eskrim (n=5), yüzme (n=4), badminton (n=5), hentbol (n=10), kürek (n=6), bisiklet (n=2), cimnastik (n=10), branşlarında ulusal veya uluslararası liglerde mücadele eden sporculardır. Sporcuların spor deneyimi ortalaması 6,95 $\pm$ 3,81yıldır, Kadın sporcuların spor deneyimi ortalaması 6,57 $\pm$ 3,7 (yıl) iken, erkek sporcuların spor deneyimi ortalaması 7,26 $\pm$ 3,9 yıldır.

5.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmamızın amacı sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde, sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolünün incelenmesi ve bu psikolojik becerilerin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi göre değişip değişmediğinin belirlenmesidir. Bu amaçtan yola çıkılarak aşağıdaki hipotezler incelenmiştir.

- i. Sporcuların, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Hayal Etme, Çaba Sarfetme, Düşünce Kontrolü, Destek Arama, Gevşeme, Zihinsel Analiz, Çekilme, Zihinsel Karmaşa, Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi ve Sosyal Geri Çekilme alt boyut puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- ii. Sporcuların, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Hayal Etme, Çaba Sarfetme, Düşünce Kontrolü, Destek Arama, Gevşeme, Zihinsel Analiz, Çekilme, Zihinsel Karmaşa, Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi ve Sosyal Geri Çekilme alt boyut puanlarında spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- iii. Sporcuların, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Hayal Etme, Çaba Sarfetme, Düşünce Kontrolü, Destek Arama, Gevşeme, Zihinsel Analiz, Çekilme, Zihinsel Karmaşa, Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi ve Sosyal Geri Çekilme alt boyut puanlarında spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iv. Sporcuların cinsiyetlerine göre Spor Kaygı Ölçeğinin Somatik Kaygı, Endişe ve Konsantrasyon Dağınıklığı alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- v. Sporcuların ilgilendikleri spor türüne göre Spor Kaygı Ölçeğinin Somatik Kaygı, Endişe ve Konsantrasyon Dağınıklığı alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- vi. Sporcuların spor deneyimine göre Spor Kaygı Ölçeğinin Somatik Kaygı, Endişe ve Konsantrasyon Dağınıklığı alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

- vii. Sporcuların cinsiyetlerine göre Sürekli Sportif Güven Ölçeğinin Değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- viii. Sporcuların ilgilendikleri spor türüne göre Sürekli Sportif Güven Ölçeğinin Değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- ix. Sporcuların spor deneyimine göre Sürekli Sportif Güven Ölçeğinin Değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- x. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri ve sürekli kaygının konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puanları hayal etme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.
- xi. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri ve sürekli kaygının konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puanları düşünce kontrolü alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.
- xii. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri ve sürekli kaygının konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puanları çaba sarf etme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.
- xiii. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri ve sürekli kaygının somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puanları gevşeme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.
- xiv. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri ve sürekli kaygının somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puanları zihinsel analiz alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.
- xv. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri destek arama alt boyutunun istatistiksel olarak belirleyicisidir.
- xvi. Sporcuların sürekli kaygı düzeyleri destek arama alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xvii. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri çekilme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

- xviii. Sporcularda sürekli sportif kaygının somatik kaygı alt boyut puanı çekilme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.
- xix. Sporcuların sürekli kaygı ve sürekli sportif güven düzeyleri zihinsel karmaşa alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xx. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri ve sürekli kaygının konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puanları hoşla gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.
- xxi. Sporcuların sürekli sportif güven düzeyleri ve sürekli kaygının somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puanları sosyal geri çekilme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.

5.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, sürekli kaygıyı ölçmek için " Spor Kaygı Ölçeği 2 (SAS-2)" sürekli sportif güveni ölçmek amacıyla " Sürekli Sportif Güven Ölçeği (SSGÖ)" ve sporcuların başa çıkma yöntemlerini belirlemek için " Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE)" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların cinsiyeti, yaşı, spor branşları, spora başlama yaşı, haftalık antrenman sayısı, milli sporcu olma durumları ve millilik kategorilerini soran 7 sorudan oluşmaktadır (Ek 1).

Spor Kaygı Ölçeği 2 (SAS-2): Smith ve arkadaşları tarafından 1990 yılında geliştirilen Spor Kaygı Ölçeği yine Smith ve arkadaşları tarafından 2006 yılında Spor Kaygı Ölçeği 2 olarak revize edilmiştir. 4'lü Likert tipi olan ölçek; 3 alt boyutu içeren her biri 5 maddeden oluşan toplamda 15 maddeden oluşur. Alt ölçekler somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığıdır. Akyol ve ark. (2015) tarafından psikometrik özellikleri sınanan ölçeğin yine Akyol ve ark. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Elde edilen faktör yükleri ise endişe alt boyutu için 0.63 ile 0.84, somatik kaygı alt boyutu için 0.49 ile 0.61, konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu için ise 0.51 ile 0.70 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık değerleri somatik

kaygı alt boyutu için 0.74, endişe alt boyutu için 0.86 ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu için ise 0.77 olarak bulunmuştur. Spor Kaygı Ölçeği Ek 2' dir.

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE): Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından Kanada'da geliştirilen ölçek, sporcuların yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 10 alt ölçekten oluşmaktadır ve alt ölçeklerin bir tanesi 3 maddelik, 9 tanesi de 4'er maddeliktir. Alt ölçekleri; düşünce kontrolü, hayal etme, gevşeme, çaba sarf etme, zihinsel analiz, destek arama, hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi, zihinsel karmaşa, çekilme ve sosyal geri çekilme olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin bu 10 alt ölçeği, üç boyut altında sınıflandırılmaktadır: (1) Görev yönelimli başa çıkma (hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, zihinsel analiz), (2) Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma (çekilme ve zihinsel karmaşa) ve (3) Çekilme yönelimli başa çıkma (hoşa gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme). Sporcuların, sporda kullandıkları başa çıkma yolları hiç uymuyor (1), biraz uyuyor (2), ara sıra uyuyor (3), uyuyor (4) ve tamamen uyuyor (5) şeklinde 5'li likert tipi ölçek ile değerlendirilmektedir. Faktör yükleri .27 ve .84 arasında değişmektedir. Alt ölçekler: zihinde canlandırma, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, mantıksal çözümleme, uzaklaşma, zihinsel dağılma (dikkati başka yöne çekme), hoş gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilmedir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise .61 ve .76 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Arsan ve Koruç (2007) tarafından yapılmıştır. Sporda Stresle Başa Çıkma Envanteri (SSBÇSE) Ek 3' tedir.

Düşünce kontrolü; bireyin benliğinin ve geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki stresli spor ortamlarının pozitif yönlerini vurgulamasında düşüncelerin yeniden yapılandırılmasına yardımcı olan bilişsel faaliyetlerdir.

Hayal etme; geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki stresli spor durumları ile ilişkilendirilen zihinsel durumları, teknikleri ve taktikleri zihinsel olarak uygulamada veya tekrar etmede kullanılan bilişsel faaliyetlerdir.

Gevşeme; fizyolojik, kasal ve zihinsel gerilim seviyesini azaltmada kullanılan davranışsal faaliyetlerdir.

Çaba sarf etme; spor ortamında karşılaşılan stresli durumlara karşı harekete geçmede kullanılan fiziksel ve zihinsel kaynakları harekete geçirmen davranışsal faaliyetlerdir.

Zihinsel analiz (mantıksal çözümleme); spor ortamında geçmişte karşılaşılan, şu anda ve gelecekte karşılaşılabilecek stresli olaylarla ilişkilendirilen içsel ve dışsal faktörleri değerlendirmede veya belirlemede kullanılan bilişsel faaliyetlerdir.

Destek arama; tavsiye, geribildirim, duygusal destek sağlamak için kullanılan davranışsal faaliyetlerdir.

Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi; stresli spor ortamlarında yaşanan hoş gitmeyen duygusal gerilimleri ifade etmek ve açıklamaktır.

Zihinsel karmaşa; spor performansı ile ilgili olmayan şeylere gönüllü olarak odaklanmada kullanılan bilişsel ve davranışsal faaliyetlerdir.

Çekilme; performans hedeflerine ulaşmakta gerekli olan hareketleri yapmaktan kaçınmada kullanılan bilişsel ve davranışsal faaliyetlerdir.

Sosyal geri çekilme; sosyal ilişkileri anlık olarak azaltmak veya elimine etmek için kullanılan davranışsal faaliyetlerdir.

Ölçeğin bu 10 alt ölçeği, üç boyut altında sınıflandırılmaktadır:

- (1) Görev yönelimli başa çıkma (hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, zihinsel analiz),
- (2) Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma (çekilme ve zihinsel karmaşa)
- (3) Çekilme yönelimli başa çıkma (hoşa gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme).

Sürekli Sportif Güven Ölçeği (SSGÖ): Sporcuların kendilerine güven düzeylerini ölçmek için orijinali Vealey tarafından 1986 yılında oluşturulan ve Türk örnekleme uyarlaması 2006 yılında Engür ve arkadaşları tarafından yapılan Sporcularda Sürekli Kendine güven envanteri kullanılmıştır. Bu ölçek 13 sorudan

oluşmakta ve kişinin genel olarak kendine güven konusundaki hissedişlerini değerlendirmektedir. Sürekli Sportif Güven Envanteri-SSGE tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Maddeler 1’den 9’a kadar oluşturulan likert ölçek tipi ile numaralandırılmıştır. Sürekli Sportif Güven Envanterinin örnekleme uygulanmasından elde edilen veri setine madde analizi ve güvenirlik analizi uygulanmış 0.94 Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları elde edilmiştir. Sürekli Sportif Güven Ölçeği (SSGÖ) Ek 4’tedir.

5.5. Verilerin Toplanması

Çalışmaya dâhil edilen sporculara veri toplama araçları uygulanmadan önce araştırmacı kendini tanıtarak, araştırmanın amacı, önemi ve yöntemi hakkında bilgilendirme yapmıştır. Araştırmada gönüllülük esası gözetilerek, sporcuların dinlenme saatlerinde araştırmacı tarafından yüz yüze uygulanmıştır. Uygulamaya öncesinde sporculara Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek5) doldurtulmuştur. Sporcunun onayı ile birlikte sporcular çalışma grubuna dâhil edilmişlerdir. Araştırmaya katılan sporculara daha önceden izinleri ölçek sahiplerinden elektronik posta yoluyla alınmış veri toplama araçları uygulatılmıştır (Ek6, Ek7). Çalışmaya başlamadan önce Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden ve Türkiye Oryantiring Federasyonundan (Ek9) çalışma izinleri alınmıştır. Araştırmaya katılan her sporcu için branşlarında en az iki (2) yıl lisanslı olma şartı aranmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden Etik kurul onayı (18.02.2019-63) alınmıştır.(Ek 14)

5.6. Verilerin Analizi

Araştırmada topladığımız verilerin analizi için betimsel istatistik, çoklu hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız örneklemelerde t-testi kullanılmıştır.

Başlangıç olarak topladığımız veriler incelenerek hatalı veri olup olmadığı kontrol edilmiş ve herhangi bir hatalı veriye rastlanmamıştır. Akabinde, analizlere geçmeden önce analiz sonuçlarını etkileyecek herhangi bir kayıp veya boş veri olup olmadığına bakılmıştır. Veri setinde herhangi bir boş veya kayıp veri olmadığı tespit edildikten sonra veri setindeki minumum ve maksimum değerler incelenerek çok

değişkenli normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş ve veri setindeki uç değerler çıkartılmıştır.

Verilerin analizine geçilmeden önce veri setinin normal dağılım sağlayıp sağlamadığını belirlemek amacıyla aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi betimleyici istatistikler yapılmıştır. Yapılan analizlerde elde edilen aritmetik ortalama ve medyanın eşit ya da yakın olması verilerin normal dağılım sağladığını göstermektedir (Vincent ve Weir, 2014). Basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması beklenir ve bu katsayılar dağılımının normal olduğunu göstermektedir (Özbek ve Keskin, 2007). Elde edilen değerler Tablo 5.1.de sunulmuştur.

Tablo 5.1. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Min.	Mak.	Medyan	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Somatik Kaygı	389	5	14	8	8,06	1,96	0,74	0,31
Endişe	389	5	18	9	9,32	2,57	0,50	0,13
Konsantrasyon Dağınıklığı	389	5	12	8	7,82	1,86	0,32	-0,68
Hayal Etme	389	6	20	15	15,29	3,16	-0,37	-0,54
Çaba sarf etme	389	3	38	12	11,73	2,50	0,61	-0,14
Düşünce Kontrolü	389	6	20	15	15,28	3,02	-0,42	-0,07
Destek Arama	389	5	20	14	14,09	3,42	-0,12	-0,52
Gevşeme	389	4	20	14	14,34	3,65	-0,38	-0,30
Zihinsel Analiz	389	6	20	15	14,85	3,18	-0,12	-0,55
Çekilme	389	4	20	11	11,38	3,41	0,23	-0,36
Zihinsel Karmaşa	389	4	20	13	12,27	3,60	-0,22	-0,47
Hoş gitmeyen duyguların ifadesi	389	4	20	10	10,21	3,57	0,37	-0,41
Sosyal geri çekilme	389	4	20	8	8,59	3,90	0,86	-0,05
Sportif Güven Ölçeği	389	40	117	90	89,17	15,23	-0,40	-0,08

Basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde çarpıklık katsayısı -0,42 ile 0,86 aralığında basıklık katsayısının ise -0,68 ile 0,31 aralığında olduğu belirlenmiştir. Tablo 5.1 incelendiğinde verilerin normal dağılım için gerekli varsayımları karşıladığı görülmektedir. Veri setindeki medyan ve ortalamaya değerlere bakıldığında elde edilen verilerin çalışmada yer alan tüm bağımlı değişkenler için birbirine yakın değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen verilerin homojenliğine bakılmış, homojenliğin sağlanmadığı durumlar için t-test analizinde varyansların homojen olmadığı durumlar için elde edilen t değerleri incelenmiştir.

Verilerin homojenlik ve normallik analizlerine bakılarak veri seti için parametrik ölçümlerden bağımsız örneklemelerde t-testi ve hiyerarşik regresyon kullanılmasına karar verilmiştir.

Çoklu hiyerarşik regresyon analizi bağımsız değişkenler olan sporcuların sürekli kaygı ve sürekli sportif güven, bağımlı değişken olan stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemedeki rolünü test etmek için kullanılmıştır. Regresyon analizini uygulayabilmek için normallik, tahmin hataları arasında ilişki olmaması (otokorelasyon), çoklu bağlantılılık, doğrusallık, uç değerlerin olmaması ve tahmin hata varyanslarının eşit dağılımı incelenmiştir (Kalaycı, 2008). Bağımlı değişkenler arasında ilişkilerin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve her bağımlı değişken arasında doğrusallık varsayımının karşılandığı tespit edilmiştir. Verilerdeki çoklu bağlantılılık durumunu belirlemek için değişkenler arasındaki Pearson ilişki katsayısı incelenmiştir. Değişkenler arası korelasyonun 0.80 ve üzeri olması çoklu bağlantı olabileceğini ifade etmektedir (Bayram, 2010). Çalışmamızın veri setinde bulunan tüm alt boyut değerlerinin 0.80 seviyesinin altında olduğu belirlenmiştir (Tablo 5.2).

Tablo 5.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Yaş	--														
Somatik Kaygı	-0,05	--													
Endişe	-,19**	,42**	--												
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0,02	,36**	,48**	--											
Hayal Etme	-0,03	0,00	-0,07	-,23**	--										
Çaba sarf etme	-0,03	-,12*	-,13*	-,23**	,48**	--									
Düşünce Kontrolü	0,02	-0,09	-,16**	-,24**	,52**	,45**	--								
Destek Arama	-0,06	0,00	0,04	-0,06	,25**	,23**	,45**	--							
Gevşeme	-0,06	,10*	-0,07	-,18**	,38**	,38**	,51**	,44**	--						
Zihinsel analiz	-0,09	-0,01	-,12*	-,24**	,58**	,42**	,53**	,40**	,55**	--					
Çekilme	0,05	,16**	0,02	,11*	,10*	,12*	,18**	,13*	,18**	0,08	--				
Zihinsel Karmaşa	-0,07	0,05	0,00	-0,08	0,01	0,06	,22**	,30**	,26**	,18**	,39**	--			
Hoş gitmeyen duyguların ifadesi	-0,03	,11*	0,09	,13**	-0,050	-,10*	-0,08	,17**	-0,02	-0,01	,34**	,27**	--		
Sosyal geri çekilme	0,01	,19**	,12*	,19**	-,33**	-,30**	-,22**	0,04	-0,06	-,16**	,37**	,30**	,54**	--	
Sportif Güven Ölçeği	0,08	-,29**	-,35**	-,47**	,38**	,34**	,41**	,21**	,32**	,38**	0,02	,11*	-,14**	-,22**	--

*P<0,05, **p<0.01

Veri setindeki çoklu bağlantılılık Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve tolerans (TOL) istatistikleri aracılığı ile de incelenmiştir. VIF değeri 0,10 nun altında ve Tolerans değeri 0,20'nin üstünde olur, tahmin değişkenleri arasında mükemmel doğrusal bir ilişki bulunmaz ve standart hata terimleri dağılımı sınıandığında ise hataların -1, +1 arasında olduğu görülürse bu sonuç, dağılımının normal olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011, Bayram, 2010, Özbek ve Keskin, 2007). Araştırmamızın veri setinde tolerans değerleri 0,69 ile 0,99, VIF değerleri ise 1,00 ile 2,10 arasında belirlenmiştir. Elde edilen VIF ve TOL sonuçları veri setinin tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Değişkenler arasındaki otokorelasyon Durbin-Watson analizi ile incelenmiştir. Durbin Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenmektedir (Vincent ve

Weir, 2014). Çalışmamızın veri setinde Durbin- Watson katsayı değeri 1,91 ile 2,10 arasında bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda temel regresyon analizi için gerekli varsayımların sağlandığı belirlenmiş ve hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır.

Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi bağımsız değişkenler olan sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin bağımlı değişken olan başa çıkma yöntemlerinin belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır. Araştırmamızda yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizi için bağımlı değişken olan başa çıkma yöntemlerinin kullanımına ait her alt boyut, bağımsız değişkenler olan cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi birinci adımda, sürekli kaygı ikinci adımda ve sportif güven ise modele üçüncü adımda dahil edilmiştir.

Stresle başa çıkma yöntemleri, sürekli kaygı ve sürekli sportif güven düzeylerinin cinsiyet, spor deneyimine ve spor türüne göre karşılaştırılması amacı ile bağımsız örneklemelerde t testi uygulanmıştır.

Analizler SPSS 24 paket programında yapılmış olup anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

5.7. Sınırlılıklar

- i. Çalışma 18-30 yaş arası en az 2 yıllık spor deneyimine sahip sporcular ile sınırlandırılmıştır.

6. BULGULAR

Bu bölümde sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri, sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet, spor deneyimi ve spor türüne göre karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplarda t-testi analiz sonuçları sunulmuştur. Bunun yanı sıra, sürekli kaygı ve sürekli sportif güven düzeylerinin stresle başa çıkma alt boyutlarını yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına da bu bölümde yer verilmiştir.

6.1. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1)

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.1’de sunulmuştur.

Tablo 6.1. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Sporda Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları	ERKEK		KADIN		t	p
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss		
Hayal Etme	15.36	3.37	15.20	2.89	0.49	0.62
Çaba sarf etme	11.65	2.55	12.00	3.14	-1.20	0.23
Düşünce Kontrolü	15.38	3.06	15.14	2.98	0.78	0.44
Destek Arama	14.15	3.50	14.02	3.32	0.37	0.71
Gevşeme	14.30	3.62	14.39	3.71	-0.26	0.80
Zihinsel Analiz	14.86	3.17	14.85	3.19	0.02	0.98
Çekilme	11.42	3.51	11.33	3.28	0.26	0.79
Zihinsel Karmaşa	12.29	3.54	12.25	3.67	0.12	0.90
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	10.50	3.75	9.86	3.31	1.76	0.08
Sosyal Geri Çekilme	8.95	4.08	8.14	3.62	2.06	0.04*

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçlarına göre, sadece sporda stresle başa çıkma ölçeğinin sosyal geri çekilme ($t_{(387)}=2.06$; $p<0.05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek sporcuların sosyal geri çekilme alt boyutunda ($\bar{X}=8.95\pm 4.08$) ortalama puanları kadın ($\bar{X}=8.14\pm 3.62$) sporculardan daha yüksektir. Öte yandan, sporda stresle başa çıkma ölçeğinin diğer alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

6.2. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2)

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin spor türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.2’de sunulmuştur.

Tablo 6.2. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Sporda Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları	TAKIM		BİREYSEL		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Hayal Etme	15.21	3.19	15.37	3.13	-0.48	0.63
Çaba sarf etme	11.77	2.47	11.85	3.16	-0.29	0.77
Düşünce Kontrolü	15.25	3.23	15.31	2.81	-0.18	0.86
Destek Arama	14.42	3.39	13.77	3.43	1.89	0.60
Gevşeme	14.15	3.59	14.53	3.72	-1.01	0.31
Zihinsel Analiz	15.07	3.20	14.63	3.15	1.37	0.17
Çekilme	11.43	3.40	11.33	3.43	0.31	0.76
Zihinsel Karmaşa	12.72	3.50	11.80	3.64	2.54	0.01*
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	10.62	3.78	9.79	3.30	2.31	0.02*
Sosyal Geri Çekilme	8.84	4.17	8.34	3.60	1.28	0.20

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin spor türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçlarına göre, sporda stresle başa çıkma ölçeğinin zihinsel karmaşa ($t_{(387)}=2.54$; $p<0.05$) ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi ($t_{(387)}=2.31$; $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Takım sporcularının zihinsel karmaşa ($\bar{X}=12.72\pm 3.50$) ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi ($\bar{X}=10.62\pm 3.78$) alt boyut ortalama puanları bireysel sporcuların zihinsel karmaşa ($\bar{X}=11.80\pm 3.64$) ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi ($\bar{X}=9.79\pm 3.30$) alt boyut ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, sporda stresle başa çıkma ölçeğinin diğer alt boyutlarında spor türüne göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

6.3. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3)

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.3'te sunulmuştur.

Tablo 6.3. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Sporda Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları	1-6 Yıl		7 Yıl ve üzeri		t	p
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss		
Hayal Etme	15.47	3.00	15.12	3.30	1.09	0.28
Çaba sarf etme	11.99	3.09	11.64	2.60	1.25	0.21
Düşünce Kontrolü	15.26	3.05	15.30	3.00	-0.09	0.93
Destek Arama	14.36	3.50	13.85	3.33	1.47	0.14
Gevşeme	14.53	3.74	14.16	3.57	1.03	0.31
Zihinsel Analiz	14.84	2.98	14.86	3.35	1.37	0.17
Çekilme	11.18	3.31	11.56	3.49	-1.10	0.27
Zihinsel Karmaşa	12.00	3.68	12.51	3.51	-1.38	0.17
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	9.91	3.60	10.49	3.53	-1.60	0.11
Sosyal Geri Çekilme	8.37	3.68	8.80	4.08	-1.09	0.28

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t testi analizi sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçlarına göre, sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutlarında spor deneyimine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

6.4. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 4)

Sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.4'te sunulmuştur.

Tablo 6.4. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Spor Kaygı Ölçeği-2 Alt Boyutları	ERKEK		KADIN		t	p
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss		
Somatik Kaygı	7.75	1.84	8.45	2.05	-3.50	0.00*
Endişe	9.35	2.60	9.28	2.53	0.24	0.81
Konsantrasyon Dağınkılığı	7.81	1.91	7.84	1.80	-0.17	0.86

Sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçlarına göre, sadece spor kaygı ölçeğinin somatik kaygı ($t_{(387)}=-3.50$; $p<0.05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın sporcuların somatik kaygı ($\bar{x}=8.45\pm 2.05$) alt boyut puan ortalaması erkek sporcuların somatik kaygı ($\bar{x}=7.75\pm 1.84$) alt boyut puan ortalamasından daha yüksektir. Öte yandan, spor kaygı ölçeğinin diğer alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

6.5. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 5)

Sporcuların kaygı düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.5'te sunulmuştur.

Tablo 6.5. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Spor Kaygı Ölçeği-2 Alt Boyutları	TAKIM		BİREYSEL		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Somatik Kaygı	7.71	1.75	8.42	2.11	-3.62	0.00*
Endişe	8.92	2.45	9.73	2.62	-3.14	0.02*
Konsantrasyon Dağınıklığı	7.35	1.74	8.30	1.86	-5.17	0.00*

Sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçlarına göre, spor kaygı ölçeğinin somatik kaygı ($t_{(387)}=-3.62$; $p<0.05$), endişe ($t_{(387)}=-3.14$; $p<0.05$) ve konsantrasyon dağınıklığı ($t_{(387)}=-5.17$; $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bireysel sporcuların somatik kaygı ($\bar{X}=8.42\pm 2.11$), endişe ($\bar{X}=9.73\pm 2.62$) ve konsantrasyon dağınıklığı ($\bar{X}=8.30\pm 1.86$) alt boyut ortalama puanları takım sporu yapan sporcuların somatik kaygı ($\bar{X}=7.71\pm 1.75$), endişe ($\bar{X}=8.92\pm 2.45$) ve konsantrasyon dağınıklığı ($\bar{X}=7.35\pm 1.74$) alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

6.6. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 6)

Sporcuların kaygı düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.6’da sunulmuştur.

Tablo 6.6. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Spor Kaygı Ölçeği-2 Alt Boyutları	1-6 Yıl		7 Yıl ve üstü		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Somatik Kaygı	8.01	1.83	8.11	2.09	-0.54	0.59
Endişe	9.68	2.55	8.99	2.55	2.70	0.01*
Konsantrasyon Dağılıklığı	8.15	1.88	7.52	1.79	3.40	0.00*

Sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçlarına göre, spor kaygı ölçeğinin endişe ($t_{(387)}=2.70$; $p<0.05$) ve konsantrasyon dağılıklığı ($t_{(387)}=3.40$; $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. 1-6 yıl spor deneyimi olan sporcuların endişe ($\bar{X}=9.68 \pm 2.55$) ve konsantrasyon dağılıklığı ($\bar{X}=8.15 \pm 1.88$) alt boyut ortalama puanları 7 yıl ve üzeri spor deneyimi olan sporcuların endişe ($\bar{X}=8.99 \pm 2.55$) ve konsantrasyon dağılıklığı ($\bar{X}=7.52 \pm 1.79$) alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan, sporcuların somatik kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

6.7. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 7)

Sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.7’de sunulmuştur.

Tablo 6.7. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Sürekli Sportif Güven Ölçeği	ERKEK		KADIN		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Sportif Güven	91.04	15.31	86.84	14.86	2.72	0.00*

Sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçlarına göre, sürekli sportif güven ölçeğinde ($t_{(387)}=2.72$; $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Erkek sporcuların sürekli sportif güven ($\bar{X}=91.04 \pm 15.31$) ortalama puanı kadın sporcuların sürekli sportif güven ($\bar{X}=86.84 \pm 14.86$) puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

6.8. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 8)

Sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.7’de sunulmuştur.

Tablo 6.8. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Sürekli Sportif Güven Ölçeği	TAKIM		BİREYSEL		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Sportif Güven	91.54	14.58	86.77	15.55	3.13	0.00*

Sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t test analiz sonuçlarına göre, sürekli sportif güven ölçeğinde ($t_{(387)}=3.13$; $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Takım sporu yapan sporcuların sürekli sportif güven ($\bar{X}=91.54\pm 14.58$) ortalama puanı bireysel sporcuların sürekli sportif güven ($\bar{X}=86.77\pm 15.55$) puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

6.9. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 9)

Sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları Tablo 6.9'da sunulmuştur.

Tablo 6.9. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Sürekli Sportif Güven Ölçeği	1-6 Yıl		7 Yıl ve üstü		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Sportif Güven	88.62	14.41	89.68	15.98	-0.69	0.49

Sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bağımsız örneklerde t-testi analiz sonuçlarına göre, sporcuların sürekli sportif güven ölçeğinde spor deneyimine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

6.10. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Hayal Etme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 10)

Sporcuların görev yönelimli başa çıkma: hayal etme alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.10'da sunulmuştur.

Tablo 6.10. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Hayal Etme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0.03	-0.56	-0.58				
Spor Türü	0.02	0.30	0.76	0.06	0.00	-0.00	0.53
Spor Deneyimi	-0.05	-1.05	0.30				(3.388)
Model 2							
Cinsiyet	-0.05	-0.96	0.34				
Spor Türü	0.07	1.26	0.21				
Spor Deneyimi	-0.10	-1.98	0.05				5.37
Somatik Kaygı	0.11	1.87	0.06	0.28	0.08	0.06	(6.388)**
Endişe	0.00	0.02	0.98				
Konsantrasyon Dağınlıklığı	-0.30	-5.17	0.00				
Model 3							
Cinsiyet	0.00	-0.01	0.99				
Spor Türü	0.08	1.61	0.11				
Spor Deneyimi	-0.08	-1.63	0.11				
Somatik Kaygı	0.13	2.42	0.02	0.43	0.18	0.17	12.05
Endişe	0.06	1.02	0.31				(7.388)**
Konsantrasyon Dağınlıklığı	-0.16	-2.78	0.01				
Sportif Güven	0.38	6.94	0.00				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.06$; $R^2=0.00$; Düzeltilmiş $R^2=-0.00$; $F(3.388)= 0.53$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve başa çıkma yöntemleri, hayal etme alt boyutunun yordanmasına katkısı %6'dır ($R=0.28$; $R^2=0.08$; Düzeltilmiş $R^2=0.06$; ($F(6.388)= 5.37$, $p<0.01$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve hayal etme alt boyutunun yordanmasına katkısı %11'dir ($R=0.43$; $R^2=0.18$; Düzeltilmiş $R^2=0.17$; ($F(7.388)= 12.05$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, hayal etme alt boyutunun %17'ni açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin ikinci adımında girilen spor kaygı ölçeğinin konsantrasyon dağınıklığı ($\beta=-0.30$, $p<0.01$) alt boyutunun ve modelin üçüncü adımında girilen sürekli sportif güven ($\beta= 0.38$, $p<0.01$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, hayal etme alt boyut düzeyini yordadığı görülmüştür. Sürekli sportif güven değişkenleri ile hayal etme alt boyutu arasında pozitif yönde, konsantrasyon dağınıklığı değişkeni ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

6.11. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Düşünce Kontrolü Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 11)

Sporcuların görev yönelimli başa çıkma: düşünce kontrolü alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.11’de sunulmuştur.

Tablo 6.11. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Düşünce Kontrolü Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0.04	-0.77	0.44				0.22 (3.388)
Spor Türü	0.01	0.21	0.83	0.04	0.00	-0.01	
Spor Deneyimi	0.00	0.08	0.94				
Model 2							
Cinsiyet	-0.05	-0.92	0.36				4.67 (6.388)**
Spor Türü	0.07	1.37	0.17				
Spor Deneyimi	-0.04	-0.72	0.47				
Somatik Kaygı	0.03	0.43	0.67	0.26	0.07	0.05	
Endişe	-0.08	-1.36	0.17				
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0.23	-3.94	0.00				
Model 3							
Cinsiyet	0.00	0.09	0.93				12.29 (7.388)**
Spor Türü	0.09	1.74	0.08				
Spor Deneyimi	-0.01	-0.27	0.79				
Somatik Kaygı	0.05	0.92	0.36	0.43	0.18	0.17	
Endişe	-0.02	-0.37	0.71				
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0.08	-1.43	0.15				
Sportif Güven	0.40	7.36	0.00				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.04$; $R^2=0.00$; Düzeltilmiş $R^2=-0.01$; $F(3.388)=0.22$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve başa çıkma yöntemleri, düşünce kontrolü alt boyutunun yordanmasına katkısı %4'tür. ($R=0.26$; $R^2=0.18$; Düzeltilmiş $R^2=0.17$; ($F(6.388)=4.67$, $p<0.01$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve düşünce kontrolü alt boyutunun yordanmasına katkısı %13'tür ($R=0.43$; $R^2=0.18$; Düzeltilmiş $R^2=0.17$; ($F(7.388)=12.05$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, düşünce kontrolü alt boyutunun %17'ni açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin ikinci adımında girilen spor kaygı ölçeğinin ölçeğinin konsantrasyon dağınıklığı ($\beta=-0.23$, $p<0.01$) alt boyutunun ve modelin üçüncü adımında girilen sürekli sportif güven ($\beta=0.40$, $p<0.01$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, düşünce kontrolü alt boyutu düzeyini yordadığı görülmüştür. Sürekli sportif güven değişkenleri ile düşünce kontrolü alt boyutu arasında pozitif yönde, konsantrasyon dağınıklığı değişkeni ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

6.12. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Çaba Sarf Etme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 12)

Sporcuların görev yönelimli başa çıkma: çaba sarf etme alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.12’de sunulmuştur.

Tablo 6.12. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Çaba Sarf Etme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	0.06	1.14	0.26				0.95 (3.388)
Spor Türü	0.00	0.07	0.95	0.09	0.01	0.00	
Spor Deneyimi	-0.06	-1.16	0.25				
Model 2							
Cinsiyet	0.07	1.29	0.20				5.00 (6.388)**
Spor Türü	0.07	1.35	0.18				
Spor Deneyimi	-0.09	-1.74	0.08				
Somatik Kaygı	-0.05	-0.85	0.39	0.27	0.07	0.06	
Endişe	-0.01	-0.23	0.82				
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0.24	-4.07	0.00				
Model 3							
Cinsiyet	0.11	2.16	0.03				9.45 (7.388)**
Spor Türü	0.08	1.63	0.11				
Spor Deneyimi	-0.07	-1.42	0.16				
Somatik Kaygı	-0.03	-0.52	0.60	0.39	0.15	0.13	
Endişe	0.04	0.60	0.55				
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0.12	-2.00	0.05				
Sportif Güven	0.32	5.80	0.00				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.09$; $R^2=0.01$; Düzeltilmiş $R^2=0.00$; $F_{(3,388)}= 0.95$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve başa çıkma yöntemleri, çaba sarf etme alt boyutunun yordanmasına katkısı %6'dır. ($R=0.27$; $R^2=0.07$; Düzeltilmiş $R^2=0.06$; $F_{(6,388)}= 5.00$, $p<0.01$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve çaba devamlılığı alt boyutunun yordanmasına katkısı %7'dir ($R=0.39$; $R^2=0.15$; Düzeltilmiş $R^2=0.13$; ($F_{(7,388)}= 9.45$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, çaba sarf etme alt boyutunun %13'ünü açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin ikinci adımında girilen spor kaygı ölçeğinin konsantrasyon dağınıklığı ($\beta=-0.24$, $p<0.01$) alt boyutunun ve modelin üçüncü adımında girilen sürekli sportif güven ($\beta= 0.32$, $p<0.01$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, çaba sarf etme alt boyut düzeyini yordadığı görülmüştür. Sürekli sportif güven değişkenleri ile çaba sarf etme alt boyutu arasında pozitif yönde, konsantrasyon dağınıklığı değişkeni ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

6.13. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Gevşeme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 13)

Sporcuların görev yönelimli başa çıkma: gevşeme alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.13’de sunulmuştur.

Tablo 6.13. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Gevşeme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	0.010	0.19	0.85				
Spor Türü	0.04	0.85	0.40	0.07	0.01	-0.00	0.60
Spor Deneyimi	-0.04	-0.85	0.40				(3.388)
Model 2							
Cinsiyet	-0.03	-0.61	0.54				
Spor Türü	0.07	1.40	0.16				
Spor Deneyimi	-0.10	-1.98	0.05				5.74
Somatik Kaygı	0.22	3.82	0.00	0.29	0.08	0.07	(6.388)**
Endişe	-0.07	-1.10	0.27				
Konsantrasyon Dağınlıklığı	-0.26	-4.50	0.00				
Model 3							
Cinsiyet	0.01	0.25	0.81				
Spor Türü	0.08	1.70	0.09				
Spor Deneyimi	-0.08	-1.66	0.10				
Somatik Kaygı	0.24	4.38	0.00	0.41	0.17	0.15	10.76
Endişe	-0.01	-0.25	0.80				(7.388)**
Konsantrasyon Dağınlıklığı	-0.14	-2.33	0.02				
Sportif Güven	0.34	6.13	0.00				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.07$; $R^2=0.01$; Düzeltilmiş $R^2=-0.00$; $F(3.388)= 0.60$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve başa çıkma yöntemleri, gevşeme alt boyutunun yordanmasına katkısı %7'dir. ($R=0.29$; $R^2 =0.08$; Düzeltilmiş $R^2=0.07$; ($F(6.388)= 5.74$, $p<0.01$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve gevşeme alt boyutunun yordanmasına katkısı %8'dir ($R=0.41$; $R^2 =0.17$; Düzeltilmiş $R^2=0.15$; ($F(7.388)= 10.76$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, gevşeme alt boyutunun %15'ini açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin ikinci adımında girilen spor kaygı ölçeğinin somatik kaygı ($\beta=0.22$, $p<0.01$) ve konsantrasyon dağınıklığı ($\beta=-0.26$, $p<0.01$) alt boyutları ve modelin üçüncü adımında girilen sürekli sportif güven ($\beta= 0.34$, $p<0.01$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, gevşeme alt boyutu düzeyini yordadığı görülmüştür. Sürekli sportif güven değişkenleri ile gevşeme alt boyutu arasında pozitif yönde, somatik kaygı ile pozitif ve konsantrasyon dağınıklığı ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

6.14. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Zihinsel Analiz Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 14)

Sporcuların görev yönelimli başa çıkma: zihinsel analiz alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.14’de sunulmuştur.

Tablo 6.14. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Zihinsel Analiz Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	0.00	0.00	1.00				0.63 (3.388)
Spor Türü	-0.07	-1.37	0.17	0.07	0.01	-0.00	
Spor Deneyimi	-0.01	-0.18	0.86				
Model 2							
Cinsiyet	-0.02	-0.43	0.67				4.79 (6.388)**
Spor Türü	-0.03	-0.47	0.64				
Spor Deneyimi	-0.06	-1.12	0.27				
Somatik Kaygı	0.11	1.97	0.05	0.26	0.07	0.06	
Endişe	-0.05	-0.84	0.40				
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0.26	-4.47	0.00				
Model 3							
Cinsiyet	0.03	0.52	0.60				10.17 (7.388)**
Spor Türü	-0.01	-0.24	0.81				
Spor Deneyimi	-0.04	-0.72	0.47				
Somatik Kaygı	0.14	2.51	0.01	0.41	0.17	0.16	
Endişe	0.01	0.10	0.92				
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0.13	-2.12	0.04				
Sportif Güven	0.37	6.79	0.00				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.07$; $R^2=0.01$; Düzeltilmiş $R^2=-0.00$; $F(3.388)=0.63$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve başa çıkma yöntemleri, zihinsel analiz alt boyutunun yordanmasına katkısı %6'dır. ($R=0.26$; $R^2=0.07$; Düzeltilmiş $R^2=0.06$; ($F(6.388)=4.79$, $p<0.01$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve zihinsel analiz alt boyutunun yordanmasına katkısı %10'dur ($R=0.41$; $R^2=0.17$; Düzeltilmiş $R^2=0.16$; ($F(7.388)=10.17$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, zihinsel analiz alt boyutunun %16'sını açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin ikinci adımında girilen spor kaygı ölçeğinin ölçeğinin somatik kaygı ($\beta=0.11$, $p<0.05$) ve konsantrasyon dağınıklığı ($\beta=-0.26$, $p<0.01$) alt boyutları ve modelin üçüncü adımında girilen sürekli sportif güven ($\beta=0.37$, $p<0.05$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, zihinsel analiz alt boyutu düzeyini yordadığı görülmüştür. Ayrıca modele üçüncü adımda giren sürekli sportif güven modelde bulunan somatik kaygı değişkeninin anlamlılığının artmasına sebep olduğu görünmektedir. Sürekli sportif güven değişkenleri ile zihinsel analiz alt boyutu arasında pozitif yönde, somatik kaygı ile pozitif konsantrasyon dağınıklığı değişkeni ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

6.15. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Destek Arama Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 15-16)

Sporcuların görev yönelimli başa çıkma: destek arama alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.15’te sunulmuştur.

Tablo 6.15. Görev Yönelimli Başa Çıkma: Destek Arama Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0.02	-0.43	0.67				2.36 (3.388)
Spor Türü	-0.11	-2.17	0.03	0.13	0.02	0.01	
Spor Deneyimi	-0.10	-1.84	0.07				
Model 2							
Cinsiyet	-0.03	-0.50	0.62				1.77 (6.388)
Spor Türü	-0.10	-1.96	0.05				
Spor Deneyimi	-0.10	-1.94	0.05				
Somatik Kaygı	0.03	0.55	0.58	0.17	0.03	0.01	
Endişe	0.07	1.19	0.23				
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0.10	-1.68	0.09				
Model 3							
Cinsiyet	0.01	0.09	0.93				4.10 (7.388)**
Spor Türü	-0.10	-1.84	0.07				
Spor Deneyimi	-0.09	-1.70	0.09				
Somatik Kaygı	0.05	0.83	0.41	0.27	0.07	0.05	
Endişe	0.11	1.81	0.07				
Konsantrasyon Dağınıklığı	-0.01	-0.18	0.86				
Sportif Güven	0.24	4.20	0.00				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.13$; $R^2=0.02$; Düzeltilmiş $R^2=0.01$; $F_{(3,388)}= 2.36$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir. ($R=0.17$; $R^2=0.03$; Düzeltilmiş $R^2=0.01$; ($F_{(6,388)}= 1.77$, $p>0.05$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve destek arama alt boyutunun yordanmasına katkısı %3'tür ($R=0.27$; $R^2=0.07$; Düzeltilmiş $R^2=0.05$; ($F_{(7,388)}= 4.10$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, destek arama alt boyutunun %5'ini açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin birinci adımında girilen branş kategorisi ($\beta=-0.11$, $p<0.05$) ve modelin üçüncü adımında girilen sürekli sportif güven ($\beta= 0.24$, $p<0.01$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, destek arama alt boyutu düzeyini yordadığı görülmüştür. Sürekli sportif güven ile destek arama boyutu arasında pozitif, branş kategorisi ile destek arama alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

6.16. Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma: Çekilme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 17-18)

Sporcuların dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma: çekilme alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.16’da sunulmuştur.

Tablo 6.16. Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma: Çekilme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0.01	-0.20	0.84				0.42 (3.388)
Spor Türü	-0.01	-0.12	0.90	0.06	0.00	-0.01	
Spor Deneyimi	0.05	1.04	0.30				
Model 2							
Cinsiyet	-0.04	-0.83	0.41				2.83 (6.388)**
Spor Türü	-0.05	-1.00	0.32				
Spor Deneyimi	0.05	0.89	0.38				
Somatik Kaygı	0.18	3.01	0.00	0.21	0.04	0.02	
Endişe	-0.09	-1.49	0.14				
Konsantrasyon Dağınıklığı	0.11	1.87	0.06				
Model 3							
Cinsiyet	-0.03	-0.57	0.57				2.90 (7.388)**
Spor Türü	-0.05	-0.94	0.35				
Spor Deneyimi	0.05	1.01	0.31				
Somatik Kaygı	0.18	3.13	0.00	0.23	0.05	0.03	
Endişe	-0.07	-1.22	0.22				
Konsantrasyon Dağınıklığı	0.15	2.37	0.02				
Sportif Güven	0.11	1.80	0.07				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.06$; $R^2=0.00$; Düzeltilmiş $R^2=-0.01$; $F_{(3.388)}= 0.42$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve başa çıkma yöntemleri, çekilme alt boyutunun yordanmasına katkısı %1'dir. ($R=0.21$; $R^2 =0.04$; Düzeltilmiş $R^2=0.02$; ($F_{(6.388)}= 2.83$, $p<0.01$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve çekilme alt boyutunun yordanmasına katkısı %1'dir ($R=0.23$; $R^2 =0.05$; Düzeltilmiş $R^2=0.03$; ($F_{(7.388)}= 2.90$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, çekilme alt boyutunun %3'ünü açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin ikinci adımında girilen spor kaygı ölçeğinin somatik kaygı ($\beta=0.18$, $p<0.05$) alt boyutu sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, çekilme alt boyut düzeyini yordadığı görülmüştür. Somatik kaygı ile çekilme alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sportif Güven ile anlamlı ilişki bulunamamıştır.

6.17. Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma: Zihinsel Karmaşa Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 19)

Sporcuların dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma: zihinsel karmaşa alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.17’de sunulmuştur.

Tablo 6.17. Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma: Zihinsel Karmaşa Boyutunun Yordanmasına ilişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0.00	-0.02	0.99				2.46 (3.388)
Spor Türü	-0.12	-2.34	0.02	0.14	0.02	0.01	
Spor Deneyimi	0.05	0.96	0.34				
Model 2							
Cinsiyet	-0.02	-0.36	0.72				2.08 (6.388)
Spor Türü	-0.12	-2.28	0.02				
Spor Deneyimi	0.03	0.62	0.54				
Somatik Kaygı	0.10	1.76	0.08	0.18	0.03	0.02	
Endişe	0.03	0.43	0.67				
Konsantrasyon Dağııklığı	-0.10	-1.62	0.11				
Model 3							
Cinsiyet	-0.00	-0.10	0.92				2.25 (7.388)**
Spor Türü	-0.12	-2.21	0.03				
Spor Deneyimi	0.04	0.74	0.46				
Somatik Kaygı	0.11	1.88	0.06	0.20	0.04	0.02	
Endişe	0.04	0.68	0.50				
Konsantrasyon Dağııklığı	-0.06	-0.91	0.36				
Sportif Güven	0.11	1.79	0.07				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.14$; $R^2=0.02$; Düzeltilmiş $R^2=0.01$; $F(3,388)=2.46$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir. ($R=0.18$; $R^2=0.03$; Düzeltilmiş $R^2=0.02$; ($F(6,388)=2.08$, $p>0.05$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir ($R=0.20$; $R^2=0.04$; Düzeltilmiş $R^2=0.02$; ($F(7,388)=2.25$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, zihinsel karmaşa alt boyutunun %2'sini açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin birinci adımında girilen branş kategorisi ($\beta=-0.12$, $p<0.05$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, zihinsel karmaşa alt boyutu düzeyini yordadığı görülmüştür. Branş kategorisi ile zihinsel karmaşa alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sürekli kaygı alt boyutları ve sürekli sportif güven ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

6.18. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma: Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 20)

Sporcuların çekilme yönelimli başa çıkma: hoşa gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.18’de sunulmuştur.

Tablo 6.18. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma: Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0.08	-1.66	0.10				3.20 (3.388)
Spor Türü	-0.10	-2.04	0.04	0.16	0.02	0.02	
Spor Deneyimi	0.06	1.14	0.25				
Model 2							
Cinsiyet	-0.10	-1.93	0.05				4.36 (6.388)**
Spor Türü	-0.16	-3.03	0.00				
Spor Deneyimi	0.07	1.44	0.15				
Somatik Kaygı	0.09	1.54	0.13	0.25	0.06	0.05	
Endişe	0.03	0.45	0.65				
Konsantrasyon Dağılıklığı	0.14	2.40	0.02				
Model 3							
Cinsiyet	-0.11	-2.20	0.03				4.31 (7.388)**
Spor Türü	-0.16	-3.12	0.00				
Spor Deneyimi	0.07	1.31	0.19				
Somatik Kaygı	0.08	1.42	0.16	0.27	0.07	0.06	
Endişe	0.01	0.17	0.87				
Konsantrasyon Dağılıklığı	0.10	1.59	0.11				
Sportif Güven	-0.11	-1.96	0.05				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.16$; $R^2=0.02$; Düzeltilmiş $R^2=0.02$; $F(3,388)= 3.20$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve başa çıkma yöntemleri, hoş olmayan duyguların ifadesi alt boyutunun yordanmasına katkısı %3'tür. ($R=0.25$; $R^2 =0.06$; Düzeltilmiş $R^2=0.05$; ($F(6,388)= 4.36$, $p<0.01$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutunun yordanmasına katkısı %1'dir ($R=0.27$; $R^2 =0.07$; Düzeltilmiş $R^2=0.06$; ($F(7,388)= 4.31$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, hoş gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutunun %6'sını açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin birinci adımında girilen branş kategorisi ($\beta=-0.10$, $p<0.05$) ve ikinci adımında girilen spor kaygı ölçeğinin konsantrasyon dağınıklığı ($\beta=0.14$, $p<0.05$) ve modelin üçüncü adımında girilen sürekli sportif güven ($\beta= -0.11$, $p<0.05$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, hoş olmayan duyguların ifadesi alt boyutu düzeyini yordadığı görülmüştür. Konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu ile hoş olmayan duyguların ifadesi alt boyutu arasında pozitif yönde, branş kategorisi ve sportif güven değişkenleri ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

6.19. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma: Sosyal Geri Çekilme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 21)

Sporcuların çekilme yönelimli başa çıkma: sosyal geri çekilme alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 6.19’da verilmiştir.

Tablo 6.19. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma: Sosyal Geri Çekilme Boyutunun Yordanmasına ilişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0.10	-1.99	0.05				2.13 (3.388)
Spor Türü	-0.06	-1.09	0.28	0.13	0.02	0.01	
Spor Deneyimi	0.04	0.79	0.43				
Model 2							
Cinsiyet	-0.13	-2.59	0.01				6.28 (6.388)**
Spor Türü	-0.13	-2.50	0.01				
Spor Deneyimi	0.05	1.01	0.31				
Somatik Kaygı	0.17	2.98	0.00	0.30	0.09	0.08	
Endişe	-0.00	-0.09	0.93				
Konsantrasyon Dağınıklığı	0.18	3.05	0.00				
Model 3							
Cinsiyet	-0.15	-3.05	0.00				6.93 (7.388)**
Spor Türü	-0.13	-2.65	0.01				
Spor Deneyimi	0.04	0.81	0.42				
Somatik Kaygı	0.16	2.81	0.00	0.34	0.11	0.10	
Endişe	-0.03	-0.55	0.58				
Konsantrasyon Dağınıklığı	0.11	1.82	0.07				
Sportif Güven	-0.18	-3.15	0.00				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=0.13$; $R^2=0.02$; Düzeltilmiş $R^2=0.01$; $F(3,388)= 2.13$, $p>0.05$). Modele ikinci adımda girilen somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve başa çıkma yöntemleri, sosyal geri çekilme alt boyutunun yordanmasına katkısı %7'dir. ($R=0.30$; $R^2=0.09$; Düzeltilmiş $R^2=0.08$; ($F(6,388)= 6.28$, $p<0.01$). Modele üçüncü adımda girilen sportif güvenin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve sosyal geri çekilme alt boyutunun yordanmasına katkısı %2'dir ($R=0.34$; $R^2=0.11$; Düzeltilmiş $R^2=0.10$; ($F(7,388)= 6.93$, $p<0.01$). Modele dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, sürekli spor kaygı, sürekli sportif güven) başa çıkma yöntemleri, sosyal geri çekilme alt boyutunun %10'unu açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin ikinci adımında girilen spor kaygı ölçeğinin ölçeğinin somatik kaygı ($\beta=0.17$, $p<0.01$) ve konsantrasyon dağınıklığı ($\beta=0.18$, $p<0.01$) alt boyutları ile modelin üçüncü adımında girilen sürekli sportif güven ($\beta= -0.18$, $p<0.05$) sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin, sosyal geri çekilme alt boyutu düzeyini yordadığı görülmüştür. Somatik kaygı ve konsantrasyon dağınıklığı ile sosyal geri çekilme alt boyutu arasında pozitif yönde sportif güven değişkenleri ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolünü belirleyerek adı geçen değişkenlerin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular, alan yazında daha önce stresle başa çıkma, sürekli sportif güven ve sürekli kaygı konuları ile yapılmış araştırmalar kapsamında tartışılmıştır. Bölümün sonunda araştırmanın amacı kapsamında önerilerde bulunulmuştur.

7.1. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmeye yönelik yapılan analizlerde sporcuların sosyal geri çekilme alt boyutunda cinsiyet açısından anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Öte yandan ölçeğin diğer alt boyutlarında kadın sporcular ile erkek sporcular arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Elde edilen bulgular erkek sporcuların kadın sporculara göre sosyal geri çekilme alt boyutunda elde ettikleri ortalama değerlerinin daha yüksek olduğunu, erkek sporcuların kadın sporculara göre sosyal geri çekilmeyi daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Çalışmada elde edilen çekilme yönelimli başa çıkma boyutunda cinsiyet farkının görülmesi Nicholls, Polman, Morley, ve Taylor (2009)'ın yapmış oldukları çalışma ile kısmen benzerlik göstermektedir.

Cinsiyet farkının sadece bir stratejide görülmesi rol çatışma kuramı ile açıklanabilir (Goyen ve Anshel, 1998). Sporcu kadınların güçlü bir şekilde rekabet edebilmeleri için erkeksi kişilik özelliklerine sahip olmaları gerektiğinden rol karmaşası yaşamaktadırlar. Başa çıkma yöntemlerinde cinsiyete göre fark bulunmamasının nedeni spor ortamındaki rollerin kadınlarda ve erkeklerde benzerlik göstermesi olabilir.

Çalışmada elde edilen sporcuların cinsiyete göre fark göstermediği bulgusu Çavdarlı (2013), Bebetos ve Antoniou (2003) ve Anshel ve ark. (1998) yaptığı araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Hammermeister ve Burton (2004)

sporda stresle başa çıkmada cinsiyet farkı ile ilgili soruların büyük çoğunluğunun cevapsız kaldığını vurgulamaktadır. Dayanıklılık sporcuları ile yaptıkları araştırmada erkek ve kadın dayanıklılık sporcularının farklı değerlendirme ve başa çıkma stratejileri sergileyip sergilemediklerini değerlendirmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre durumluk yarışma kaygıları ve algılanan tehdit arasında cinsiyet farkı bulunmuştur. Buna rağmen ikincil değerlendirme sürecinde cinsiyet farkı bulunmamıştır. Diğer yandan çalışmada elde edilen bulgular alanda yapılan diğer çalışmalar ile örtüşmemektedir. Örneğin öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerini incelediği çalışmada Çetin (2009) öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, kız öğrencilerin problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve stresle başa çıkma toplam puan ortalamalarının erkek öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Anshel (1996) ve Ptacek ve ark. (1992) erkek sporcuların problem odaklı başa çıkma kullanırken kadın sporcularda genel olarak duygu odaklı ve kaçınmaya yönelik başa çıkma yöntemlerini tercih etmektedirler.

Bu araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin spor türüne göre fark bulunmasıdır. Sporda stresle başa çıkma ölçeğinin zihinsel rahatsız olma ve hoş olmayan duyguların ifadesi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Takım sporcularının zihinsel rahatsız olma ve hoş olmayan duyguların ifadesi alt boyut ortalama puanları bireysel sporcuların zihinsel rahatsız olma ve hoş olmayan duyguların boyut ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan, sporda stresle başa çıkma ölçeğinin diğer alt boyutlarında spor türüne göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Alan yazın incelendiğinde farklı spor branşlarına katılan sporcuların stresle nasıl başa çıktıkları ile ilgili birçok araştırma ile karşılaşmaktayız. Takım sporcuları ile bireysel sporcuların stresle farklı biçimlerde başa çıkmaları beklenmektedir. Takım sporcuları bir takıma dâhil olmanın (sorumluluk, yapılan seçimler, takım arkadaşının hatası ve takım arkadaşlarının hayal kırıklığına uğraması) daha çok stres getirdiğini savunmuşlardır (Nicholls ve ark., 2007). Takım sporcularının müsabaka esnasında karşılaştıkları stresli durumlar karşısında takım arkadaşlarına, hakeme ve seyirciye

karşı çeşitli duygusal tepkiler verdikleri zaman zaman görülmektedir. Araştırmamızdan elde edilen bulgular ışığında bu tepkilerin performansa odaklı olmayan bişisel ve davranışsal faaliyetler ayrıca hoş gitmeyen duygusal gerilimlerin ifadesi olarak görülmektedir. Bir başka deyişle takım sporcuları dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma ve çekilme yönelimli başa çıkmayı bireysel sporculardan daha fazla kullanmaktadırlar. Nicholls, Polman, Levy, Taylor ve Cobley (2007) 749 lisanslı sporcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada takım sporcularının davranışsal kaçınma boyutunu bireysel sporculara oranla daha yüksek kullandıklarını ortaya koymuştur. Öte yandan çalışmadan elde edilen bulgular alan yazındaki bazı çalışmalarla örtüşmemektedir. Örneğin Arsan'ın (2007) çalışmasının sonuçlarına göre bireysel sporcular gevşeme, kaçınma, sosyal geri çekilme gibi kaçınma ağırlıklı stratejileri takım sporcularına göre daha fazla kullanmaktadır ayrıca takım sporcuları ise aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla tercih etmektedir. Yoo (2001) yaptığı çalışmada bireysel sporlara katılan sporcuların takım sporcularına göre daha fazla kaçınma davranışını sergilediğini ortaya koymuştur ayrıca problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma konusunda, bireysel sporcuların takım sporcularına benzer başa çıkma puanlarına sahip olduğunu göstermiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların başa çıkma yöntemlerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlerde, sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin spor deneyimine göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Araştırmamıza paralel olarak Arsan (2007) yaptığı çalışmada sporcuların stresle başa çıkma davranışları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer bir sonuca ulaşan Karanfil ve Atay (2017)'ın spor yapma süresi açısından stres ile başa çıkma yöntemlerinin değerlendirildiği bir çalışmada spor yapma süresi arttıkça stres ile başa çıkma puan ortalamalarında azalma görülmüş ve anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Öte yandan çalışmada elde edilen sonuçlar alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalar ile örtüşmemektedir. Örneğin Bebetos ve Antoniou (2003) yaptıkları çalışmada daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini ortaya koymuştur. Benzer bir sonuca ulaşan Goyen ve Anshel (1998), yetişkin sporcuların başa çıkma stratejilerini kullanmada ergen sporculara göre daha başarılı oldukları sonucuna ulaşmıştır.

7.2. Sporcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, spor kaygı ölçeğinin somatik kaygı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın sporcuların somatik kaygı alt boyut puan ortalaması erkek sporcuların somatik kaygı alt boyut puan ortalamasından daha yüksektir. Öte yandan, spor kaygı ölçeğinin diğer alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde cinsiyete göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmalarda genel olarak kadınların daha yüksek puanlara sahip olduğu gözlenmektedir (Abrahamsen, Roberts ve Pensgaard, 2008; Martens ve ark., 1990). Hocaoglu (2017)' de yaptığı tez çalışmasında kadın sporcuların somatik kaygı puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun yanı sıra Arslanoğlu ve ark. (2010) ve Özgül (2003) yapmış oldukları çalışmalarda erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Bu çalışmalar araştırmamızı kısmen desteklemektedir. Öte yandan araştırmadan elde edilen bulguların aksine Bingöl ve ark. (2012), Zorba ve ark. (2016) ve Engür (2002)' ün yapmış oldukları çalışmalarda sporcuların cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulamamışlardır.

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlerde sporcuların sürekli kaygı düzeylerinde spor türüne göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Bireysel sporcuların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyut ortalama puanları takım sporu yapan sporcuların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Ramis ve ark. (2015)'nin araştırmamızı kısmen desteklemiş olduğu çalışmada bireysel sporcuların somatik kaygı puanlarını takım sporcularından yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Başaran (2008) yapmış olduğu çalışmada tekwondocuların sürekli kaygı puanlarının basketbolculardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Öte yandan elde edilen bulguların aksine Civan ve ark. (2010) yaptığı bir çalışmada, bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırmış ve karşılaştırma sonunda takım sporlarında mücadele eden sporcuların

sürekli kaygı düzeylerinin bireysel ve raket sporlarındaki puanlarından önemli ölçüde yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun yanısıra Zeng (2003) yapmış olduğu çalışmada takım sporcuları ve bireysel sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Bu araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin spor deneyimine göre fark bulunmasıdır. Sporcuların kaygı düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen analiz sonuçlarına göre, spor kaygı ölçeğinin endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. 1-6 yıl spor deneyimi olan sporcuların endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyut ortalama puanları 7 yıl ve üzeri spor deneyimi olan sporcuların endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan, sporcuların somatik kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmadan elde edilen bulguya paralel olarak Can ve ark. (2011) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada futbol hakemlerinin çalışma sürelerinin arttıkça yaşadıkları stres düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşmışlardır. Rainey ve Hardy (1999) ise genç ve tecrübesiz olan hakemlerin müsabaka öncesinde çok daha fazla kaygı ve stres seviyesine ulaştıklarını belirlemiştir. Bunun yanısıra, Başaran, Taşgın, Sanioğlu ve Taşkın (2009) yapmış oldukları bir çalışmada ise sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanlarının, spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Güvendi (2015) çalışmasında elde ettiği sonuçlara göre 1-3 yıl spor yaşına sahip futbolcuların sürekli kaygı ortalama değerlerinin diğer futbolcuların ortalama değerlerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum deneyimin kaygı boyutunda önemli olduğunu göstermektedir. Öte yandan, araştırmadan elde edilen bulgular alan yazındaki bazı çalışma bulguları ile örtüşmemektedir. Örneğin Civan (2001) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde sürekli kaygı puanları açısından yaş değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Hocaoglu (2017), Yücel (2003) ve Öğüt (2004)' ün yapmış olduğu çalışmalarda katılımcıların spor yapma yıllarına göre spor kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

7.3. Sporcuların Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, sürekli sportif güven ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Erkek sporcuların sürekli sportif güven ortalama puanı kadın sporcuların sürekli sportif güven puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bu sonuç alan yazın incelendiğinde birçok çalışma ile paralellik göstermektedir. Örneğin Çetinkaya (2015), Vealey (1988), MacKay ve Fanning (2005), Krane ve Williams (1994) yapmış oldukları çalışmalarda erkeklerin sürekli sportif güven puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca Vurgun (2010) “Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi” isimli doktora çalışmasında 20 yaş ve altı ile 21-24 yaş grubu erkeklerin sportif güven düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. 25 yaş ve üzeri yaş grubunda ise bayanların sportif güven düzeyini erkeklerden daha yüksek bulmuştur. Diğer taraftan Öztürk ve ark. (2016) judocular üzerinde yapmış oldukları çalışmada kadın ve erkek sporcuların sportif güven düzeyleri arasında herhangi bir fark görememişlerdir. Karagün (2014) ve Yıldırım (2013) ise çalışmasında kadın sporcuların sürekli sportif güvenlerinin erkek sporculara oranla daha yüksek bulmuştur. Bu durumu kadınlarında erkekler gibi güçlü bir sporcu kimliğine sahip gözükmek istemeleri ve sportif rollerini koruma arzusunda olduklarını söyleyerek açıklayabiliriz.

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, sürekli sportif güven ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Takım sporu yapan sporcuların sürekli sportif güven ortalama puanı bireysel sporcuların sürekli sportif güven puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına benzer bir şekilde Yıldırım (2013), Öztürk ve Şahin (2007) farklı tipteki spor branşları arasında istatistiksel olarak takım sporları lehine anlamlı farklar bulmuşlardır. Öte yandan Çetinkaya (2015), Fahiminezhad, Khani ve Ghasemi (2014) yapmış oldukları çalışmalarda spor türüne arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. Ayrıca

Karagün (2014) tarafından yapılan araştırmanın sportif güven ile spor türü arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bulgularında, anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre judoyla uğraşan sporcuların spor güveni puanı diğer branşlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Judoyu sırasıyla futbol, güreş, vücut geliştirme, basketbol takip ettiği görülmüştür.

Bu araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin spor deneyimine göre fark bulunmasıdır. Sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu sporcuların sürekli sportif güven ölçeğinde spor deneyimine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Vurgun (2010)' un yapmış olduğu çalışmaya katılan sporcuların milli olma durumuna göre sportif güven düzeyinde bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde birçok çalışmada gelişmiş, seçkin, usta sporcuların; acemi, seçkin ya da usta olmayan sporculardan daha yüksek özgüvene sahip olduklarını göstermiştir (Perry ve Williams, 1998; Kitsantas ve Zimmerman, 2002; McPherson, 2000). Ayrıca Çetinkaya (2015) ve Karagün (2014) yaptığı araştırmaların bulgularına göre katılımcıların lisans süresi ile sürekli sportif kendine güven arasında anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların lisans süreleri ile sürekli sportif güvenleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

7.4. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven Düzeylerinin Rolüne ilişkin Tartışma

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin yordanmasında sürekli sportif güven düzeylerinin rolünü belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizleri, sportif güven değişkenleri ile görev yönelimli başa çıkma boyutunun zihinde canlandırma, düşünce kontrolü çaba devamlılığı, gevşeme, zihinsel analiz ve destek arama alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan sürekli sportif güven değişkenleri ile dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutunun çekilme ve zihinsel karmaşa alt boyutlarını arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun yanı sıra sürekli sportif güven değişkenleri ile çekilme yönelimli başa çıkma boyutunun hoş olmayan duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme alt boyutlarını negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Yapılan analizler sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin görev yönelimli başa çıkmayı pozitif yönde, çekilme yönelimli başa çıkmayı ise negatif yönde yordadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde yüksek düzeyde spor güvenine sahip sporcuların genel olarak daha etkin bir şekilde stresle başa çıkabilmekte oldukları değerlendirilmektedir. Özellikle görev yönelimli başa çıkmayı kullanan sporcular çekilme yönelimli başa çıkmayı kullanan rakiplerinden daha başarılı oldukları görülmektedir. Gaudreau ve Antl (2008) görev odaklı başa çıkmanın hedeflenen başarıya ulaşmada pozitif etkiye sahipken çekilme yönelimli başa çıkmanın ise negatif etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sayede yüksek sportif güvene sahip olan sporcuların görev yönelimli başa çıkma stratejilerini kullanarak üstün performans sergilendikleri söylenebilir. Diğer taraftan sportif güveni düşük olan sporcuların ise çekilme yönelimli başa çıkma stratejilerini tercih ettiklerinde performanslarının olumsuz etkilendiği görülmektedir. Nicholls ve ark. (2009) konsantrasyonu arttırmak, düşünceyi durdurmak ve rutine bağlı kalmak gibi görev odaklı başa çıkma stratejilerinin müsabaka sırasında stresi azaltmada en etkili yol olduğunu bulmuşlardır. Çekilme, oynamayı bırakma ve yenilgiyi kabul etme gibi ayrılma odaklı başa çıkma stratejileri en az etkili stratejiler olarak ortaya koymuşlardır.

Geçmişte yapılan araştırmalar, sportif güven ve stresle başa çıkmanın spordaki performans ve başarının temel bir bileşeni olduğunu göstermiştir (Burton, 1988; Hardy ve ark, 1996; Prapavessis, Grove, McNair ve Cable, 1992). Cresswell ve Hodge (2004) tarafından yapılan çalışmada daha yüksek düzeyde sportif güvenine sahip bireylerin, düşük düzeyli bireylerden daha iyi derecede başa çıktıklarını ileri sürmüştür. Buna ek olarak, Grove ve Heard (1997) sürekli sportif güveninin problem veya görev odaklı başa çıkma ile pozitif ilişkili olduğunu, duygu odaklı başa çıkma ile negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Levy, Nicholls ve Polman (2011) yapmış olduğu çalışmada sürekli sportif güvenin sosyal destek alt boyutu hariç diğer tüm görev yönelimli başa çıkma stratejileri ile pozitif, dikkati başka tarafa çekmeye yönelik ve çekilme yönelimli başa çıkma ile negatif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Ayrıca sportif güvenin genel başa çıkma etkinliği ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmamızdan elde edilen bulgular Levy ve ark. (2011) yaptığı

araştırma ile karşılaştırıldığında sportif güven ile görev yönelimi ve çekilme yönelimli başa çıkma boyutlarındaki pozitif ilişki benzerlikler göstermektedir. Diğer yandan sportif güven ile dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutundaki ilişki ile örtüşmemektedir.

Grove ve Heard (1997) tarafından yapılan başka bir araştırmada sürekli spor güveni probleme odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile pozitif ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile negatif anlamlı ilişki ortaya koymuştur. Çekilme yönelimli başa çıkma kullanımıyla ilişki negatif yönde olmasına rağmen anlamlı değildi. Bu sonuçlar çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Cresswell ve Hodge (2004) yapmış oldukları araştırmadan elde edilen bulgular çalışmamızda elde edilen sürekli sportif güven ve görev odaklı başa çıkma ilişkisini kısmen desteklemektedir. Sonuç olarak sürekli sportif güven ve sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular alan yazındaki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Farklı yaş, deneyim ve branşlarda yapılan çalışmalar sonucunda sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde etkili olduğunu göstermiştir.

7.5. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolüne İlişkin Tartışma

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin yordanmasında sürekli kaygı düzeylerinin rolünü belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizleri, konsantrasyon dağınıklığının görev odaklı başa çıkma boyutunda; hayal kurma, düşünce kontrolü, çaba sarf etme, gevşeme, zihinsel analiz alt boyutlarını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, konsantrasyon dağınıklığının çekilme yönelimli başa çıkma boyutunda; hoşla gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme alt boyutlarını pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgu sporcuların odaklanma problemleri ile karşı karşıya kaldıklarında zihinsel becerileri olumlu yönde kullanamadıklarını göstermektedir. Bir başka deyişle görev odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanan sporcuların başarıya ulaşmak için dikkatlerini istedikleri noktaya yoğunlaştırabilmeleri çok önemlidir. Çekilme yönelimli başa çıkma yöntemini tercih eden sporcular için ise dikkat ve odaklanmanın en büyük problem olduğu değerlendirilmektedir.

Holt ve Hogg (2002) yapmış oldukları çalışmada kaygının spor performansı üzerindeki etkisinin, sporcuların stresli durumları yönetmek için kullandıkları başa çıkma stratejilerine bağlı olduğu idda etmişlerdir. Yine benzer bir çalışmada Böke (2018), kaygı düzeyi ile başa çıkma becerisinin etkili bir şekilde ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Sporcularda kaygı düzeyinin artması etkili başa çıkma becerilerini etkilemektedir. Sporcuların müsabaka anındaki konsantrasyon bozukluklarının performanslarını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Allen ve ark. (2013), konsantrasyon dağınıklığının mevcut göreve yönelik çözüm arayışında kaynaklara ulaşmayı zorlaştırabileceğini ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Nideffer ve Sagal (2006), konsantrasyon dağınıklığının, göreve yönelik ipuçlarına odaklanma ve müsabaka durumlarında net düşünme konusunda güçlüklerle yol açtığını belirtmişlerdir. Çalışmamızdaki bulgular alan yazın incelendiğinde birçok çalışma ile paralellik göstermektedir. Örneğin, Ntoumanis ve Biddle (2000) adolesan sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada yüksek düzeyde bilişsel kaygı yoğunluğunun duygu odaklı ve çekilme yönelimli başa çıkma stratejileri anlamlı ilişkili olduğunu sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde Hatzigeorgiadis ve Chroni (2007) yaptıkları araştırmada, görev yönelimli başa çıkma ile bilişsel kaygı arasında negatif anlamlı ilişki bulmuşlardır. Ayrıca Cresswell ve Hodge (2004) sürekli kaygı ve başa çıkma yöntemlerini önemli ölçüde ilişkilendirmişlerdir. Sürekli kaygı ile problem odaklı başa çıkma yöntemleri arasında negatif anlamlı ilişkilerin bulunduğu araştırma, çalışmamızla paralellik göstermektedir. Son olarak Pons, Viladrich, Ramis ve Polman (2018) yapmış oldukları çalışmada, konsantrasyon dağınıklığının görev yönelimli başa çıkma arasında negatif, çekilme yönelimli başa çıkma arasında ise pozitif anlamlı ilişki bulmuşlardır. Yüksek düzeydeki konsantrasyon dağınıklığı çekilme yönelimli başa çıkma stratejisinin kullanımını arttırırken, görev yönelimli başa çıkma stratejisini ise olumsuz etkilemektedir.

Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise somatik kaygının, görev yönelimli başa çıkma boyutunda; gevşeme ve zihinsel analiz alt boyutlarının pozitif yordacısı olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte somatik kaygının dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutunun; çekilme alt boyutu ve çekilme yönelimli başa çıkma alt boyutunun; sosyal geri çekilme alt boyutu ile pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan, yapılan analizlerde endişenin görev yönelimli, çekilme yönelimli ve

dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma alt boyutları ile herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, somatik kaygının yüksek düzeyde olmasının görev yönelimli başa çıkma stratejilerinden gevşeme ve zihinsel analizi kullanmaya olan ihtiyacın artması ve bu sayede stresli durumlarda rahatlama, odaklanma, içsel ve dışsal faaliyetlerin yeniden değerlendirilmesi gibi sorunun çözümüne katkı sağlayabileceği olarak yorumlanabilir. Diğer taraftan duygu odaklı ve çekilme yönelimli başa çıkma davranışlarının da etkileyerek sporcunun başarısız sonuçlar göstermesinde etkili olduğu değerlendirilmektedir.

Jones (1995) kaygının yön ve yoğunluğunun etkileşimine dikkat çekerek, yüksek kaygı yoğunluğu seviyesinin, kaygının kolaylaştırıcı mı yoksa zorlaştırıcı mı olarak yorumlanmasına bağlı olarak farklı başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile ilgili olduğundan bahsetmiştir. Aynı şekilde Ntoumanis ve Biddle (2000) yapmış oldukları çalışmada, somatik kaygı ile ilgili olarak kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı olarak algılanmasına bağlı olarak benzer yüksek kaygı yoğunluğu seviyelerinin farklı baş etme stratejileriyle ilişkili olabileceğini bulmuşlardır. Kaygı kolaylaştırıcı olarak algılandığında, somatik kaygı yoğunluğunun problem odaklı başa çıkma ile ilişkili olabileceğini, zorlaştırıcı olarak algılandığında ise duygu odaklı ve çekilme yönelimli başa çıkma stratejileri ile ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, diğer bir açıklama da, bilişsel ve somatik anksiyete belirtilerinin farklı zamansal modelleri ile ilgili olabilir. Bilişsel anksiyete rekabetten önce nispeten sabit kalırken, somatik anksiyete rekabetin başlangıcına yakın hızla artma eğilimindedir (Martens ve ark., 1990).

Diaz, Cruz ve Fonseca (2012) yapmış oldukları çalışmada sporcuların kaygı, tehdit algısı ve başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, sürekli kaygı ile (bilişsel ve somatik) duygu odaklı başa çıkma ve çekilme yönelimli başa çıkma stratejileri arasında pozitif anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Ayrıca genel olarak tüm alt boyutların korelasyonuna bakıldığında duygu odaklı ve problem odaklı olduğuna bakılmaksızın pozitif anlamlı ilişkiliyken, konsantrasyon dağınıklığı ile aktif başa çıkma, çekilme ve madde kullanımı arasındaki ilişki negatif anlamlı çıkmıştır. Bu bulguların araştırmamızdaki bulguları destekler niteliktedir.

Pons ve ark. (2018)'ın sporcuların başa çıkma stratejilerinin kaygı ve spor bağlılığı üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmada, sürekli kaygı alt boyutlarının görev yönelimli başa çıkma alt boyutları üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymuşlardır. Konsantrasyon dağınıklığı görev yönelimli başa çıkma ile negatif anlamlı ilişkiliyken çekilme yönelimli başa çıkma ile pozitif anlamlı ilişkiler sergilemiştir. Ayrıca somatik kaygı ve endişe ile görev yönelimli başa çıkma arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmadaki bulgular incelendiğinde çalışmamız ile paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz.

7.6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde sporcuların başa çıkma stratejilerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolünün araştırılması ve bu psikolojik faktörlerin sporcuların cinsiyetleri, spor türleri ve spor deneyimleri açısından ele alınması ile ilgili yapılan araştırmanın sonuçları ve önerileri yer almaktadır.

7.6.1. SONUÇLAR

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyet, spor deneyimi ve spor türüne göre karşılaştırılmasına yönelik araştırma sonuçları şu şekildedir;

1. Erkek sporcuların stresle başa çıkma, sosyal geri çekilme alt boyut puan ortalamaları kadın sporculardan daha yüksek bulunmuştur.
2. Takım sporcularının zihinsel rahatsız olma ve hoş olmayan duyguların ifadesi alt boyut ortalama puanları bireysel sporcuların zihinsel rahatsız olma ve hoş olmayan duyguların ifadesi boyut ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.
3. Sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutlarında spor deneyimine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet, spor deneyimi ve spor türüne göre karşılaştırılmasına yönelik araştırma sonuçları şu şekildedir;

1. Kadın sporcuların somatik kaygı alt boyut puan ortalaması erkek sporcuların somatik kaygı alt boyut puan ortalamasından daha yüksektir.
2. Bireysel sporcuların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyut ortalama puanları takım sporu yapan sporcuların somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.
3. 1-6 yıl spor deneyimi olan sporcuların endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyut ortalama puanları 7 yıl ve üzeri spor deneyimi olan sporcuların endişe ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin cinsiyet, spor deneyimi ve spor türüne göre karşılaştırılmasına yönelik araştırma sonuçları şu şekildedir;

1. Erkek sporcuların sürekli sportif güven ortalama puanı kadın sporcuların sürekli sportif güven puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.
2. Takım sporu yapan sporcuların sürekli sportif güven ortalama puanı bireysel sporcuların sürekli sportif güven puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.
3. Sporcuların sürekli sportif güven ölçeğinde spor deneyimine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolüne ilişkin araştırma sonuçları şu şekildedir;

1. Sürekli sportif güven; görev yönelimli başa çıkmanın (zihinde canlandırma, düşünce kontrolü, çaba devamlılığı, gevşeme, zihinsel analiz ve destek arama) pozitif yönde belirleyicisi iken çekilme yönelimli başa çıkmanın (hoşa

gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme) negatif yönde belirleyicisidir.

2. Sürekli sportif güven, dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkmanın (çekilme ve zihinsel karmaşa) belirleyicisi değildir.
3. Konsantrasyon dağınıklığı, görev odaklı başa çıkma boyutunda; hayal kurma, düşünce kontrolü, çaba sarf etme, gevşeme, zihinsel analiz alt boyutlarını negatif belirleyicisi iken destek arama alt boyutunun belirleyicisi değildir.
4. Konsantrasyon dağınıklığı, çekilme yönelimli başa çıkma boyutunda; hoş gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme alt boyutlarını pozitif yönde belirleyicisidir.
5. Konstantrasyon dağınıklığı, dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkmanın (çekilme ve zihinsel karmaşa) belirleyicisi değildir.
6. Somatik kaygı, görev yönelimli başa çıkma boyutunda; gevşeme ve zihinsel analiz alt boyutlarının belirleyicisi iken hayal etme, düşünce kontrolü, çaba sarf etme, destek arama alt boyutlarının belirleyicisi değildir.
7. Somatik kaygı, dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutunun; çekilme alt boyutunun pozitif belirleyicisi iken zihinsel karmaşa alt boyutunun belirleyicisi değildir.
8. Somatik kaygı, çekilme yönelimli başa çıkma alt boyutunun; sosyal geri çekilme alt boyutunun pozitif belirleyicisi iken, hoş gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutunun belirleyicisi değildir.
9. Endişe, görev yönelimli, çekilme yönelimli ve dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkmanın belirleyicisi değildir.

7.6.2. ÖNERİLER

Bu bölümde sporcuların başa çıkma stratejilerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolünün araştırılmasına yönelik öneriler yer almaktadır. Öneriler araştırmaya ve uygulamaya yönelik olmak üzere iki başlık altında sunulmuştur.

Araştırmaya Yönelik Öneriler:

1. Bu araştırmada başa çıkma yöntemleri ile sürekli kaygı ve sürekli sportif güven arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Yapılacak olan yeni çalışmalarda yarışma durumluk kaygı ve yarışma durumluk sportif güven ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelenebilir.
2. Araştırmamızın örnekleminin 18-30 yaş arası yetişkin sporculardan oluşmaktadır, yapılacak olan yeni çalışmalarda adolesan sporcuların başa çıkma yöntemleri incelenebilir.
3. Araştırmamız nicel araştırma yöntemi ile yapılmış olup yapılacak olan yeni çalışmalarda nicel ve nitel araştırmalar beraber kullanılabilir veya iki farklı çalışma ile nitel ve nicel araştırma arasındaki farklar incelenebilir.
4. Araştırma konumuz farklı kültürler üzerinde uygulanarak kültürler arası karşılaştırılma yapılabilir.
5. Bu araştırmada başa çıkma ile kaygı ve sportif güven arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda başa çıkma stratejileri ile imgeleme, özgüven, içsel konuşma ve motivasyonel iklim vb. diğer psikolojik faktörler arasındaki ilişki incelenebilir.

Uygulamaya yönelik öneriler;

1. Sporcuların başa çıkma stratejilerini etkili kullanabilmeleri için alanında uzman kişiler/psikologlar tarafından zihinsel antrenman programları ve çalışmaları uygulanabilir.

2. Sporcuların, kaygı, sportif güven ve başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyet ve spor deneyimine göre farklılıklar değerlendirilerek antrenörler ve spor psikologları tarafından sporcunun gelişimine yönelik farklı uygulamalar tercih edilebilir.

3. Başa çıkma stratejilerini olumlu ve etkin şekilde kullanan sporcuların yüksek sportif güvene ve düşük kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiği bilinmektedir. Bu doğrultuda göreve yönelik başa çıkma stratejilerini kullananların istenilen sporcu tipi olduğu dikkate alındığında bu nitelik antrenörlerin özellikle alt yapıdan daha üst takımlar için sporcu seçmesinde belirleyici bir unsur olarak kullanılabilir.

4. Kulüplerde spor psikologlarının çalıştırılarak, sporcuların aile ve antrenörleri ile işbirliği içinde olması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abrahamsen FE, Roberts GC, Pensgaard AM. Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008;9(4), 449-464.
- Akman S. Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramları. *Türk Psikoloji Bülteni*. 2004;34: 40–55.
- Alanyalı LK. Örgütsel stres kaynaklarının iş tatminine olan etkilerinin tükenmişlik ve dinçlik (coşku). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Bursa (Danışman: Prof. Dr. S. Aytaç).
- Alderman RB. *Psychological Behavior in Sport*. Philadelphia: W. B. Saunders Company. 1974.
- Alkan N. Bilişsel Değerlendirmeler, Duygular ve Başa Çıkma: Yapısal Eşitlik Tekniği ile, Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi. ODTÜ, Ankara. 2004
- Allen RJ. *Human Stres: Its Nature and Control*. New York, Macmillan Publishing Company. 1983, p:11
- Allen MS, Jones M, McCarthy PJ, Sheehan-Mansfield S, Sheffield D. Emotions correlate with perceived mental effort and concentration disruption in adult sport performers. *European Journal of Sport Science*. 2013; 13, 697–706.
- Alıncak F, Abakay U. Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2015;(3)16: 333-345.
- Altungül O. Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Elazığ (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S. Devecioğlu).
- Anshel MH. Coping styles among adolescent competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 1996;136(3):311-324.
- Anshel MH, Porter A, Quek JJ. Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behavior*. 1988;21: 363–377.
- Anshel MH, Kaissidis AN. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*. 1997; 88: 263– 276.
- Anshel MH, Caputi P. Exploratory evidence of coping styles following acute stres in sport. *Australian Journal of Pscyhology*. 2000;52: 1-8.
- Anshel MH, Wells B. Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2000;13: 1–26.

Anshel MH, Delany J. Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*. 2001;24(4): 329-353.

Anshel MH, Raviv S, Jamieson J. Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*. 2001;24: 128-134.

Anshel MH. Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*. 2001;24: 128-146.

Anshel MH, Anderson DI. Coping with acute stress in sport: linking athletes' coping styles, coping strategies, affect and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping*. 2002;15: 193-209.

Ansel MH, Si G. Copying styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: a test of trait and transactional copying theories. *J Sport Behav*. 2008; 31: 3-21

Arsan N. Türkiye'de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Z. Koruç).

Arslanoğlu C, Özmutlu İ. Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010;7(2), 985-995.

Artan İ. Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir İnceleme. İstanbul: Özgün Matbaacılık. 1986.

Aslan Ş. Takım ve bireysel sporlarda sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*. 2016;13(3):42

Aydın, H. Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008, Konya (Danışman: Doç. Dr. M. E. Deniz).

Balcı A. Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayıncılık. 2000.

Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* . 1977;84: 191-215.

Bardavit M. Kişilik Yapılarının-Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, İstanbul (Danışman: Doç Dr. P. Ünsal).

Başaran M, H, Taşgın Ö, Sanioğlu A, Taşkın AK. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.2009; 21: 533-542.

Bayram N. Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Amos Uygulamaları. 1.Baskı. Bursa: Ezgi Kitabevi; 2010.

Bebetsos E, Antoniou P. Psychological skills of Greek badminton athletes. Perceptual and Motor Skills. 2003;97:1289-1296.

Berant E, Mikulincer M, Florian V. Marital Satisfaction Among Mothers Of Infants With Congenital Heart Disease: The Contribution Of Illness Severity, Attachment Style, and The Coping Process Anxiety. Stress&Coping. 2003;16(4): 397-406.

Berger B, Pargman D, Weinberg R. Foundations of Exercise Psychology. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology. 2001.

Bezci Ş. Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2010, Ankara (Danışman: Prof. Dr. M. Günay).

Bingöl H, Çoban B, Bingöl Ş, Gündoğdu C. Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo millî takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 2012;14(1): 121-125.

Bozkurt O, Koruç Z, Arslan N, Kocaekşi S. Türkiye’de ki Futbolcuların Lig Düzeylerine Göre Sportif Kendine Güven ve Öz Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2012;3

Böke İ. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Anksiyete Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER)

Burton D. Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety-performance relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology.1988;10, 45-61.

Büyüköztürk Ş, Çakmak-Kılıç E, Akgün OE, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Yayınları. 2017

Can Y, Soyer F, Çoban Ü. Negatif duygusallığın stres üzerindeki etkisi: Faal futbol hakemleri üzerinde bir araştırma. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2011;5(2):165-174.

Cawte, J. Executive athlete. Bookbaby, Australia. 2017.

Ceylan M. Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, 2006, İzmir (Danışman: Prof. Dr. B Doğan).

Cheng WK, Hardy L, Markland D. Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. Psychology of Sport and Exercise. 2009;10: 271-278.

Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2010;3:193-206.

Cresswell SL, Hodge K. Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. Perceptual and Motor Skills. 2004;98(2):433-438.

Crocker P.R.E. Managing stress by competitive athletes: ways of coping. International Journal of Sport Psychology. 1992; 23:161-175.

Crocker PRE, Graham TR. Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. Sport Psychol. 1995; 9: 325-338

Coffey R. E, Curtis W. C, Philip L. H. Management and organizational behavior. USA: Austen Press. 1994.

Compas BE. Coping with stress during childhood and adolescence. Psychological Bulletin. 1987;101: 393-403.

Cox RH. Sport psychology concepts and applications. WCB McGraw-Hill, 4th Ed, 1998;243-252.

Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı: İstanbul: Remzi Kitapevi. 1998.

Çağlayan HS, Çetin MÇ, Yıldırım Y, Yıldız Ö. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. 11.Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi. 210; s.62

Çavdar Ş. Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri İle Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi,2013, Mersin (Danışman: Doç. Dr. A. Aslan).

Çetin MÇ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelemesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009, Ankara (Danışman: Doç. Dr. E. Kuru).

Çetinkaya T. Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, 2015, Ankara (Prof. Dr. A. Azmi YETİM)

Davies D, Armstrong M. Psychological factors in competitive sport. The Falmer Press, Philadelphia. 1995.

Dias C, Cruz FJ, Fonseca MA. The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2012; 1:52 – 65

Doğan B. Güdüsel değişkenlerin bilişsel somatik kaygı ve kendine güven boyutlarına etkileri. 8. Spor Bilimleri Kongresi Sözel Sunumlar. 2002, s.67.

Ekmekçi R. Hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların gelişmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008, Bolu (Danışman: Prof. Dr. G. Doğu).

Engür M. Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek lisans tezi, 2002, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S. L. Moralı).

Eraslan M. Karanfil, E.Y. ve Atay, E. Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan muay thai sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. Journal of Human Sciences, 2017; 14(3)

Eraslan M. Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015; 7 (12), 65-82

Eroğlu H. Durumluluk -süreklilik kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005, Ankara (Danışman: Prof. Dr. Y. Özbay).

Fahiminezhad A, Khani S, Ghasemi A. 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. 2014;4(3), 458-462.

Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping in a middle aged community sample. Journal of Health and Social Behavior. 1980;22: 457-459.

Folkman S, ve Lazarus RS. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985;48: 150–170.

Folkman S, Lazarus RS. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988;54: 466-475.

Gan Q, Anshel MH, Kim JK. Sources and cognitive appraisals of acute stress as predictors of coping style among male and female Chinese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2009; 7: 68-88

Gaudreau P, Blondin JP. Differential association of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *Int J Stress Manage*. 2004;11: 245–269.

Gaudreau P, Antl S. Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: examining changes in life-satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *J Sport Exerc Psychol*. 2008;30: 356– 382.

Gillham E, Gillham AD. Identifying athletes sources of competitive state anxiety. *Journal of Sport Behavior*. 2014; 37: 1-16

Grove JR, Heard NP. Optimism and sport-confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *Sport Psychol* 1997; 11: 400–410.

Güvendi B. Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2015, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ü. Bilgin).

Gould D, Hodge K, Peterson K, Gianni J. An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1989; 11:128-140.

Gould D, Eklund RC, Jackson SA. 1988 US Olympic wrestling excellence: Mental preperation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 1992;6: 358-362.

Gould D, Eklund RC, Jackson SA. Coping strategies used by U.S Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1993;64 (1): 83-93.

Gould D, Guinan D, Greenleaf C, Medbery R, Peterson K. Factors affecting Olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*. 1999;13: 371-394.

Gould D, Greenleaf C, Krane V. The arousal athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* Champaign, IL: Human Kinetics. 2002.

Goyen MJ, Anshel MH. Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 1998;19: 469-486.

Hardy L, Jones G, Gould D. *Understanding psychological preparation for sport*. John Wiley & Sons Ltd, 1996; 56-64.

Hammermeister J, Burton D. Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Applied Sport Psychology*, 2004;27: 148–164.

Hatzigeorgiadis A, Chroni S. Pre-competition anxiety and in-competition coping experienced male swimmers. *Int J Sports Sci Coach*. 2007;2: 181-189.

Hocaoğlu M. Sporcularda Kendinle Konuşma ve Spor Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, ,2017, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. Veli Ozan Çakır).

Holt NL, Hogg JM. Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*. 2002; 16:251–271.

Holt NL, Mandigo JL. Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*. 2004; 27:39–57.

Işıkhani V. Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları. Ankara: Sandal Yayınları. 2004.

Iwasaki Y, MacKay K, Mactavis J. Gender- based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non- coping. *Journal of Leisure Research*. 2005;37: 1-28.

Jarvis M. *Sport Psychology. A Student's Handbook*. Londres: Routledge, London. 2006

Jones G. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*. 1995; 86: 449-478.

Jones F. and Bright, J. *Stress: Myth, Theory and Research*. Harlow-England, Prentice Hall. 2001.

Jones R, Swain A. Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychology*. 1995;9: 201-211.

Kalaycı Ş. Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım; 2008.

Karadavut Y. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2005, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M. Şeren).

Karafil A. Y, Atay E. Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan muay thai sporcularının stres ile başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*.2017;14(3):15-29.

Karagün E. Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*, 2014;11(2):744-753.

Kashdan TB, Barrios V, Forsyth JP, Steger MF. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behav Res Ther*, 2006; 44: 1301–1320

Kerr JH. *Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory*. East Sussex, United Kingdom: Psychology Press Ltd. 1997.

Kim M, Duda JL. The coping process: cognitive appraisal of stress, coping strategies and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*. 2003;17: 406-425.

Kimball A, Freysinger VJ. Leisure, stress and coping: the sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*. 2003;25 (3): 115-142.

Kitsantas A, Zimmerman BJ. Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002;14,91-105. 111.

Krane V, Williams JM. Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety and Confidence in Track and Field Athletes: The Impact of Gender, Competitive Level and Task Characteristics. *Journal of Sport Psychology*, 1994;25:203-217

Krohne HW, Hindel C. Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*. 1988;1(3):225–234.

Konter E. *Sporda Stres ve Performans (kuramlar ve kontrol etme teknikleri)* İzmir: Saray Tıp Kitabevleri. 1996.

Konter E. *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Bağırhan Yayınevi, Ankara; 1998.

Kuru E. *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi. Basımevi. 2000.

Koruç Z. Otojenik alıştırmanın sporcuların müsabaka öncesi stres durumlarına etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. 1994, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Y. Kılıççı).

Laborde S, Dosseville F, Allen M. S. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2016;26(8):462-874

Landers DM, Arent SM. Physical activity and mental health. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janella (Eds), *Handbook of sport psychology*, New York: Wiley. 2001.

Lazarus R. S. ve Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing. New York;1984

Lazarus R. S. *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing. New York; 1999

Levy A. R, Nicholls A. R, Polman R. C. J. Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2011; 21(5), 721–729.

Louvet B, Genty J. A study of variations in coping in high level French soccer players during 2001-2002 season. *Journal of Sport Sciences*. 2004; 22: 569-570.

McKay M. Fanning P. Özgüven. Özgüveninizi Ortaya Koymak, Geliştirmek ve Korumak İçin Kanıtlanmış Teknikler. Çev. Fatoş Gaye Atay. Arkadaş Yayınevi, Ankara. 2005, s. 1-2.

Mahoney MJ. “Cognitive skill and athletic performance.” *Cognitive Behavioral Intervention: Theory and Procedures*. Edit. P.C. Kendall ve S.D. Hollon New York: Academic Press. 1979;135-141.

Martens R, Vealey R.S, Burton D. *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Books. Champaign. 1990

McPherson SL. Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2000; 22,39-62.

Mellalieu SD, Hanton S, Fletcher D. A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research. *Literature reviews in sport psychology*. New York: Nova Science Publishers. 2009; 6:1-45

Michelle AS. Perceived social support systems during athletic injury recovery in collegiate club sport athletes. ms thesis, West Virginia University. 2007.

Morris CG. Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş (Ayvıcık, H.B. & Sayıl, M,Çev.).Ankara: Türk Psikologlar Dernegi. 2002.

Murphy P. Stress and the athlete: Coping with exercise. *The Physican and Sport Medicine*. 1986;14(4): 141-147.

Neil R, Mellalieu S, Hanton. Competitive anxiety and coping responses as a function of competitive status and experience. *Journal of Sports Sciences*. 2004; 22: 309-310.

Nicholls AR, Jones CR, Polman RCJ, Borkoles E. Stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scand J Med Sci Sports*. 2009;19: 113–120.

Nicholls AR, Polman R, Levy AR, Taylor J, Cogley S. Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*. 2007;25:13, 1521-1530

Nicholls A, Polman R, Morley D, Taylor J. Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise*. 2009;31, 299-317

Nideffer RM, Sagal MS. Concentration and attention control training. In JM. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 2006;5th Ed, pp. 382–403.

Noblet AJ, Gifford SM. The sources of stress experienced by Australian professional footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002;14: 1-13.

Ntoumanis N, Biddle SJH. Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*. 2000; 14: 360-371.

Orlick T, Partington JT. Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*. 1988;2: 105-130.

Öğüt R. Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikol-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Program Yüksek Lisans Tezi, 2004. İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. E. Altıparmak)

Özbek H, Keskin S. Standart Sapma Mı Yoksa Standart Hata Mı? *Van Tıp Dergisi*. 2007; 14(2), 64-67.

Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2003, Sivas (Danışman Doç. Dr. H. Sümer)

Öztürk F, Şahin SK. “Spor Yapan ve Yapmayan 9–13 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması”. *İlköğretim Online*. 2007;6(3): 469–479.

Öztürk A, Bayazit B, Gencer E. Judocuların Problem Çözme Becerilerinin ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 2016;14 (2), 145-151

Pargman D. Managing performance stress: models and methods. Taylor & Francis Group, New York. 2006.

Park JK. Coping strategies used by Korean national athletes. *Sport Psychologist*. 2000;14(1):63-80.

Patel DR, Omar H, Terry M. Sport-related performance anxiety in young female athletes. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 2010; 23: 325-335

Ptacek JT, Smith RE, Zanas J. Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*. 1992;60, 747–770.

Perry JD, Williams JM. Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*. 1998; 12,169-179. 81.

Perişan N. Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki: Üst Bilişin Aracı Rolü, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Yeterlilik Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ)

Polman RCJ, Nicholls AR, Levy AR, Borkoles E. Pre-competitive coping self-efficacy, coping during competition, and coping effectiveness during competition among athletes. *P Br Psychol Soc* 2008: 217.

Pons J, Viladrich C, Ramis Y, Polman R. The Mediating Role of Coping between Competitive Anxiety and Sport Commitment in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*. 2018;21, e7, 1–8.

Prapavesis H, Grove R, McNair PJ, Cable NT. Self-regulation training, state anxiety, and sport performance, a psychophysiological case study. *The Sport Psychologist*. 1992; 6, 213-229.

Radochonski M, Cynarski WJ, Perenc L, Siorek-Maslanka L. Competitive anxiety and coping strategies in youth martial arts and track and field athletes. *J Hum Kinet*. 2011; 27: 181-190.

Ramis Y, Viladrich C, Sousa C, Jannes C. (2015). Exploring the factorial structure of the sport anxiety scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 2015;2:174-181.

Rainey D, Hardy L. Sources of stress, burnout and intention to terminate among rugby union referees. *Journal of Sports Sciences*. 1999;17: 797-806.

Rawstrone P, Anshel MH, ve Caputi P. Exploratory evidence of coping styles following acute stress in sport. *Australian Journal of Psychology*. 2000;51: 1-8.

Robazza C, Pellizzari M, Hanin Y. Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 2004;5(4):379–404.

Roth S, Cohen LJ. Approach avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*. 1986; 41: 813-819.

Scalan TK, Stein GL, Ravizza K. An in-depth study to former elite figure skaters- part 3. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1991;13 (2): 103-120.

Seçer İ. SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: analiz ve raporlaştırma, Ankara: Anı Yayıncılık, 2013.

Selye H. Stres. Montreal, Canada: Acta, Inc. Medical Publishers. 1950.

Selye H. The Stres of Life. London: Lowe & Brydone (Printers), Ltd. 1957.

Smith R. E. Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. 1986;8(1):36-50

Sızan B. İş başarımını etkileyen örgütsel stres kaynakları ve bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, Malatya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. L. Özdemir).

Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM. Handbook of sport psychology. Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes. 2001;553-558.

Spielberger CD. Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed), *Anxiety and Behavior*, Newyork: Academic Press 1966;3-22.

Şahin N. H, Durak A. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk psikoloji Dergisi*. 1995; 10:56-73.

Taylor J, Wilson GS. Intensity regulation and sport performance, *Exploring Sport and Exercise Psychology* (Ed. J. Van Raalte ve B. Brewer (Eds.), Washington, D.C.: American Psychological Association. 2002.

Taylor J. A conceptual model for integrating athletes'needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sports Psychologist*. 1995;9: 339-357.

Taylor J, Wilson S. *Applying Sport Psychology*. 2005, p: 22-23.

Tazegül Ü. Elit Düzeydeki Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları A. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 2015; 10:453–453.

Tiryaki, Ş. Spor Psikolojisi. Kavramlar kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitabevi, Ankara, 2000.

Tutko T, Tosi U. Sports psyching. Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc. 1976.

Türküm SA. İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 1999.

Vealey RS, Hayashi SW, Garner-Holman M, Giacobbi P. Sources of sport-confidence: conceptualization and instrument development, Journal of Sport Exercise Psychology. 1998;20(1): 54-80.

Vealey RS. Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1988; 10: 471-478.

Vealey RS. The conceptualization and measurement of sport-confidence. Doctoral Thesis. The Graduate College Of The University Of Illinois. Urbana, Illinois. 1984.

Vealey RS. Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. Journal of Sport Psychology. 1986;8: 221-246.

Vealey RS. Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM, eds. Handbook of sport psychology, 2nd edn. New York: Wiley. 2001: 550– 565.

Vealey, A. Coaching for the Inner Edge. Fitness Information Technology. Morgantown. 2005

Vincent JW, Weir PJ. Kinesyolojide istatistik. Çeviren: Yetkin Utku Kamuk. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara; 2014

Vurgun N. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, 2010, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. F. Dorak).

Wagtsaff CRD, Neil R, Mellalieu SD, Hanton S. Key movements in directional research in competitive anxiety. London: Taylor & Francis. 2011;143-166.

Weinberger RS, Gould D. Foundation of sport and exercise psychology, Human Kinetics, 2003; 42-54

Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Çeviren: Şahin, M. Koruç Z. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2015.

Woodman T, Hardy L. Stress and Anxiety. In Singer R, Hausenblas HA, Janelle CM. (Eds.). Handbook of research on sport psychology. 2001;290-318.

Yalçın Y. Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, Kayseri (Danışman: Doç. Dr. M. Özdevecioğlu).

Yeltepe H. Spor ve Egzersiz Psikolojisi. Epsilon Yayıncılık. İstanbul; 2007, s: 42-50.

Yerlikaya N. Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Adana (Danışman Yrd. Doç. Dr. M. Bilgin)

Yıldırım F. Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2013, Mersin (Danışman Yrd. Doç. Dr. Manolya Akın)

Yoo J. Factorial validity of the coping scale for Korean athletes. International Journal of Sport Psychology. 2000;31: 391– 404.

Yoo J. Coping profile of Korean competitive athletes. International Journal of Sport Psychology. 2001;32: 290–303.

Yücel EO. Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2003, Ankara

Zeng HZ. The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. International Sports Journal; 2003;1: 28-34.

Zorba E, Göksel AG, Pala A, Zorba N. (2016). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ege Bölgesi örneği). Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2016;14(2):175-181.

Ek-1

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Sporcu,

Bu araştırma 18 yaş ve üstü; bireysel ve takım sporcularının stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli kaygı ve sürekli sportif güven düzeylerinin rolünün belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Araştırma sonunda sürekli kaygı ve sürekli sportif güven düzeylerinin belirlenmesi, düzenlenmesi ve değerlendirilmesi ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiler tespit edilerek performans yükseltilebilir.

Programın yürütücüsü Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğretim Üyesi Doç. Dr. Cengiz Karagözoğlu koordinatörlüğünde, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Alper AKYOL' dur.

Belirtilen çalışmaya katılım sporcu onayı ile olmaktadır. Araştırmaya katılarak verdiğiniz destek için teşekkür ederiz.

Alper AKYOL

akyolalper@hotmail.com

ONAY

Bu formdaki yazılı olan açıklamaları okudum. Ekte yer alan "Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde, sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolü" amacıyla yapılan çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

☐

Bu çalışmaya katılmak istemiyorum

☐

Çalışma sonuçları ile ilgili bilgilendirilmek istiyorum

☐

e-posta adresim

İmza

Sporcunun Adı Soyadı

Ek-2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu anket paketinde sizin yarışmada kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Konuya ilişkin sorulara vereceğiniz samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. Tüm veriler çalışmayı yürüten kişi tarafından gizliliği korunarak saklı tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Yaş:		
Cinsiyet:	Erkek ()	Kadın ()
Spor Branşı :		
Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz:		
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?		
Yarışmacılık Düzeyiniz	Okul ()	Kulüp ()
Milli Sporcu musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Cevabınız EVET ise Milli olma sayısı	Yıldız: Genç: Büyükler (A milli): Diğer (yazınız):	

Ek-3

SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2

Birçok sporcu, müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında kendini gergin veya telaşlı hissedebilir. Bu profesyonel oyuncular içinde geçerlidir. Lütfen her bir soruyu okuyun ve genel olarak müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında nasıl hissettiğinizi, ilgili sayının olduğu kareyi seçerek işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar doğru veya yanlış değildir. Lütfen olabildiğiniz kadar gerçekçi ve samimi olunuz. Teşekkürler.

Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....	HİÇ	BİRAZ	FAZLA	ÇOK FAZLA
Oyuna konsantre olmak zordur.	1	2	3	4
Vücudumun gergin olduğunu hissederim.	1	2	3	4
İyi oynamayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4
Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Midemde gerginlik hissederim.	1	2	3	4
Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kötü oynayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kaslarımın titrediğini hissederim.	1	2	3	4
Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.	1	2	3	4
Midem bozulur.	1	2	3	4
Oyun sırasında açık/net bir şekilde düşünemem.	1	2	3	4
Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.	1	2	3	4
Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4

Ek-4

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri

Sporcuların yarışma sırasında yaptıkları veya düşündükleri davranışları temsil eden maddelerden oluşmaktadır. Katıldığınız yarışma sırasında yaptıklarınızı göze alarak her bir madde için uygun olanı belirtiniz. Yarışma sırasında yaptığınızı en iyi açıklayan maddeyi işaretleyiniz. (Düşündüklerime veya yaptıklarım 1. Hiç uymuyor, 2. Biraz uyuyor, 3. Ara sıra uyuyor, 4. Uyuyor, 5. Tamamen uyuyor).

	1	2	3	4	5
1. Durumun bütünüyle kontrolüm altında olduğunu gözümde canlandırdım.					
2.Öfkemi yatıştırmak için, içimden ya da yüksek sesle, küfürler savurdum.					
3. Diğer sporculardan uzaklaştım.					
4. Sıkı bir gayret sarf ederek, kararlılıkla işe koyuldum.					
5. Yarışmayı düşünmemek için aklımı başka şeylerle meşgul ettim.					
6. Başka sporcuların gözümü korkutmasına izin vermedim.					
7. Zihinsel olarak hazırlanmak için başkalarından tavsiyeler aldım.					
8. Bedenimi gevşetmeye çalıştım.					
9. Önceki performanslarımı inceledim.					
10. Hedefime ulaşabileceğime dair bütün ümitlerimi yitirdim					
11. Hareketlerimin yapılışını zihnimde tekrarladım.					
12. Sinir oldum.					
13. Düşünmeye elverişli bir yere çekildim.					
14. Çok arzulu bir çaba sarf ettim.					
15. Yarışı düşünmemek için severek yaptığım hobilerimi aklıma getirdim.					
16.Olumlu şeyler düşünerek kuşkularımı yok etmeye çalıştım.					
17. Diğer sporcuların tavsiyelerine başvurdum.					
18. Kaslarımdaki gerginliği azaltmaya çalıştım.					
19. Rakiplerimin zayıf yönlerini analiz ettim.					
20. Kendimi umutsuzluğa salıverdim.					
21. İyi bir performans sergilediğimi gözümde canlandırdım.					
22. Hoşnutsuzluğumu ifade ettim.					
23. Etrafımdaki herkesten uzaklaştım.					
24. Elimden gelen maksimum çabayı gösterdim.					
25. Yarışma ortamını düşünmemek için rahatlatıcı şeyler yaptım.					
26. Olumsuz düşüncelerimi olumlularla değiştirdim.					
27. Duygu ve düşüncelerimi güvendiğim biriyle paylaştım.					
28. Gevşeme egzersizleri yaptım.					
29. Durumun üstesinden gelmek için olası çözümleri düşündüm.					
30. Yarışmanın bir an önce bitmesini diledim.					
31. Hayatımın en iyi performansını gözümde canlandırdım.					
32. Hayal kırıklığımı ifade ettim.					
33. Sakinlik ve sessizlik aradım.					
34.Hatalarımdan ziyade başarılı hareketlerimi aklıma getirdim.					
35.Beni motive edebilecek biriyle konuştum.					
36. Beden kaslarımı gevşettim.					
37. Yarışmanın gerekliliklerini analiz ettim.					
38. Beni hedefime ulaştırabilecek kapasiteme olan inancımı yitirdim.					
39. Kendimi rahatlatmak için ailemi veya arkadaşlarımı düşündüm.					

EK-5

SÜREKLİ SPORTİF GÜVEN ENVANTERİ

Aşağıdaki bölümde yeteneklerinize olan ‘GENEL’ güveninize ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri bildiğiniz en güven sahibi sporcu ile karşılaştırarak cevaplayınız. Kendinizi, kişi ile kıyaslamanızı 1-9 arasındaki puan değerini daire içine alarak belirtiniz.

	DÜŞÜK			ORTA			YÜKSEK		
1. Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamaya yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Yarışma esnasında kritik karar verme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Baskı altında performans gösterme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Başarılı stratejiler uygulama yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Yeteri kadar konsantre olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve başarıyı sürdürme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Yarışma hedeflerinizi başarma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Sürekli biçimde başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Yarışma sırasında başarılı biçimde düşünme ve tepki verme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Yarışma için meydan okumaları karşılama yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Müsabakalarda olaylar aleyhinize gelişirken bile başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Zayıf bir performans sergilerken sıçrama yapma (çıkış yapma) ve başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ek-6

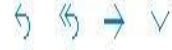
Re: Sürekli Sportif Güven Ölçeği



Mustafa ENGUR <mengur@gmail.com>

Per 25.10.2018, 10:18

Siz ✓



Sayın Akyol,

"Sürekli Sportif Güven Ölçeği"nin kullanımında benim açımdan problem yoktur.

Başarılar dilerim.

Alper akyol <akyolalper@hotmail.com>, 24 Eki 2018 Çar, 21:11 tarihinde şunu yazdı:

Hocam Merhabalar. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans programında öğrenciyim. Sporcuların Stresle başa çıkma stratejileri, Sportif Güven ve Kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu tez çalışması yapıyorum. Bu kapsamda ölçme aracı olarak "Sürekli Sportif Güven Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. İlgili ölçme aracını kullanmama izin verirseniz çok memnun olurum.

Alper AKYOL

Öğ.Yzb.

Milli Savunma Üniversitesi

Ek-7

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Evanteri izin



nihan arsan <nihanarsan@gmail.com>

Paz 19.02.2017, 09:04

Siz



4 ekin (555 KB) tümünü göster Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Sayın Alper Akyol,

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Evanterini, ölçeğin değerlendirmesini, ölçek uyarlama süreci hakkındaki kısa bilgiyi ekte gönderiyorum.

Tezden sonra, ölçek üzerinde yeniden yapılandırmaya gittik ve doğrulayıcı faktör analizi kullanarak, ölçeğin orijinaline benzer olduğunu doğruladık.

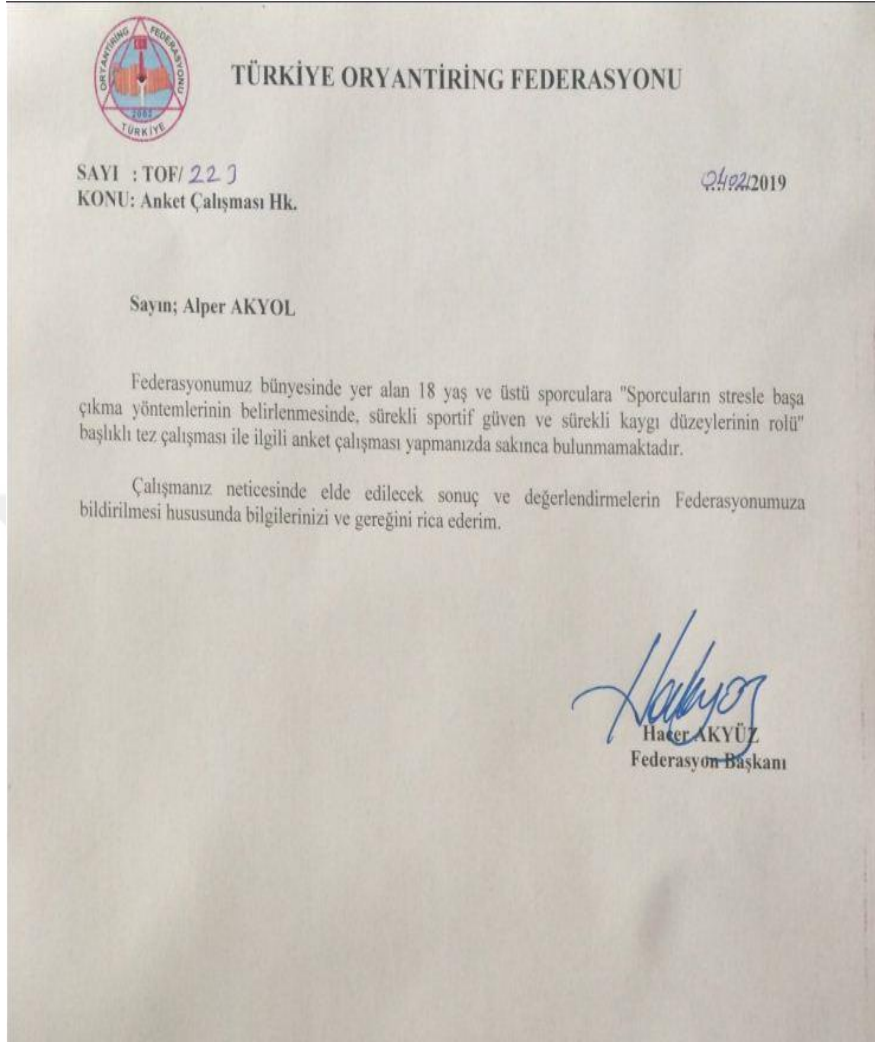
Bundan dolayı bir de bu çalışmayı gösteren makaleyi gönderiyorum.

Çalışmalannızda başarılar dilerim.

Kolay gelsin.

Nihan

Ek-8



Ek-9



T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : 67621061-100-E.88969
Konu : Anket İzni

04.02.2019

Sayın Alper AKYOL

İlgi : 30.01.2019 tarih ve 46297 sayılı yazınız.

İlgi sayılı yazınız ile İl Müdürlüğümüz bünyesinde bulunan 18 yaş ve üstü sporculara talep ettiğiniz anket çalışmasının uygulanmasında bir sakınca görülmemiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

 e-imzalıdır
Lokman ARICIOĞLU
İl Müdürü V.

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır

Ek-10



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolü
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR: Alper AKYOL
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 18.02.2019-63

Sayın Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU

63 protokol nolu "Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde, Sürekli Sportif Güven ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolü" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

F. Arıcıoğlu

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Doç.Dr. İlkan DEMİRBÜKEN

Prof. Dr. Dilşad SAVE

Prof.Dr. Hilma AŞCI

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAŞ

Prof.Dr. Nilüfer BAĞÇECİK

Prof.Dr. Hakkı ARİKAN

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Funda IŞIK

Av. Öncel Onur AKBAŞ



Marmara Üniversitesi Göztepe
Kampusu Sağlık Bilimleri
Enstitüsü 34688 Kadıköy /
İSTANBUL

0 (216) 414 44 23/12 (Faks)
0 (216) 414 44 23

saglik.ogrenci@marmara.edu.tr
<http://saglik.marmara.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için:
Süleyman
TÜRKMEÑOĞLU

Ek-11

ÖZGEÇMİŞ

Adı	Alper	Soyadı	AKYOL
Doğum Yeri	Bursa/Yenişehir	Doğum Tarihi	20/02/1983
Uyruğu	T.C	Tel	05322717412
E-mail	akyolalper@hotmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi - Egzersiz ve Spor Psikolojisi	2019
Lisans	Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2005
Lise	Yenişehir Ertuğrul Gazi Anadolu Lisesi	2001

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1	Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Görevlisi	Milli Savunma Üniversitesi Kara Astsubay Meslek Yüksek Okulu	2017- günümüz
2	Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Elemanı	Gülhane Askeri Tıp Akademisi	2015-2016
3	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Kuleli Askeri Lisesi	2008-2015

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	Orta	Orta	Orta

Yabancı Dil Sınav Notu #								
YDS	YÖKDİL	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
30 (2016)	62,5 (2018)							

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	64,42	67,73	68,44
(Diğer) Puanı			

Program	Kullanma becerisi
Microsoft	Orta
SPSS	Orta

BİLDİRİLER

Akyol A, Hocaoglu G, Aşçı FH. Spor Kaygı Ölçeği-2'nin Türk Sporcularındaki Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 3.Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, Poster Bildiri. 23-25 Ekim 2015.

Akyol A, Arık D, Aşçı FH, Hedef Yönelimi ve Sporda Kendine Güven Kaynakları: Adölesan Sporcuların Güdülenme Yönelimlerinin Bir Belirleyicisi midir? 3.Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, Poster Bildiri. 23-25 Ekim 2015.

Akyol A, Atahan A, Sezer G, Aşçı FH, Spor Kaygı Ölçeği-2'nin Yapı Geçerliği ve Güvenirliği: Doğrulayıcı Faktör Analizi. 14.Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Poster bildiri. 1- 4 Kasım 2016.

Şenduran F, Mutlu S, Akyol A, Nakış A, Kuvvet Dayanıklılık Temelli 22 Haftalık Beden Eğitimi Programının Öğrencilerinin Gelişimlerine Etkisi. 2nd Academic Congress of Sports Research Poster bildiri. 19-21 Eylül 2018

Akyol A, Karagözoğlu C, Şenduran F, Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolü. 6'th International Symposium of Academic Studies in Health and Sports Science Sözel Bildiri 13-15 Haziran 2019

