

T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TÜRKİYE’DE SPORCULARIN STRESLE BAŞAÇIKMA
DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ

Nihan ARSAN

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

ANKARA

2007

T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TÜRKİYE’DE SPORCULARIN STRESLE BAŞAÇIKMA
DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ

Nihan ARSAN

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Ziya KORUÇ**

**ANKARA
2007**

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Bu çalışma jürimiz tarafından Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. İbrahim Yıldırım
Hacettepe Üniversitesi

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ziya Koruç
Hacettepe Üniversitesi

Üye: Yrd. Doç. Dr. Levent Şenyüz
Hacettepe Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Nefise Bulgu
Hacettepe Üniversitesi

Üye: Yrd. Doç. Dr. Perican Bayar
Ankara Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim- Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hakan S. Orer
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde katkılarından dolayı araştırmaya katılan tüm spor kulüplerine, sporculara, antrenörlere ve ayrıca sporculara ulaşmamda aracılık eden tüm hocalarıma ve arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Bu araştırmanın planlanmasında, yazımına kadar her aşamasında bana yardımcı olan, yönlendiren, yüreklendiren ve sonsuz desteğini esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ziya KORUÇ'a sonsuz teşekkürler.

Yüksek lisansın her aşamasında desteğini ve yardımlarını esirgemeyen, ümitsizliğe kapıldığım anlarda bana yardım elini uzatan değerli hocam Dr. Sertan KAĞAN'a, verilerin analizlerinde derin bilgisini sunan ve destek olan değerli hocam Dr. Recai COŞTUR'a içten teşekkürler.

Ölçeğin uyarlaması sırasında Fransızca'dan Türkçe'ye çevrilmesi ve geri çevrilmesi aşamasında emeğini ve yardımını esirgemeyen Hacettepe Üniversitesi Fransız Dili ve Edebiyatı Bölümündeki hocalarıma, ayrıca ölçeğin İngilizce- Türkçe ve Türkçe-İngilizce çevirilerinde yardımcı olan İngiliz dili uzmanlarına ve Türk dili uzmanlarına teşekkür ederim.

Tez süresince anlayışlı davranan ve bana her türlü desteği veren dostlarıma sabırlarından dolayı teşekkürler.

Yüksek lisansın her aşamasında yanımda olan, ümitsizliğe kapıldığım anlarda beni yalnız bırakmayan aileme gösterdikleri sabırdan, destekten ve sevgiden dolayı teşekkür ederim.

ÖZET

Arsan, N. Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007. Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de sporcuların kullandıkları başa çıkma yollarını belirlemektir. Araştırmaya takım sporları (futbol, basketbol, voleybol, hentbol) ve bireysel sporlar (atletizm, tenis, atıcılık, okçuluk, yüzme, eskrim, cimnastik) yapan sporcular katılmıştır. Araştırma grubu 531 kişiden oluşmaktadır. 201 kadın (yaş ortalaması 20.6 ± 4.3 , spor yaşları 8.1 ± 4.1) ve 330 erkek (yaş ortalaması 21.7 ± 5.9 , spor yaşları 8.1 ± 4.8) sporcu bulunmaktadır. Araştırmaya bireysel spor yapan 253 (yaş ortalaması 21.6 ± 5.9 , spor yaşları 6.9 ± 4.5) ve takım sporu yapan 278 (yaş ortalaması 20.9 ± 4.8 , spor yaşları 9.1 ± 4.4) sporcu katılmıştır. Sporcuların 251’i genç, (yaş ortalaması 17.1 ± 1.5 , spor yaşları 5.2 ± 2.4) 280’i ise büyük (yaş ortalaması 24.9 ± 4.8 , spor yaşları 10.2 ± 4.4) takımlarda oynamaktadır. Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE) kullanılmıştır. Ölçek araştırmacı tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Araştırmada; bireysel ve takım sporlarına katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme [$F(7, 523)=6.520; p<.05$], gevşeme [$F(7, 523)=22.189; p<.05$], kaçınma [$F(7, 523)=10.081; p<.05$] ve sosyal geri çekilme [$F(7, 523)=40.968; p<.05$] stratejilerinde anlamlı fark vardır. Diğer alt ölçeklerde ise bireysel ve takım sporları yapan sporcular arasında fark bulunmamıştır ($p>.05$). Kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan destek arama [$F(7,523)=6.373; p<.05$] ve kaçınma [$F(7, 523) =4.491; p<.05$] stratejilerinde anlamlı fark bulunmuştur. Diğer stratejilerde ise cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Genç ve büyük sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler açısından hiç bir alt ölçekte anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Sonuçta Türk sporcular takım ve bireysel spor yapmaya bağlı olarak ve cinsiyet etmenleri açısından farklı başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar.

Anahtar Kelimeler: Cinsiyet, Stresle Başa Çıkma, Bireysel Spor, Takım Spor.

ABSTRACT

Arsan, N. Determine the athletes' ways of coping with stress in Turkey. Hacettepe University Institute of Health Sciences, MA Thesis in Sport Sciences and Technology, Ankara, 2007. The aim of this study was to examine how competitive athletes cope with sport related stress in Turkey. Participants of study were 531 athletes who participated in team (handball, volleyball, basketball, and football) and individual (fencing, swimming, tennis, shooting, archery and gymnastic) sports in Turkey. 201 female (aged 20.6 ± 4.3 years with 8.1 ± 4.1 training age) and 330 male athletes (aged 21.7 ± 5.9 years with 8.1 ± 4.8 training age) formed the research group. 253 athletes who attended individual sports (aged 21.6 ± 5.9 years with 6.9 ± 4.5 training age) and 278 of them attended team sports (aged 20.9 ± 4.8 years with 9.1 ± 4.4 training age). 251 of athletes play in youth teams (aged 17.1 ± 1.5 years with 5.2 ± 2.4 training age) and 280 of them play in adult teams (aged 24.9 ± 4.8 years with 10.2 ± 4.4 training age). Coping Strategies in Sport Competition Inventory was used to determine the athletes' coping strategies. Inventory was adapted by the researcher. Results showed that there is a significant difference in the logical and physical effort expenditure [$F(7, 523) = 6.520, p < .05$], relaxation [$F(7, 523) = 22.189, p < .05$], avoidance behavior [$F(7, 523) = 10.081, p < .05$] and distancing [$F(7, 523) = 40.968, p < .05$] strategies of athletes who participating in individual and team sports cope with stress. A significant difference was not found in the use of other subscales ($p > .05$). Also there is a significant difference between male and female athletes in the use of seeking support [$F(7, 523) = 6.373, p < .05$] and avoidance behavior strategies [$F(7, 523) = 4.491, p < .05$] which are used in coping with stress. A significant difference was not found in the use of other subscales ($p > .05$). Strategies which are being used for coping with sport related stress do not show any significant difference between youth and adult teams. Consequently, the findings indicate that there is a remarkable difference in the ways male and female Turk athletes and athletes participating in individual and team sports cope with stress.

Key Words: Gender, coping with stress, individual sport, team sport.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK SAYFASI.....	ii
ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
TABLOLAR DİZİNİ.....	xiii
 1.GİRİŞ.....	 1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	4
1.2 Problemler.....	4
1.3 Denenceler.....	6
1.4 Sınırlıklar.....	8
1.5 Tanımlar.....	8
1.6 Araştırmanın Önemi.....	9
 2 GENEL BİLGİLER.....	 10
2.1 Stres ve Stres Süreci.....	11
2.2 Stres ve Kaygı Arasındaki İlişki.....	12
2.3 Uyarılma ve Kaygı Performansı Nasıl Etkilemektedir?.....	14
2.4 Uyarılmışlık Kuramları.....	15
2.4.1 Dürtü Kuramı.....	15
2.4.2 Ters-U Denencesi.....	15
2.4.3 IZOF Kuramı (Individualized Zone of Optimal Functioning).....	15
2.4.4 Çok Boyutlu Kaygı Kuramı.....	16
2.4.5 Katastrof Modeli.....	16
2.4.6 Zıtlık (Reversal) Kuramı.....	17

2.5 Sporda Yarışma Nedir, Ne Değildir?.....	17
2.5.1 Nesnel Yarışma Ortamı.....	20
2.5.2 Öznel Yarışma Ortamı.....	22
2.5.3 Tepki.....	22
2.5.4 Sonuçlar.....	23
2.6 Yarışma Stresi.....	25
2.7 Başa Çıkma.....	29
2.7.1 Başa Çıkma Tepkilerinin Sınıflandırılması.....	33
2.8 Başa Çıkma Biçimi ve Başa Çıkma Stratejileri.....	37
2.9 Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler.....	38
2.9.1 Cinsiyet.....	38
2.9.2 Kültürel Farklılıklar.....	40
2.9.3 Durumun Kontrol Edilebilirliği.....	41
2.10 Sporda Stresle Başa Çıkma.....	42
2.11 Sporda Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler.....	46
2.11.1 Yetenek Seviyesi.....	46
2.11.2 Bireysel ya da Takım Sporu Yapma.....	47
2.11.3 Değerlendirme.....	48
2.11.4 Cinsiyet.....	48
2.11.5 Yaş.....	51
2.11.6 Durumun Kontrol Edilebilirliği.....	52
2.11.7 Kültürel Farklılıklar.....	53
2.11.8 Diğer Etmenler.....	54
2.12 Sporda Başa Çıkma Ölçekleri.....	55
2.13 Sporda Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar.....	59
 3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	 66
3.1 Araştırma Grubu.....	66
3.2 Veri Toplama Aracı.....	66
3.3 Verilerin Toplanması.....	83
3.4 Verilerin Analizi.....	83

4. BULGULAR.....	85
5. TARTIŞMA.....	115
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	125
KAYNAKLAR.....	128

SİMGELER VE KISALTMALAR

ACSI-28	Athletic Coping Skills Inventory- 28
B	Büyük
DÇ	Davranışsal çekilme
Bir	Bireysel Spor
CFQ	Coping Function Questionnaire for Adolescent and Sport
DA	Destek arama
CSIA	Coping Style Inventory for Athletes
CSSS	Coping Style Scale for Sport
Ç	Çekilme
E	Erkek
ÇS	Çaba Sarf Etme
FF	Fransızca form
G	Genç
ISCCS	I'Invantaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive
IZOF	Individualized Zone of Optimal Functioning
İF	İngilizce form
K	Kadın
KAH	Kalp Atım Hızı
MA	Mantıksal Analiz
MANOVA	Çok Yönlü Varyans Analizi
ZÇ	Zihinsel çekilme
ZK	Zihinsel Karmaşa
HE	Hayal Etme
N.Y.O	Nesnel Yarışma Ortamı
Ö.Y.O	Öznel Yarışma Ortamı

POBÇ	Problem odaklı başa çıkma.
G	Gevşeme
Spor Yaşı	Lisanslı olarak spor yapılan yıl
SSBÇSE	Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri
SDA	Sosyal Destek Arama
SGÇ	Sosyal Geri Çekilme
T	Takım Sportu
DK	Düşünce Kontrolü
TF	Türkçe form
TM	Transendental Meditasyon
Dİ	Duyguların ifadesi
HGDİ	Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi
WOCC	Ways of Coping Checklist
WOCS	Ways of Coping Checklist for Sport

ŞEKİLLER

	Sayfa
2.1 Yarışma Durumu Modeli.....	20
2.2 Sporda Başa Çıkma Süreç Modeli	44

TABLOLAR

Sayfa

3.1 Araştırma grubunun özellikleri.....	66
3.2 SSBÇSE'nin orijinal Fransızca formuna ilişkin faktör analizi sonuçları.....	69
3.3 SSBÇSE'nin orijinal formunun alt ölçeklerinin güvenirlik katsayıları.....	70
3.4 SSBÇSE'nin orijinal formunun alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar.....	71
3.5 SSBÇSE'nin orijinal Fransızca formu ile Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin orijinal formu arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar.....	72
3.6 Türkçe ve Fransızca formlar arasındaki korelasyonlar	73
3.7 İlk Türkçe sonra İngilizce formun uygulandığı gruplar arasındaki korelasyonlar	74
3.8 İlk İngilizce sonra Türkçe formun uygulandığı gruplar arasındaki korelasyonlar	75
3.9 SSBÇSE Türkçe formunun temel bileşenler faktör analizi ve döndürme sonucunda elde edilen faktörlere ilişkin faktör yükleri.....	77
3.10 Faktörlerin özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyansları.....	78
3.11 SSBÇSE'nin Alt Ölçekleri ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Ölçekleri arasındaki korelasyonlar	80
3.12 SSBÇSE Alt Ölçeklerinin İç Tutarlık Katsayıları.....	81
3.13 SSBÇSE Alt Ölçekler arası korelasyonlar	82

3.14 Test tekrar test yöntemi sonucuna bağlı olarak SSBÇSE	
alt ölçekler arası korelasyonlar	83
4.1 Sporcuların stresle başa çıkmada cinsiyet, bireysel-takım sporu yapma ve genç büyük takımlarda oynamaları açısından SSBÇSE'den alınan puanların MANOVA sonuçları.....	86
4.2 Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri	88
4.3 Takım ve bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.....	89
4.4 Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.....	93
4.5 Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.....	94
4.6 Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri	97
4.7 Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.....	98
4.8 Sporcuların cinsiyete ve takım ya da bireysel spor yapıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.....	102
4.9 Sporcuların cinsiyete ve takım ya da bireysel spor yapıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.....	103
4.10 Sporcuların cinsiyete ve genç- büyük kategorilerinde yarışıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin	

minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.....	105
4.11 Sporcuların cinsiyete ve genç- büyük kategorilerinde yarışıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.....	107
4.12 Sporcuların takım- bireysel spor ve genç- büyük kategorilerinde yarışmalarına yaş grubuna göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.....	109
4.13 Sporcuların takım- bireysel spor ve genç- büyük kategorilerinde yarışmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.....	110
4.14 Sporcuların cinsiyet, takım ya da bireysel spor ve genç ya da erkek kategorilerinde yarışıyor olmalarının ortak etkileşimine göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin betimsel istatistikler, F, p ve eta değerleri.....	112

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanlar spora performans (elit spor) ya da sağlık amaçlı katılmaktadır. Performans sporunda amaç, var olan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye ulaşmakken, sağlık amaçlı sporda daha sağlıklı fiziksel ve duygusal yapıya ulaşmaktır. Performans amaçlı sporda, sporcular daha yoğun baskı altına girmekte ve kaçınılmaz olarak yarışma ortamından etkilenmektedirler. Herhangi bir seviyedeki spor performansı, duygularda hem olumlu hem de olumsuz yönde yüksek derecede bir dalgalanma içerebilmektedir. Duyuşsal uyarılmışlık düzeyi ile performans arasındaki ilişki ele alındığında yarışma stresinin de ele alınması gerekmektedir (112).

Sporcular yüksek beklentilerle karşılaştıkları zaman bu beklentileri karşılayamama düşüncesine kapıldıklarında veya kendilerini beklentilerin altında gördüklerinde de stres altına girmektedirler (34). Zirve performans ile ilgili araştırmalar (58-60) optimal performans göstermek için elit sporcuların çeşitli stres kaynakları ile başarılı bir biçimde başa çıkmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bu kanıtlar stres kaynaklarının hem yarışma ile ilgili (sakatlanma, kötü hakem yönetimi, kendinden ve diğerlerinden beklentiler) ve yarışma dışı (medya, yolculuk, çevresel koşullar) olabileceği görülmektedir. Burada önemli olan elit sporcuların sadece zirve performansı geliştiren psikolojik beceriler taşımalarının yeterli olmadığını aynı zamanda, optimal performansı engelleyen stres kaynaklarını yönetmede başa çıkma stratejileri de geliştirmelerini savunmaktadır (41).

Yarışma sporlarına katılan sporcular sadece yüksek seviyede spor yeteneğini geliştirmek yerine yarışma ortamında karşılaşılan stres kaynakları ile başa çıkmak için de beceriler geliştirmeye ihtiyaç duymaktadır (78). Sporcuların yaşadığı yarışma stresi ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar, spor ortamında karşılaşılan stres kaynaklarının negatif etkisinde başa çıkmanın önemini ortaya çıkarmıştır (33,94).

Aşırı veya alışılmışın dışında dışsal bir uyarıcının tehdit edici veya zararlı olarak algılanması stresli olabilmekte ve psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerde önemli değişikliklere neden olmaktadır. Algılanan akut strese psikolojik ve davranışsal tepkiyi azaltmada ve kronik stresin yaşanmasını engelleme de en iyi yaklaşım etkili başa çıkma stratejilerini kullanmaktır. Özensiz ve uygunsuz şekilde kullanılan başa çıkma algılanan stresin yoğunluğunu azaltmak yerine buna katkıda bulunacaktır (86). Kısa süreli, anlık stres ile etkili bir şekilde başa çıkamamak uzun süreli, kronik strese ve tükenmişliğe yol açmaktadır. 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 değerinde, güvende ve algılanan benlik kontrolünde düşüşe neden olmaktadır (128). Uygun başa çıkma stratejileri kullanılmadığı zaman uzun süreli sonuçlar arasında, azalan katılım doyum ve performansta düşüş, zihinsel geri çekilme ve sıklıkla sporu bırakma görülmektedir. Böylece, uygunsuz başa çıkma stratejileri (aşırı öfke veya saldırganlık, madde kullanımı, sigara kullanımı, aşırı yeme) kullanan veya spor ile ilgili olaylar doğru bir şekilde yorumlamakta başarısız olan sporcularca kronik veya uzun süreli stres yaşanmaktadır.

Baş çıkma, spor ve egzersiz ortamındaki stres ilişkilerini düzenlemede kritik bir faktör olarak düşünülmektedir. Baş çıkma davranışlarının algılanan stresli olaylar ve sonuçları (olumu ve olumsuz duygular), bedensel problemler ve performans arasında aracılık eden dinamik ve bilinçli stratejilerdir (34). Spor psikolojisi araştırmacıları elit sporcuların zirve performanslarını korumak için çeşitli biçimlerdeki tersliklerin üstesinden gelmelerine yardımcı olacak belirli baş çıkma stratejileri geliştirmeleri gerektiğini vurgulamaktadır (59,60,83).

Genel psikoloji araştırmaları stres kaynaklarının, değerlendirmelerin ve stresli olaylara tepki olarak kullanılan baş çıkma stratejilerinin kültürlere göre farklılaştığını göstermektedir. Aldwin'e göre kültür baş çıkma sürecini beş yönde etkilemektedir. Bunlar; farklı stres kaynakları, stresli olayın değerlendirilmesi, baş çıkma stratejisinin seçimi, bireyin nasıl baş çıkabileceğine dair çeşitli kültüre özgü mekanizmalar ve algılanan baş çıkma etkililiğidir. Sporda seçilen stresli olaylarda tercih edilen baş çıkma stratejilerinin kullanımını genelleştirmek kolay değildir (13).

Spor psikolojisiinde başa çıkma sürecindeki kültürel etkiler hemen hemen yok sayılmaktadır. Örneğin, Crocker, Kowalski ve Graham (37) spor psikolojisiindeki başa çıkma araştırmalarında yaptıkları kapsamlı gözden geçirme sonucunda spor ve başa çıkmada kültürler arası yapılan çalışmaya değinmemişlerdir. Anshel, Williams ve Hodge (18) yaptıkları çalışmada farklı stres yaratan olayları takiben Amerikalı ve Avustralyalı kadın ve erkek sporcuların kullandığı başa çıkma biçimleri karşılaştırmıştır. Yaklaşma ve kaçınma biçiminde başa çıkmaya dayanan çalışmada cinsiyet, kültür ve başa çıkma kaynakları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Anshel ve Weinberg (16) ise çalışmalarında Amerikalı ve Avustralyalı basketbol hakemlerinin akut stres kaynaklarını karşılaştırmıştır. 15 stres kaynağının dördünde kültürel farklılık bulunmuştur, bunlara örnek; taraftardan ve oyuncudan gelen sözlü taciz. Kim ve Duda (78) da yaptıkları çalışmada Amerikalı ve Koreli sporcuların kullandığı başa çıkma stratejilerinde farklılık bulmuştur. Davranışsal risk stratejisini Koreli sporcular aktif ve oldukça atılgan bulurken, Amerikalı sporcular bu stratejiyi normal ve etkili olarak görmektedir.

Kore’de yapılan çalışmalarda Koreli sporcuların akut strese karşı tepkilerini açıklayan araştırmalar da bulunmaktadır. Ha ve Kim, elit judocuların bir sonraki yarışmaya hazırlanırken kaçınma biçiminde başa çıkma yerine yaklaşma biçimde başa çıkmayı daha fazla kullandıklarını bulmuştur. Yoo ve Park, çeşitli spor dallarında erkek sporcuların kadın sporculara göre daha fazla problem odaklı başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Kaçınma biçiminde başa çıkma kadın sporcular arasında daha yaygın görülmektedir (13).

Freydenberg, Lewis, Kennedy, Ardile, Findre ve Hannsun (49) başa çıkmadaki benzerliklerin farklı gruplarda görülmemesinin kültürel farklılıklarla bağlantılı olabileceği sonucuna varmıştır. Mauro, Sato ve Tucker (98) farklı kültürel geçmişe (Çin, Hong Kong, Japonya ve Amerika) sahip olan öğrencilerin değerlendirmelerinde kültürün etkisini araştırmıştır. Bu çalışmada, kültürel farklılıklar, sorumluluk ve kontrolü kapsayan kültürel inançlardaki farklılıklardan kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Yoshihama, Japon spor katılımcılarının Amerikalı katılımcılara göre aktif stratejileri daha az kullandıklarını ve eşlerinin şiddet içerikli davranışlarını daha az etkili bulduklarını bulmuştur (146). Anshel ve diğ. (18) ise Avusturyalı sporcuların Amerikalı sporculara göre rakiplerinin performansları ile

daha az ilgilendiklerini bulmuştur. Çinli sporcular ile ilgili bir çalışmada ise Çinli sporcuların rakiplerinin maç içerisindeki iyi performansını stresli olarak değerlendirdikleri bulunmuştur (18).

Genel psikoloji çalışmalarında kültürler arası araştırmalara verilen geniş açıklamalar sonucunda spor psikolojisinde kültürler arası farklılıklar üzerine yapılan araştırmalara gereksinim duyulduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak spor psikolojisinde yapılan, kültürler arası çalışmaların eksikliği nedeniyle, farklı kültürler arasındaki başa çıkma stratejilerini karşılaştırmak önemlidir. Türkiye’de ise bu doğrultuda yapılan çalışmalar çok azdır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’deki sporcuların stresle başa çıkma yollarını belirlemektir.

1.2 Problemler

1.0- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkma davranışları açısından SSBÇSE (Sporda Stresle Başa Çıkma Envanteri)’den alınan puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.1- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE’nin alt ölçeklerinden bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark var mıdır?

1.2- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE’nin alt ölçeklerinden gevşemeyi kullanma açısından anlamlı bir fark var mıdır?

1.3- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE’nin alt ölçeklerinden destek aramayı kullanma açısından anlamlı bir fark var mıdır?

1.4- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE’nin alt ölçeklerinden kaçınmayı kullanma açısından anlamlı bir fark var mıdır?

1.5- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark var mıdır?

1.6- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark var mıdır?

2.0- Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında SSBÇSE'den alınan puanlar arasında cinsiyet açısından anlamlı bir fark var mıdır?

2.1- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark var mıdır?

2.2- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden gevşemeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark var mıdır?

2.3- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden destek aramayı kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark var mıdır?

2.4- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden kaçınmayı kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark var mıdır?

2.5- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden sosyal geri çekilmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından fark var mıdır?

2.6- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından fark var mıdır?

3.0- Sporcuların stresle başa çıkma davranışları açısından SSBÇSE'den alınan puanlar arasında genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3.1- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3.2- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden gevşemeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3.3- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden destek aramayı kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3.4- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden kaçınmayı kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3.5- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden sosyal geri çekilmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3.6- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3 Denenceler

1.0-Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkma davranışları açısından SSBÇSE'den alınan puanlar arasında anlamlı bir fark olacaktır.

1.1- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacaktır

1.2- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden gevşemeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacaktır.

1.3 Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden destek aramayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacaktır.

1.4- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden kaçınmayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacaktır.

1.5- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacaktır.

1.6- Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacaktır.

2.0- Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında SSBÇSE'den alınan puanlar arasında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacaktır.

2.1- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacaktır.

2.2- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden gevşemeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacaktır.

2.3- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden destek aramayı kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacaktır.

2.4- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden kaçınmayı kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacaktır.

2.5- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden sosyal geri çekilmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacaktır.

2.6- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden hoşagitmeyen duygular ifade etmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacaktır.

3.0- Sporcuların stresle başa çıkma davranışları açısından SSBÇSE'den alınan puanlar arasında genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacaktır.

3.1- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacaktır.

3.2- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden gevşemeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacaktır.

3.3- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden destek aramayı kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında fark olacaktır.

3.4- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden kaçınmayı kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacaktır.

3.5- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden sosyal geri çekilmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacaktır.

3.6- Sporcuların stresle başa çıkmada SSBÇSE'nin alt ölçeklerinden hoşagitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacaktır.

1.4 Sınırlıklar

Araştırma, genç ve büyük takımlarla sınırlı olacak yıldızlar ve minikler grubundaki sporcular bu araştırmada veri toplamak için kullanılmayacaktır. Spor psikolojisi araştırmalarında stres ve başa çıkma ile ilgili kuramsal gelişim birçok çalışmanın geriye dönük (retrospective) nitelikte yapılması nedeniyle, stresle başa çıkma yaşantısı arasında önemli bir zaman geçmesine bağlı olarak sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Yarışma Stresi: Spor performansı ve hareket hedefleri arasındaki ilişkiyi sağlayan olası araçlardan bir tanesi de strestir. Kaygının bu formu bedensel uyarılmanın yüksek seviyesini, zayıf performans sonuçları ile ilgili endişelenmeyi ve konsantrasyon bozulmalarını içermektedir (131). Yarışma öncesinde sporcularda uyarılmışlık düzeyinin artması, yetersiz dikkat veya konsantrasyon kaybı gibi durumlar ortaya çıktığında stres tanısı konmaktadır (135).

Başa Çıkma Biçimleri: Başa çıkma biçimleri insanların nasıl başa çıktığını sınıflandırmada kullanılan temel kategorilerdir. İnsanların strese verdikleri tepkilerin yönlerini yakalamaktadırlar (ör; yardım arama, derin düşünme, problem çözme, inkâr etme veya bilişin yeniden yapılandırılması). Başa çıkma biçimi bireyin değişmez bir özelliğidir, kesin eğilimleri bulunmaktadır ve önceden tahmin edilebilmektedir. Ayrıca bireyin stres yaratıcılara karşılaştığında tutarlı bir şekilde başa çıkmasını sağlayan sabit bir özelliktir. “Belirli başa çıkma tepkileri; insanların hayat problemleri ile uğraşırken gösterdiği davranışlar, bilişler ve algılardır” (127).

Başa Çıkma Stratejileri: Başa çıkma stratejileri, insanların stresli olayları azaltmaya, minimuma indirmeye, dayanmaya çalıştığı durumlardaki hem psikolojik hem de davranışsal çabayı vurgulamaktadır. Başa çıkma stratejileri, o anki başa çıkma çabasını yansıtmaktadır. Zaman içerisinde ve farklı durumlara göre tutarlı veya tutarsız olmaktadır.

Araştırmanın Önemi:

Stres, spor performansını etkileyen en önemli unsurlardan birisidir. Stres yarışma süresince devam edecek olan uygunsuz uyarılmışlık düzeyine katkıda bulunduğu gibi, duruma özgü duygusallaşmaya, olumsuz durumların çağrıştırılmasına da neden olmaktadır (135). Spor performansı ile ilgili araştırmalar, optimal düzeyde performans göstermek için elit sporcuların çeşitli stres kaynakları ile başarılı bir şekilde başa çıkabilmeleri gerektiğini vurgulamaktadır (59, 60). Başarılı olan sporcuların stres kaynakları ile başa çıkmada zihinsel olarak hazırlıklı oldukları ve stresli durumlarla başa çıkmada birçok plan veya sisteme sahip oldukları görülmektedir. Bu nedenle stresin etkisini ortadan kaldırmak için sporcuların ne tür bir başa çıkma kullandıklarını bilmek ve bu durumu geliştirmek önemlidir.

Antrenörlerin sporcularının kullandıkları başa çıkma stratejilerini bilmeleri, onlara sporcularını daha iyi tanıma olanağı sağlayacaktır. Ayrıca sporcunun kullandığı başa çıkma stratejilerini bilmesi, kendini daha iyi tanımasına da yardımcı olacaktır. Sporcuların kullandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmek, strese müdahale sürecinin belirlenmesindeki en önemli kısmı oluşturmaktadır. Bu nedenle sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini bilmeleri performanslarının artırılmasında onlara yardımcı olabilecektir. Sporcuların kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bilinmesi spor psikologlarının takımlarla ya da bireysel sporcularla yaptıkları çalışmalarda sporculara daha kolay ulaşmalarını ve spor psikolojisinin işlevlerini daha kolay uygulamalarını sağlayacaktır. Ayrıca spor psikologlarının Türkiye'ye özgü olarak, yeni stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine de yardımcı olabilecektir.

Ayrıca Türkiye'de spora özgü olarak stresle başa çıkma davranışları ile ilgili herhangi bir çalışma yapılmadığı gözlemlendiği için bu çalışma alanda ilk olması açısından da önem taşıyacaktır. Araştırmada kullanılacak Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Türkiye'ye uyarlaması yapılacağından, Türkiye'deki spor psikolojisi alanına yeni uygulama ve kullanım alanları yaratabilecektir. Bunun sonucunda, spor psikolojisi alanındaki önemli bir boşluk doldurulmuş olacaktır.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

Stres, son yıllarda artık günlük konuşma diline yerleşmeye başlayan güncel bir kavramdır. Strese yönelik çalışmalar incelendiğinde stres kelimesi uyarılmışlık, kaygı, tepki veya hepsini birden betimlemek için kullanılmaktadır. Stres yaratıcı, bireyin tehlike diye algıladığı bir uyarı olarak tanımlanır. Stres, stres yaratıcıları fizyolojik, psikolojik ya da psikososyal diye algılandığını belirtmektedir. Fizyolojik stres yaratıcılar çevresel kaynaklıdır. Bunlar: sıcaklıktaki aşırı değişiklikler, uzun süreli egzersiz ve sakatlanma. Psikolojik olanlar ise içsel kaynaklı olmakla birlikte düşüncede veya duyguda korkunun algılanmasını içermektedir. Psikososyal olanlar ise sosyal etkileşimin ürünüdürler ve genellikle rol ile ilgilidirler. Psikososyal stres yaratıcılar yoğun sosyal etkileşimlerden veya sosyal soyutlamalardan (social isolation) türemektedir. Stres tepkisi, vücudun taleplere veya stres yaratıcılara verdiği birleşmiş ve özgül olmayan tepkidir. Stres teriminin kullanılması bazen stresli uyaran veya stres yaratıcı anlamındadır kullanılmaktadır. Bazı durumlarda ise etki veya stres tepkisini belirtmektedir. Stres terimi diğer kavramların yerine kullanılmaktadır, bunlar; kaygı, çatışma ve travmadır (29).

Günümüzde stresin uluslar arası kabul gören bir tanımı bulunmamaktadır. Stres en iyi şekilde ilişkisel terimlerle açıklanmaktadır. Bu da; stres yaratıcı ve stres tepkisi arasındaki etkileşimle açıklanabilir. Buna karşın birbirinden farklı üç tanımın yapıldığı görülmektedir. Selye, stresi bireyin dışında gerçekleşen nesnel ve zorlayıcı durumlar karşısında ortaya konulan tepki olarak tanımlamaktadır. Stres farklı şekillerde tanımlanmaktadır (39). Stres, Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome) adı verilen, fizyolojik tepkiye neden olan güçlü dışsal uyaranlar (fizyolojik ve psikolojik) için kullanılan bir terimdir. Genel Uyum Sendromu ilk kez Hans Selye tarafından tanımlanmıştır. Birey stres verici bir durumla karşılaştığında başlangıçta bir alarm dönemi yaşar. Bu durum otom sinir sistemini etkin hale geçirir

ve salgı bezlerini uyararak kana bol miktarda adrenalin ve bunu etkisiyle ortaya çıkan bir kısım biyokimyasal maddeler gönderir.

Stres oluşturunun tehdit edici olarak değerlendirilip değerlendirilmediğine dikkat etmek gerekir. Eğer stres oluşturun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanıyorsa (burada objektif bir tehlikenin olması önemli değildir), heyecansal tepki yani **kaygı** ortaya çıkar. Tehdit edici olarak algılanan anılar ya da düşünceler de dış dünyadaki gerçek bir tehlike kadar kaygı tepkisine neden olabilir. Tehdit edici ya da tehlikeli bir obje olmadığında bile, kaygıda olası bir artış meydana gelecektir (97).

Genel Uyum Sendromu'nun 3 aşaması bulunmaktadır:

- 1- Alarm tepkisi, vücudun dışsal uyaranlardan etkilenmesidir.
- 2- Direnç, vücudun stres kaynağına karşı savunmaya geçmesidir.
- 3- Tükenme, vücudun savunmadan çıkmasıdır (savunmanın tükenmesi).

Eliot ve Eisdorfer, stres verici durumları ön plana çıkartarak dört ana noktada toplamışlardır: a) akut zamanla sınırlı stres vericiler; dış hekiminin yaptıklarını izleme b) yaşamda iz bırakan birbirini izleyen stres vericileri ile karşılaşma; eşten boşanma c) kronik aralıklı stres vericiler; öğrenciler için sınavlar, d) kronik stres yaratıcılar; tedavisi uzun süren bir hastalığa yakalanma (80). Kronik stres bireyin gelecekteki aktivitelerden beklentilerinin neden olduğu sürekli uyarılmadır (örneğin; yoksunluk, istismar, ayırım ve göreve karşı çok yüksek beklentiler geliştirme). Martens, Vealey ve Burton (97) stres sürecini tehdit algısını ortaya çıkaran ve sporcuda durumluk kaygı reaksiyonu oluşumu ile sonuçlanan bir nesnel talep olarak tanımlamışlardır. Folkman ve Lazarus (44) bireyin karşılaştığı zorlayıcı uyarıları, bu uyarıcıları durumların bireyin kendisine ne tür bir anlam ifade ettiğini ve uyarıcı durumların gerektirdiği başa çıkma tepkilerini stres sürecinin aşamaları olarak ele almaktadır.

2.1 Stres ve Stres Süreci

1.Çevresel Talep: stres sürecinin ilk basamağında, birey üzerine kurulmuş bazı talepler bulunmaktadır. Talep fiziksel veya psikolojik olabilmektedir.

2.Talebin Algılanması: stres sürecinin ikinci aşaması ise, bireyin fiziksel veya psikolojik talepleri algılamasıdır. İnsanlar talepleri tam olarak aynı şekilde algılamamaktadır. Bireyin durumluk kaygı düzeyi, dünyayı nasıl algıladığını büyük bir biçimde etkilemektedir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, sürekli kaygısı düşük olanlara göre daha fazla durumu (değerlendirme ve yarışma içeren durumlar) tehdit edici olarak algılamaktadır. Bu nedenden dolayı stres sürecinin ikinci aşamasında sürekli kaygının önemli bir etkisi vardır.

3.Stres Tepkisi: stres sürecinin üçüncü aşaması bireyin algıladığı duruma verdiği fiziksel ve psikolojik tepkilerdir. Eğer birey talepler ve tepki kapasitesi arasında dengesizlik algılıyorsa kendini tehdit edilmiş hissetmekte ve artan durumluk kaygı sonucunda, endişede (durumluk bilişsel kaygı), fizyolojik aktivite (durumluk somatik kaygı) veya her ikisinde de artış meydana gelmektedir. Konsantrasyonda değişiklikler, kas geriliminde artış gibi değişiklikler artan durumluk kaygı ile ilişkilidir.

4.Davranışsal Sonuçlar: dördüncü aşama bireyin stres altındaki gerçek davranışdır. Stres sürecinin son aşaması birinci aşamaya dönüşü beslemektedir. Sporcu aşırı tehdit hissettiğinden dolayı, arkadaşları önünde zayıf performans sergilerse, diğer sporcular gülecektir; bu olumsuz sosyal değerlendirme ek bir talep olarak sporcuya geri dönecektir. Stres süreci tekrar devam edecektir.

2.2 Stres ve Kaygı Arasındaki İlişki

Birçok insan uyarılmışlık, stres ve kaygı terimlerini birbirinin yerine kullanmaktadır, spor ve egzersiz psikologları bunlar arasında ayrım yapmayı önemli bulmaktadır.

Uyarılmışlık, kişideki fizyolojik ve psikolojik aktivitenin karışımıdır ve o andaki motivasyon boyutlarının yoğunluğunu belirtmektedir. Uyarılmışlığın yoğunluğu bir doğru boyunca görülebilir, uyarılmanın olmadığı durumdan (koma hali) tam anlamıyla uyarılmışlığa (cinnet, taşkınlık) kadar devam etmektedir (61). Yüksek derecede uyarılmış bireyler zihinsel ve fiziksel olarak aktiftirler; yüksek kalp atım hızı, solunum ve terleme yaşamaktadırlar. Uyarılmışlık hoş veya hoş olmayan olaylarla otomatik olarak ilişkilendirilmemektedir.

Kaygı, sinirlilik, endişe ve korku ile tanımlanan olumsuz duygusal durumdur ve bedenin uyarılması veya aktivasyonu ile ilişkilendirilmektedir. Kaygının bilişsel kaygı diye adlandırılan düşünce bileşeni (ör; endişe ve korku) bulunmaktadır. Ayrıca algılanan fiziksel aktivitenin derecesi de kaygının bedensel boyutu olarak tanımlanmaktadır. Bedensel ve bilişsel kaygı arasında yapılan ayrıma ek olarak bir diğer önemli ayrım da durumluk ve sürekli kaygı arasında yapılmaktadır.

Durumluk kaygı, sürekli değişen duygu bileşenini işaret etmektedir. Spielberger'e göre "sübjektif, korku ve gerilimin bilinçli olarak algılanması, otonom sinir sisteminin uyarılması veya aktivasyonu ile birleşen duygu durumudur" (142). Bilişsel durumluk kaygı, bireyin endişesinin veya olumsuz duygularının derecesi ile ilgiliyken, bedensel durumluk kaygı ise algılanan fizyolojik aktivasyonda meydana gelen an ve an değişimlerle ilgilidir. Bedensel durumluk kaygı da bireyin fiziksel aktivitesinde değişim meydana gelmesi gerekli değildir, bireyin bu tarz bir değişimi algılaması önemlidir.

Sürekli Kaygı, kişiliğin bir parçasıdır. Davranışı etkileyen, kazanılmış davranışsal eğilim veya özelliktir. Sürekli kaygı, bireyi, gerçekte fiziksel veya psikolojik olarak tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılanmasına yatkın duruma getirmektedir. Bundan sonra da birey bu durumlara nispetsiz yoğunluk ve büyüklükte durumluk kaygı tepkileri vermektedir (133).

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.

Bilişsel ve bedensel kaygı terimlerine yakın olan diğer terimler de uyarılmışlık ve strestir. Uyarılmışlık terimi evrensel olarak, kaygı ve biyolojik sistemin harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır. Martens ve diğ. (97) uyarılmışlık durumunu derin uykudan şiddetli heyecan durumuna kadar genişleyen bir yelpazede ele almaktadır. Martens ve diğ. (97)'ine göre stres uyarıcı, araya giren

ve tepkiye göre değişen bir unsur olarak tanımlanmaktadır ve bu da stresi bir neden, aracı ve davranış biçimi yapmaktadır. McGrant (99), stresi göz önüne alınması gereken dört olayı içeren bir süreç olarak görmektedir: (1) kişiden bazı nesnel beklentileri olan fiziksel veya sosyal çevre, (2) kişinin bu beklentinin farkına varması ve buna nasıl bir tepki vereceğine karar vermesi, (3) kişinin algıladığı beklentilere verdiği tepki ve (4) bu tepkinin sonuçları. Araştırmacılar stresi beklentiler ve tepki kapasitesi arasında algılanan dengesizlik olarak tanımlamaktadır. Ancak Spielberger (134) stresi, kaygı sürecinde bir uyarıcı olarak tanımlamaktadır. Buna göre belirli bir stres seviyesinin kesin bir tehlike seviyesi içerdiği algılanmaktadır. Bu model stresi bir neden ve kişinin durumu tehlikeli veya tehdit edici olarak değerlendirmesi ile sınırlandırmaktadır. Bu durumun sonucunda durumluk kaygı reaksiyonu oluşmaktadır.

2.3 Uyarılma ve Kaygı Performansı Nasıl Etkilemektedir?

Spor psikolojisi alanında kaygı, geleneksel olarak, spor performansına önemli katkılar sağlayan bir durum olarak görülmektedir. Ancak, spor psikolojisi alanı geliştikçe kaygı ile spor performansı arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramları kabullenme durumu değişmiştir. Ayrıca, kaygının doğası tek yönlü olmaktan çıkıp bir takım bilişsel ve duyuşsal etkenlerin karmaşık etkileşimi olarak vurgulanan çok yönlü bir yapı olarak görülmeye başlanmıştır (30, 141).

Son yıllarda ülkeler arasındaki sporsal rekabet artmış ve daha fazla önem kazanmıştır. Sporcular, fiziksel ve psikolojik güçlerini çok yönlü olarak geliştirmeye yönelmişlerdir. Bu nedenle fiziksel olarak daha güçlü olan sporcuların, zayıf olanlara göre daha başarılı olacağı savı ortaya çıkmıştır. Fakat gelişen rekabetle beraber son yıllarda sadece üstün fiziksel performansın yeterli olmayacağı görüşü spor psikolojisi alanındaki çalışmalarda daha da netlik kazanmıştır (1).

Spor ve egzersiz psikologlarının en fazla ilgilendikleri konulardan biri de uyarılma ve kaygı ile performans arasındaki ilişki olmuştur. Birçoğumuz sinirlerimizin gerilmesinin bizi incinebilir ve kontrolsüz bir duruma getirdiğini düşünmekteyiz. Ancak fizyolojik ve psikolojik uyarılma bireyin nasıl avantajına çalışmaktadır? Spor ve egzersiz psikologlar kaygı ve performans ilişkisini yıllar

boyunca araştırmışlardır. Kesin sonuçlara ulaşmamalarına karşın, bu süreci aydınlatmışlar ve insanlara yardımcı olacak birkaç çıkarımda bulunmuşlardır.

2.4 Uyarılmışlık Kuramları

2.4.1 Dürtü Kuramı: Psikologlar ilk önce uyarılma ve performans arasında direk, doğrusal bir ilişki olduğunu bulmuştur (132). Bu yaklaşıma göre; bireyin uyarılmışlık düzeyi veya durumluk kaygısı arttığında daha iyi performans gösterecektir. Birçok sporcu aşırı uyarıldığı veya aşırı kaygılandığı durumlarda kötü performans sergilediğini hatırlamaktadır. Dürtü kuramı için çok az destek bulunmaktadır (97).

2.4.2 Ters-U Denencesi: Dürtü kuramındaki tatminsizlik, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamada birçok spor psikologunu ters- u denencesine yöneltmiştir (84). Bu denencede düşük kaygı düzeylerinde performansın düştüğünü belirtilmektedir. Uyarılma arttıkça, performansın arttığını, optimal düzeye ulaştığında en iyi performans sonuçlarına ulaşıldığını savunmaktadır. Ancak uyarılma artmaya devam ettikçe performansta düşüş gözlemlendiğini belirtmektedir. Bu görüş Ters-U Denencesi olarak isimlendirilmekte ve yüksek performansın optimal düzeyde uyarılma sonucunda ortaya çıktığını, düşük performansında hem az uyarılma hem de aşırı uyarılma sonucunda görüldüğünü yansıtmaktadır.

Ters-U Denencesi günümüzde kaygı ile sporsal performans arasındaki ilişkiyi açıklayan en popüler açıklamadır ve Yerkes-Dodson Kanunu olarak anılmaktadır. Yerkes ve Dodson tarafından 20. yüzyıl başında yapılan çalışmaya dayanan bu görüş, öncelikle performans ve duysal aktivasyon arasındaki ilişki daha sonra uyarılmışlık olarak kavramlaştırılmış, ancak daha sonra kaygı açısından test edilmiştir (136). Ters-U Denencesi tarafından genellikle öngörüldüğü gibi, kaygı düzeyinin düşük seviyelerden orta seviyelere çıktığı durumlarda performansta bir artış gözlemlenmektedir. Diğer taraftan kaygı seviyesinin orta seviyeyi aştığı ya da altında kaldığı durumlarda performans düşmektedir (144).

2.4.3 IZOF Kuramı (Individualized Zone of Optimal Functioning- Bireysel Optimal Fonksiyon Aralığı): Rus spor psikoloğu Yuri Hanin Ters U

Performans İlişkisine alternatif bir görüş sunmuştur ve kuramını da IZOF olarak isimlendirmiştir. Kurama göre, durumluk kaygının optimal seviyesi, kişiden kişiye fark gösterir. Yani bazı sporcular çizginin başında, bazıları ortasında, bazıları da diğer ucunda optimal fonksiyon alanına sahiptir. Bir diğer vurgulanacak nitelik, durumluk optimal seviyenin tek başına bir nokta olarak değil, bir aralık olarak değerlendirilmesi gerektiğini gösterir. IZOF kuramı, en iyi optimal durumluk kaygı düzeyinin her sporcu için farklı olabileceğini öne sürmektedir.

2.4.4 Çok Boyutlu Kaygı Kuramı: Hanin'in IZOF yaklaşımı, durumluk kaygı bileşenlerinin performansı aynı yönde etkilediği konusunda eksik kalmaktadır. Bu durumluk kaygı bileşenlerinin performansı farklı biçimde etkilediği düşünülmektedir, bu da fizyolojik (somatik durumluk kaygı) ve endişenin (bilişsel durumluk kaygı) sporcuyla farklı etkilediğini göstermektedir. Çok boyutlu kaygı kuramı bilişsel durumluk kaygının performans ile negatif ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu da, bilişsel kaygıdaki artışların performans düşüşüne neden olduğudur. Ancak kuram, bedensel durumluk kaygının performansla Ters-U ilişkisi gösterdiğini belirtmektedir. Bu da, kaygıdaki artışın, performansı optimal düzeye kadar çıkarttığını ancak bu noktadan sonraki kaygı artışının ise performansta düşüşe neden olduğunu savunmaktadır. Çalışmalar, bu iki kaygı bileşeninin performansı farklı etkilediğini göstermekte ancak bu kuram da tam olarak desteklenmemektedir (68).

Yarışma ortamında yaşanan kaygı 3 boyutta ortaya çıkmaktadır. *Bilişsel kaygı*: kaygının fizyolojik ve duygusal yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. Kalp Atım Hızı artar, pupiller genişler ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkar *Bilişsel Durumluk Kaygı*; olumsuz kendini değerlendirme ve benlik kaygısını tehdit eden korku tarafından oluşturan durumluk kaygının bilişsel bileşenidir. *Kendine Güven*; değişen bilişsel ve bedensel kaygıdaki değişmeye bağlı olarak sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimi ele alan bileşenidir (98).

2.4.5 Katastrof Modeli: Hardy'nin (67) katastrof modeline göre; performans, uyarılmışlık ve bilişsel kaygı arasındaki karmaşık etkileşime bağlıdır. Sporcunun endişeli olduğu veya durumluk bilişsel kaygının düşük olduğu durumlarda, fizyolojik uyarılmanın performans ile Ters-U ilişkisi gösterdiğini

belirtmektedir. Eğer bilişsel kaygı yüksekse, aynı noktada uyarılmadaki artış eşiğe ulaşmaktadır ve optimal uyarılma düzeyini geçtiği anda performansta ani bir düşüş meydana gelmektedir –katastrofi-. Böylece bireyin yaşadığı bilişsel kaygının miktarına bağlı olarak fizyolojik uyarılmanın (somatik kaygının) performans üzerinde farklı etkisi bulunmaktadır. Katastrof modeli için bazı bilimsel destekler olsa da, bunu test etmek kolay olmamaktadır (67, 144).

2.4.6 Zıtlık (Reversal) Kuramı: Kerr'e (76) göre uyarılmanın performansı etkilemesinin, bireyin uyarılma düzeyini yorumlamasına bağlı olduğunu savunmaktadır. Sporcular uyarılma düzeylerini yorumlarken düşüncelerinde ani geçişler olmaktadır. Böylece sporcu uyarılmayı o an için olumlu olarak algılsa, daha sonra bunu olumsuz olarak yorumlayabilmektedir. Bu kurama göre, iyi performans için sporcuların, uyarılmayı, istenilmeyen kaygı yerine hoşça giden heyecanlanma olarak algılamaları gerekmektedir. Zıtlık kuramının uyarılma-performans ilişkisi anlayışımıza katkısı 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 anlamada en önemli faktörün sporcunun algıladığı kaygı ile ilgili kendi kişisel yorumunun olduğunu belirtmektedirler (74). Diğer bir deyişle, yüksek kaygı seviyesi sporcunun bunu olumlu görmesi sonucunda fayda sağlayacaktır. Ancak eğer sporcu bunu olumsuz bir faktör olarak algılsa, atletin kaygısı daha da artacak ve bu da performansı kötü etkileyecektir (77). Weinberg ve Gould (142) zıtlık kuramının kaygı ve performans ilişkisine dair geleneksel görüşlere yenilikçi bir bakış açısı sunduğunu belirtirken, bu modelin mevcut deneysel çalışmalarla yeterince desteklenmediğini söylemektedirler.

2.5 Sporda Yarışma Nedir, Ne Değildir?

Yarışmayı tanımlayan birçok tanım olmasına rağmen, insanların birçoğu yarışmanın “ortak bir amaç veya hedef için insanlar veya insan grupları arasında yaşanan mücadele” görüşünü savunmaktadır. Church işbirliği ve yarışma durumları arasındaki ayrımı tanımında kesin bir şekilde yansıtmaktadır. Church saldırganlık, güç ve taklidin davranış olarak tanımlanması gerektiğini, buna karşın işbirliği ve

yarışmayı sosyal durumlar olarak tanımlamanın daha doğru olacağını savunmaktadır. Church'a göre, ortamda her birey için varolan pekiştirecin iki veya daha fazla bireyin ortak davranışına bağlı olduğu durumlarda işbirliği durumu ortaya çıkmaktadır. Örneğin; işbirliği çabasının olduğu bir ortamda, iki kişiden biri belirli bir hedefi başardığında, her ikisi de belirli bir hedefi başardığında veya ikisinin ortak çabası sonucunda ortak hedef başarıldığında başarı meydana gelmektedir. Takım sporları ile paralellik açıkça görülmektedir. Diğer taraftan, yarışma durumunda ise bireyin performansına bağlı olan pekiştirecin bir veya daha fazla kişinin performansı ile bağlantılı olmaktadır. Yarışma, ödülün iki veya daha fazla bireyin performansları sonucuna göre dağıtıldığı bir durumdur. Böylece, her yarışmada farklılaştırılmış ödüller veya pekiştireçler bulunmaktadır. Bir birey her şeyi kazanırken diğer veya diğerleri kaybetmektedir veya bir kişi kaybedenlerden daha yüksek dereceler kazanmaktadır (1).

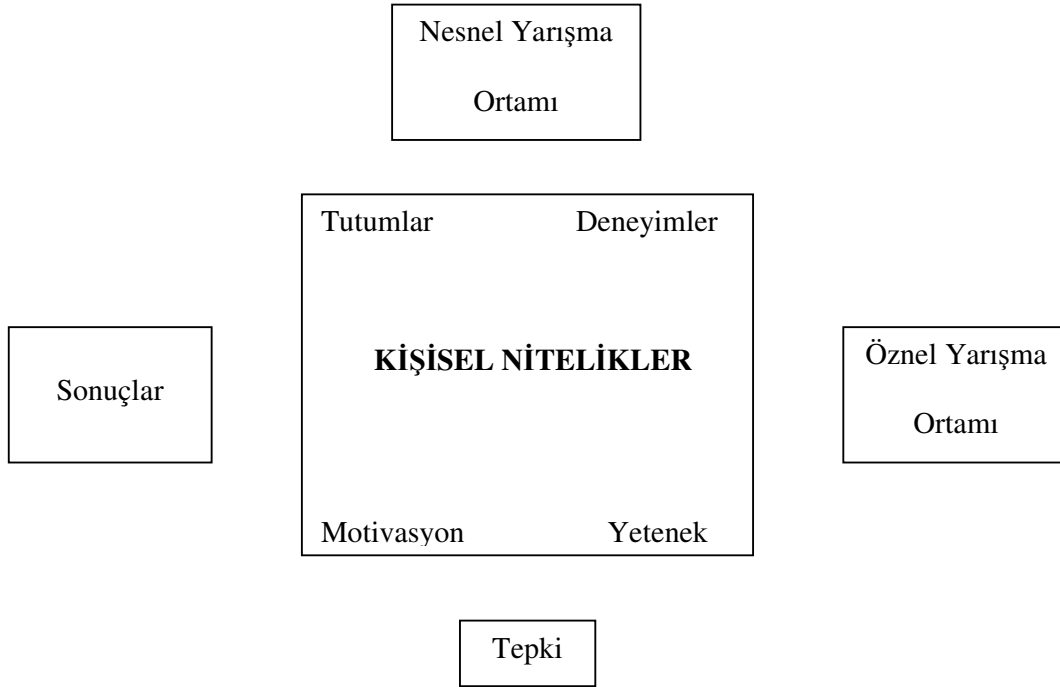
Yarışma kavramı farklı durum çeşitlerini belirtmek için kullanılan bir terimdir. Örneğin; birey diğerlerine karşı, kendisine karşı, zamana karşı, nesnelere karşı ve maddelere karşı yarışır. Ancak yarışmayı tanımlamada birçok araştırmacı daha çok insanların birbirlerine karşı yarıştıkları, organize fiziksel aktivitelere odaklanmıştır. Coackley yarışmayı şöyle tanımlamaktadır; “aynı görevde veya aynı olaya katıldıklarında bireyin performansının diğerlerinin performansı ile karşılaştırılarak ödüllerin verildiği sosyal bir süreçtir”. Bu tanıma göre yarışmadaki ödül diğerlerinden daha iyi performans gösterenle sınırlıdır. Böylece, süreç olmasının yanı sıra, yarışmada ödül yapısı da bulunmaktadır. Bu da bir katılımcının veya takımın başarısının diğerlerinin başarısızlığına neden olacağı görüşünü tetiklemektedir. Yarışma, katılımcıların doğrudan karşılaştırılmasını içermektedir (142).

Başarının ölçüldüğü ve performansın ödüllendirildiği bir diğer süreç ise işbirliğidir. İşbirliği şöyle tanımlanmaktadır: “belirli bir amaca ulaşmada birlikte çalışan bir grup insanın ortak başarılarının çerçevesinde performanslarının değerlendirilip, ödüllendirildiği sosyal bir süreçtir. Bu tanım, işbirliğinin ödüllendirilmesinin bir katılımcıdan daha fazla kişinin karşılıklı katılımı ile karakterize olduğunu vurgulamaktadır. Ödüller grup içindeki herkesle eşit bir biçimde paylaşılmaktadır ve grubun başarısı tüm katılımcıların ortak başarısına

bağlıdır. Bir takım şampiyonluk kazandığında bazı oyuncuların diğer üyelere göre bu başarıda daha fazla katkısı olabilmektedir (141).

Rainer ve Martens spor ve egzersiz ortamlarındaki araştırmalara çerçeve sağlamak için özgül bir model geliştirmişlerdir. Bu model sporda yarışma davranışlarını etkileyen birçok sosyal etkiyi dikkate almaktadır. Martens'in tanımı Coakley'in sonradan geliştirdiği tanımla benzerlik göstermektedir. Her ikisi de yarışmayı süreç olarak tanımlamaktadır. Martens'in yarışmayı tanımı ve yarışmaya yaklaşımı sosyal değerlendirmeye de odaklanmaktadır. Katılımcının kişisel gelişimini artırmak için aktivite ortamının yapılanmasına yardımcı olan sosyal etkileri de anlamak önemlidir. Böylece, Martens'in sosyal değerlendirme yaklaşımı sadece yarışmayı tanımlamamakta aynı zamanda sporda yarışma sürecini de anlamamıza yardımcı olmaktadır (98).

Yarışma kaygısını tam anlamı ile anlamak için yarışma sürecini oluşturan öğeleri anlamak gerekmektedir. Martens'e göre yarışma 4 ayrı olay veya aşamadan oluşan bir süreçtir. Martens yarışmayı süreç olarak açıklayan bir model geliştirmiştir (98). Bu model Şekil 2.1'de görülmektedir. Yarışma süreç modeli yarışmaya bilişsel paradigmayı (i.e uyaran- biliş- tepki) uygulamaktadır. Yarışma ile ilgili yapılan önceki araştırmaların tersine, bu modelin en önemli özelliği uyaran ve tepki arasındaki aracı olan organizmaya bilişsel vurgusudur. Bu model dört temel bileşenden oluşmaktadır: Öznel Yarışma Ortamı (ÖYO), Nesnel Yarışma Ortamı (NYO), tepki ve sonuçlar.



Şekil 2.1 Yarışma Durumu Modeli, Martens ve diğ. (98)'den alınmıştır.

Yarışma süreci bireyler tarafından farklı şekillerde yaşanmaktadır. Birey bu sürecin odağındadır ve farklı aşamalar boyunca ilişkiyi etkilemektedir. Kişisel nitelikler örneğin, önceki deneyimler, yetenek, motivasyon ve tavırlar bireyin yarışmaya karşı tepkisini etkilemektedir.

2.5.1 Nesnel Yarışma Ortamı

Modelin ilk ögesi yarışma sürecinde bulunan tüm nesnel uyarıları tanımlayan nesnel yarışma ortamıdır. NYO (Nesnel yarışma ortamı) sosyal değerlendirme kuramından doğmaktadır. Bu da karşılaştırma için bir standardı ve en azından bir diğer kişiyi içermektedir. Karşılaştırma standardı, bireyin geçmiş performans seviyesi, idealize performans seviyesi veya diğer bireyin performansından oluşmaktadır. Yarışma ortamını diğer karşılaştırma ortamlarından ayıran ilk kriter performansı değerlendirme pozisyonunda olan en az bir kişinin olmasıdır.

NYO görevin şeklini, rakiplerin zorluğunu, oyun koşullarını ve oyun kurallarını ve ulaşılabilir dışsal ödülleri belirtmektedir. Bir diğer deyişle, NYO çevresel talepleri veya nesnel talepleri belirtmektedir. Çevresel talep, yarışma sürecinde, standart ile karşılaştırıldığı zaman bireyin uygun sonucu sağlamada ne yapması gerektiğini vurgulamaktadır. Standart diğer bireyin (rakibin) performansını, ideal performans seviyesini, veya bireyin kendi geçmiş performansını kapsamaktadır. Ayrıca, böyle bir karşılaştırmanın yapıldığı durumlarda olması gereken ölçütler şöyle belirtilmektedir; bireyin performansının herhangi bir standartla karşılaştırıldığı ortamda karşılaştırma ölçütlerinden haberdar olan ve bu karşılaştırma sürecini değerlendirebilecek olan en azından bir kişinin daha olması gerekmektedir (96). Bu tanımın NYO'nın sadece asgari gerekliliğini belirttiğini bilmek önemlidir. Çünkü NYO çevresel talepleri insan için tanımlamaktadır, bu sosyal ve fiziksel tehdit kaynaklarından oluşmakta veya oluşmamaktadır. Yarışma süreci değerlendirilebilen bir durumdur ve durumluk kaygı ile ilgili araştırmalar değerlendirilebilen durumları potansiyel olarak tehdit edici bulmaktadır. Bazı araştırmacılar hem başarısızlık korkusunun hem de fiziksel zarar korkusunun yarışma sporlarında durumluk kaygının en yaygın kaynakları olduğunu belirtmektedir. Yarışmada, görevin doğası, görevin gerçekleştirileceği koşullar, performansı gerçekleştirecek olan sporcunun ve rakibinin yeteneği, mevcut ödüller ve önemli diğer kişilerin varlığı gibi NYO'nın bazı öğeleri durumluk kaygıyı etkilemektedir.

Martens'e göre nesnel yarışma ortamı, yarışma süreci içerisinde nesnel uyarıcıları da kapsamaktadır. Nesnel uyarıcıları, görev tipini, rakibin zorluğu, oyunun şartlarını, kuralları ve elde edilebilir ödülü içermektedir. Martens bu uyarıcıları kişi üzerindeki nesnel beklentiler olarak ele almıştır. Yarışma ortamında, bu talep rakibin performansı, kişinin ideal performansı veya geçmişteki performansı gibi çeşitli standartlar ile karşılaştırarak sporcunun arzu edilir bir sonuç elde etmesi için neyin gerekli olduğunu belirlemektedir. Yarışma süreci değerlendirilebilir olduğundan dolayı Martens, modelin başlangıç safhasında ortaya çıkacak bir tehdidin durumluk kaygıyı artıracığına inanmaktadır. Bu yüzden nesnel yarışma ortamı sporcuya karşı tehdidin olduğu noktada var olmaktadır (98).

2.5.2 Özel Yarışma Ortamı

Bireyin NYO'nı nasıl algıladığı, kabul ettiği ve değerlendirdiği özel yarışma ortamı (ÖYO) olarak isimlendirilmektedir. ÖYO kişilik mizacı, tavırlar, yetenekler ve diğer içsel faktörlerle uzlaştırılmaktadır. Bireyin geçmişi ve özellikleri önemlidir. Algılanan yetenek, motivasyon, yarışma ortamının önemi ve rakip gibi faktörler yarışma ortamının özel değerlendirmesini etkilemektedir. Yarışmacı olma özelliği bireyin yarışma durumlarına nasıl tepki vereceğini belirlemede tek başına yeterli değildir. Diğer durumsal değişkenlerin (spor dalı, antrenör, aile, takım arkadaşları) davranış üzerinde güçlü etkisi vardır. Yarışma süreci ile ilgili birçok çalışma NYO'nın herkes tarafından aynı şekilde algılandığını farz etmektedir. Bireylerin yarışma ortamında nasıl davrandığını ile ilgili anlayışı düzeltmek için aynı durumu nasıl algıladıkları ile ilgili farkları görmek gerekir. Çünkü ÖYO bireyin içinde meydana gelen süreci tanımlamaktadır ve tamamen bireye özgülük içermektedir, direk olarak ölçülememekte ve sadece diğer davranış göstergelerinden tahmin edilebilmektedir. Yarışma sürekli kaygısı (A-trait) ÖYO'yu etkileyen en önemli kişilik özelliğidir. Yarışma sürekli kaygısı bireyin NYO'nı tehdit edici veya tehdit edici olmayan olarak algılama eğiliminin belirleyicisidir.

2.5.3 Tepki

Sporcunun ÖYO'ya verdiği tepkidir. ÖYO tarafından belirlenmektedir. Martens'in yarışma süreç modeline göre, birey durumu değerlendirdikten sonra, yaklaşp yaklaşmayacağına karar vermektedir. Seçilen tepki modelin üçüncü aşamasını oluşturmaktadır. Birey üç düzeyde tepki verebilmektedir: davranışsal tepkiler, fizyolojik tepkiler ve psikolojik tepkiler veya her üç seviyede de tepki verebilmektedir. Davranışsal düzeyden bakıldığında; ne tarz bir rakiple oynamayı tercih etmeye karar vermeyi, yani bireyin kendisinden daha iyi biri, daha kötü (zayıf) biri veya bireyle eşit düzeyde biri. Fizyolojik düzeyden bakıldığında; kalbin daha hızlı atması ve ellerin terlemesi gibi tepkiler. Psikolojik yönden bakıldığında ise, hem içsel hem de dışsal psikolojik faktörler, bireyin tepkilerini etkilemektedir. Motivasyon ve güven tepkiyi etkileyen birkaç içsel (kişisel) tepkiye örnek olabilir. Olanaklar, hava durumu, zaman ve rakibin yeteneği de dışsal etkilere aittir.

2.5.4 Sonuçlar

Yarışma sürecinin son aşaması ise sporcunun tepkilerinin karşılaştırma standardı ile karşılaştırılmasını içermektedir. Yarışmada, sonuçlar genellikle başarı ve başarısızlık olarak görülmektedir ve başarı olumlu bir sonuç olarak algılanırken, başarısızlık da olumsuz bir sonuç olarak algılanmaktadır. Bireyin önceden katıldığı yarışmaların sonuçlarını anlamak, bireyin sonraki yarışmaya yaklaşmasını veya yarışmadan kaçmasını belirlemede yardımcı olmaktadır. Genellikle, yarışma sürecine katılımın birikmiş sonuçlarının, durumluk kaygıdaki bireysel farklılıkları belirlediği düşünülmektedir.

Yarışma, sosyal çevre (antrenörler, aileler, arkadaşlar, spor psikologları vb...) tarafından etkilenen öğrenilmiş sosyal bir süreçtir. Yarışma kalıtsal olarak ne iyi ne de kötüdür. Sadece basit bir süreçtir ve liderliğin niteliği katılımcılar için iyi bir deneyim mi yoksa kötü bir deneyim mi olacağını belirlemektedir. Böylece, yarışma sürecinin nesnel yarışma ortamı, öznel yarışma ortamı, tepki ve sonuçları arasındaki ilişkiyi etkileyen birçok faktörü dikkate almalıyız. Olumlu sonuçlara (öz değeri, güveni ve eğlenceyi geliştirmek) veya olumsuz sonuçlara (aşırı saldırganlık, kazanma ile meşgul olmak ve aldatmak) neden olmaktadır (1).

Norman Triplett yaptığı çalışmada yarışmacıların yalnız yarıştıklarında ve diğer yarışmacılarla yarıştıkları durumlarda farklı performanslar sergilendiklerini bulmuştur. Bir diğer araştırma ise bisikletçilerin diğer yarışmacılarla yarıştıkları zaman saate karşı yarıştıkları duruma göre daha iyi bir performans gösterdiklerini belirtmektedir. Böylece yüz yüze yarışmanın performansı artırdığı gözlenmektedir.

Kazanmaya ve rakibi mağlup etmeye odaklanmanın takımlar arasında düşmanlık ve saldırganlığa sebep olduğu bilinmektedir. Kavga genellikle oyuncular arasında çatışmanın ve çarpışmanın tetiklendiği futbol, hokey ve basketbol gibi profesyonel ve kolej sporlarında ortaya çıkmaktadır. Saldırgan davranışları ve düşmanlığı yaratan yarışma değildir. Kazanmak için her şeyi yapabilme duygularına ve davranışına odaklanma adil olmayan oyun ve rakibi sakatlama ile sonuçlanabilir. Ancak her spor karşılaşmasında bu çeşit saldırgan davranışlar görülmemektedir. Yarışma sporları sporcuların ortak hedeflere ulaşmada birlikte çalışmayı öğrenmelerine yardımcı olmakta ve kazanmaya karşı aşırı vurguyu ve baskıyı

azaltmaktadır. Bu sadece olumlu sosyal çevre oluşturmakla kalmamakta aynı zamanda performansı da iyileştirmektedir (125).

Ross ve Van den Haag yarışmayı iki boyutta tanımlamıştır. Dolaylı (indirect) yarışmada birey başarı için kişisel olmayan, göreceli olarak nesnel olan standarda, önceki başarısına veya kendi yetenek seviyesindeki en iyi performansa karşı mücadele etmektedir. Dolaylı yarışılan karşılaşmalarda bireyler birbirleri ile değil saptanmış standartları ile yarışmaktadırlar. Değerler rekor olarak ele alınır. Buna örnek olan birçok yarışma aktivitesi bulunmaktadır. Doğrudan (direct) yarışmada ise insanlar birbirlerine karşı mücadele etmektedir. Doğrudan yarışma durumlarında birey kendi başarısını artırmaya çalışırken aynı zamanda rakibinin performansını azaltmaya (minimuma indirmeye) çalışmaktadır. Her birey kendi en iyisini yapmaya çalışırken, diğerlerinin ise başarısız olmasını istemektedir. Buradaki değer galibiyettir. Tenis, hentbol, güreş, eskrim, boks ve tüm takım sporları doğrudan yarışmaya örnektir (141, 142).

Malpass ise yarışmayı sadece doğrudan olarak ele almaya çok fazla vurgu yapıldığını söylemektedir. İnsanlar mükemmeli başarmak için katılımcıları motive etmek yerine sadece rakiplerini baskı altında tutarak ve yenerek pekişmektedirler. Gerçekte, mükemmellik kazanmanın sonucunda pekişmektedir. Kazanma, sporda yarışmanın temel değeri olarak mükemmelliğin yerini almıştır. Adler'e göre insanın hayatındaki ana eğilim mükemmelliğe ve üstünlüğe (superiority) ulaşmaktır. Bu da bireyin fiziksel zayıflığından kaynaklanmaktadır. Fiziksel durumu ne olursa olsun aşağılık duygusunu hissetmektedir ve gerçek veya hayali aşağılık duygusunu telafi etmeye çalışmaktadır. Bu telafilerin yönü mükemmel hayat idealine (fictional finalism) yöneliktir. Diğer insanlar üzerinde üstünlük kurma veya diğerlerinden üstün olma bireyin hayat ideali veya hedefi olmaktadır. Bu hedefe ulaşmayı engelleyen herhangi bir şey huzursuzluğa neden olmakta ve sonuç olarak aşağılık duygusu ile sonuçlanmaktadır. Yarışma, mükemmelliği göstermek için değil, üstünlüğü göstermek için kullanılmaktadır (1).

Luschen (92) sporda yarışmayı toplamda sıfır (zero-sum) olarak görmektedir. Bir yarışmacının kazandığı diğerinin ise kaybettiği durumu ifade etmektedir. Böyle bir yarışmanın sonucunda sonuç sıfır değerindedir. Eğer başarı tüm spor

yarışmalarında kazanma olarak değerlendiriliyorsa, bu durum toplamda sıfır (zero-sum) olarak isimlendirilmektedir. Buna karşın, başarı; eğlence, tatmin, daha iyi hissetme veya bireyin kendine güveninde artış olarak değerlendiriliyorsa bu tarz bir yarışma toplamda sıfır olmayan (non-zero-sum) yarışma olarak adlandırılmaktadır.

2.6 Yarışma Stresi

Yoğun baskı ve kaygı ile başa çıkmak tüm yarışma sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır (58, 59, 109). 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 (68).

Stres, doğrudan veya dolaylı olarak bedende ve zihinde bazı hastalıklara katkıda bulunmaktadır. Önceki araştırmalar belirtmektedir ki stres kan basıncında ve kalp atımında artışa yol açmaktadır. Stres aynı zamanda fiziksel performansı da etkilemektedir. Psikolojik ve fizyolojik çalışmaların sonuçlarına göre stres sporcunun sportif yeteneğinde düşüşe neden olurken, sporcunun performansını olumsuz olarak etkilemektedir. Rahatsız olmanın herhangi bir formu ile ilişkilendirilen stres, sistemde önemli değişikliklere sebep olan baskı veya güçtür. Ayrıca, güç sistemine tepki olarak da açıklanmaktadır. Robert Gatchel, stresi; çevresel olayların veya mücadelelerin organizmanın iyiliğini tehdit etmesi ve organizmanın bu tehditlere tepki vermesi olarak tanımlamıştır (26).

Stresin birincil bileşeni bireyin olayı değerlendirmesidir. Değerlendirme, bireyin çevresini ve kendini etkileyen uyarıcıyı yorumladığı yönü vurgulamaktadır. Stres yaratan olayların stresli değerlendirilmesi çeşitli kardiyovasküler bozukluklar ve rahatsızlıklarla ilişkilendirilmektedir. Değerlendirme sürecinde birey tarafından algılanan uyarının daha sonra stresli olup olmadığı belirlenmektedir. Bu süreç yarışma sporlarında daha sık medyana gelmektedir. Sporcular stres altında hoş gitmeyen veya tehdit edici durumlarda olup olmadıklarını belirlemek için farklı uyarımları değerlendirmektedir. Değerlendirme, bireyin belirli bir durumun önemini

ve anlamını yargıladığı bir süreçtir. Stres, yarışma aktivitelerinin kalıtsal bir özelliğidir.

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 (80).

Stres ve spor iç içe geçmiş iki olgu gibi görüntü vermektedir (101). 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 (95). İyi streste birey hafif hafif titrer. Bu optimal düzeydeki canlılığı bozmaz, aksine organizmanın dayanma gücünü artırır. Bireysel bir kısım haz duyguları da yaşanır. Kötü stres tüm yaşantıda olduğu gibi sporda da istenmez. Çünkü kötü stres sıkıntılı ve ıstırap vericidir. Bu tür bir yaşantıda bireyin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de çeşitli biçimlerde azalmalar oluşur. Bilişsel düzeyde yaşanan stres sonucu sporcu olumsuz düşünmeye, olumlu düşünceyi reddetmeye, kendi yetenek ve performansını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (122). Fizyolojik düzeyde streste ise kaslarda gerginlik, gevşeyememe, gerilim, baş ağrıları, mide krampları ve uyku bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Davranışsal düzeyde ise zamanlamanın yitirilmesi, reaksiyon zamanında uzama, dikkat ve konsantrasyon kaybı ortaya çıkmaktadır (80). Duyuşsal düzeyde saldırganlık duyguları, süreklilik göstermeye başlayan endişe, öfke, korku, suçluluk duyguları ve hüznün ortaya çıkar (135).

Sporda stres ile ilgilenen araştırmacıların bir kısmı stresi iki başlık altında toplamaktadır. Bunlar fizyolojik stres ve psikolojik strestir (128). Buna karşın bazı araştırmacılar ise stresi fizyolojik, davranışsal ve bilişsel olarak stresi ele almaktadır (135). Pargman'a göre fizyolojik stres olarak ortaya konan genellikle diyet, yorgunluk, enfeksiyonlar, yetersiz dinlenme sonucu ortaya çıkan durumlar olarak

düşünülmektedir. Psikolojik stres olarak sporcunun özgün durumuna ilişkin talepler, sporcunun kendi yeteneğine ilişkin algının kaybı ve durumun önemine ilişkin algılar ortaya konmaktadır. Ama psikolojik stres olarak ortaya konanların önemli bir bölümünün bilişsel öğelerden oluştuğu görülecektir. Bu bağlamda sporda stres nedenlerini üç başlıkta ele almak daha doğru bir yaklaşım biçimi olarak görülecektir (80).

Bilişsel ve davranışsal stresin başlangıçta fizyolojik stres kadar beden üzerinde etkisi yokmuş gibi görünse de uzun bir zaman dilimi içinde genel sağlık üzerinde etkili olmaktadır. Bilişsel ve davranışsal stres doğrudan beceriye ilişkin motor elementlere ve bilgilenme sürecine etki edebilir. Kasal gerginliği artırır, konsantrasyonu zorlaştırırken dikkatte de azalmalar oluşur.

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 (21). Sporcularda ise, stres kaynakları performans kapasitesi ile ilgili endişeler, yetenekle ilgili şüpheler, takıma seçilme ve performans ile ilgili olaylar, antrenman için gerekli olan finanssal maliyet ve zaman gibi çevresel olaylar; koçun liderliği ve iletişim gibi organizasyonel durumlar ve spor dışındaki ilişkiler veya travmatik yaşantılar spordaki stres kaynaklarını oluşturmaktadır (105, 123).

Araştırmacılar sporda şiddetin, endişe kaynaklarının, sakatlanmanın, tükenmişliğin, hakemden gelen kötü kararın, medyanın dikkatini çekmenin, önemli bir yarışmanın ve kötü hava koşullarının sporcunun stresi ile ilgili faktörler olduğunu bulmuştur (8, 75). Sporcular, herhangi bir spor dalında yarıştıkları zaman potansiyel stres kaynakları ile karşılaşmaktadırlar. Bunlar; acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleridir (38, 59, 60, 71, 104).

Buceta'ya göre ise pek çok üst düzeyde sporcu kendisini spora tamamen adanmasına karşın geleceklerini garantiye alacak ve rahat edecekleri maddi kazançla sahip değildirler. Bu da sporcular açısından önemli bir stres yaratıcıdır. Ayrıca sporcunun çalışma ortamı stres yaratıcısı olabilir. Antrenör, yönetici ve diğerleri ile kurulan ilişkiler, antrenmanın zorluğu sporcuda strese yol açabilmektedir.

Antrenörlerin kullandığı yetersiz yöntemler, antrenmanda uygun olmayan teknik ve taktiksel çalışmalar ya da yanlış pekiştiricilerle sporcunun kendine olan güvenini yitirmesi sporcu açısından strese neden olmaktadır. Yarışmaya ilişkin birçok etmen de bulunmaktadır. Hata yapacağından korkma temel etmen olarak görünmektedir. Pargman ise hava koşullarının stres yaratıcısı olarak düşünülebileceğini ileri sürmektedir (80). Suinn (135) seyircinin dışsal bir stres yaratıcı olduğunu belirtmektedir. Seyirciden gelen kötü tepki, tezahürat sporcuyu genellikle olumsuz olarak etkilemektedir. Maç skorunun kritik olduğu durumlarda da stres ortaya çıkmaktadır. Kroll, engellenme durumu streste önemli bir kaynaktır. Kişinin yarışma boyunca yaptığı hatalar ve rakibin yaptığı iyi hareketler engellenmeleri oluşturmaktadır. Son yıllarda basının ve medyanın ortaya koyduğu abartılı üslup sporcunun gerçeklerden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda rakibi küçümseme veya çok fazla abartma meydana gelebilir.

Stresin bütün çeşitleri olumsuz değildir. Hans Selye keyifli olduğumuz zamanlarda iyi stresi (eustress) deneyimlediğimizi savunmaktadır. Diğer taraftan ise gerginlik ve korku kötü strese (dystress) yol açmaktadır. Selye'ye göre stresin iki çeşidi daha bulunmaktadır. Hiperstres (hyperstress) çok fazla stres yüklendiği zaman ortaya çıkmaktadır. Hipostres (hypostress) ise yeteri kadar stresli olmadığımız zaman meydana gelmektedir. Sporda dystres azaltılırken, eustresin artırılması genel performans açısından önemlidir. Fakat tek tek spor dallarına özgü optimal stresin belirlenmesi zor hatta olanaksız görülmektedir. Ama genel olarak antrenör ve sporcuların optimal streslerini belirlemeye ilişkin olarak bir kısım ana başlıklar ele alınabilir; a) sporcu hangi tip güdüler sonucu spora katılmıştır, b) ne tür hedefler için mücadele vermektedir ve niçin vermektedir, c) önemliyi ve önemsizi nasıl dikkate almaktadır, d) hangi durumlarda isteksiz ve kaygılı bir görüntü sergilemektedir. Bu sorulara bulunacak yanıt sporcunun stresinin biçiminin belirlenmesine yardımcı olur (26).

Anshel (4)'e göre kronik stres geniş zaman periyodunda bireyin tehdit edici, zararlı ve mücadelecii deneyimlerinden oluşmaktadır. Akut stres ise uyarana anlık tepkiyi vurgulamaktadır. Akut stres kaynağı anlık meydana gelen ve bireye olumsuz uyarılma sağlayan durum veya olaydır. Bunlar; hatalar, cezalar veya seyirciden gelen

hoşa gitmeyen yorumlardır. Akut stres kaynakları bilişsel ve psiko- fizyolojik süreçleri olumsuz etkileyebilmektedir (3, 56). Akut stres sporcunun performansını olumsuz biçimde etkileyecek fizyolojik ve psikolojik tepkilere sebep olmaktadır (11).

2.7 Başa Çıkma

Stres, fizyolojimizi, düşüncemizi ve duygularımızı etkileyen karmaşık bir reaksiyondur. İnsanlar karşılaştıkları taleplerin kendi yeteneklerini aşan talepler olduğuna inandığı durumlarda stres ortaya çıkmaktadır (69). Stres, çevresel faktörler ve içsel faktörler veya her ikisinin etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Stres bireyin karşılaştığı talepler sonucunda ortaya çıkmamaktadır ancak birey karşılaştığı taleplerin üstesinden gelmede kendini yetersiz olarak algılıyorsa ortaya çıkmaktadır (43). Bazen kişinin başa çıkma tepkisi başarılı olmakta ve talep yeterli bir şekilde karşılanmaktadır. Diğer zamanlarda ise başa çıkma başarılı olmamaktadır ve eğer talep veya stres kaynağı direnmeye devam ediyorsa birey stresi hissetmeye başlamaktadır. Eğer sporcu durumu stresli olarak değerlendiriyorsa, bireyin başa çıkma süreci stres tepkisini kontrol etmek için çalışmaya başlamaktadır. Bu süreç bireyin sonraki değerlendirmeleri etkilemekte ve bununla birlikte stres tepkisinin biçimini ve yoğunluğunu etkilemektedir. Stres kontrolü iki geniş bakış açısından ele alınabilir; ilki, taleplerin üstesinden gelmede, talepler ve bireyin yeteneği arasındaki eşitsizliği azaltmaya odaklanmaktadır. Diğeri ise kapasitenin aşıldığı durumlarda bireyin psikolojik, bilişsel veya davranışsal tepkilerini azaltmaya odaklanmaktadır.

Hardy, Jones ve Gould (68) “Genel psikoloji araştırmaları ile karşılaştırıldığında, spor psikolojisindeki başa çıkma araştırmalarının yetersiz olduğunu belirtmektedir”. Gerçekte, bu alanda 1980’lerden önce yayınlanmış bir çalışma bulunmamaktadır. 20 yıldan fazla bir süredir, sporda stresle başa çıkma spor psikolojisinde önemli bir araştırma alanı olmuştur. Özellikle spor alanında stres ve stres kontrolüne artan bir ilgi vardır. Sporda stres ve stres kontrolünü anlamak için stres ve başa çıkma ile ilgili genel araştırmaları gözden geçirmek gerekir.

Psikologlar uzun yıllardır başa çıkmayı çeşitli biçimlerde tanımlamıştır. Gerçekte hem davranışsal (Stresle başa çıkmak için daha fazla çaba sarf ettim.) hem de sonuç olarak (Baskı ile başa çıktım ve oyunu kazanacak serbest atışı

gerçekleştirdim) görülmektedir. Bu karmaşık bir konudur çünkü “herhangi bir şey veya her şey” başa çıkmanın bir durumu olabilir. Bu karışıklık tanımlarda da görülmektedir. Çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlar: hayvan-davranışsal (animal-behavioural) yaklaşım; psikoanalitik- ego (psychanalytic-ego) yaklaşımı; özellik/kişisel özellik (trait/dispositional) yaklaşımı ve transaksyonel-süreç (transactional- process) yaklaşımı (43).

Hayvan- davranış yaklaşımına göre başa çıkma organizmanın dayanabildiği stres yaratıcının derecesidir (20 volt elektrik şoku ile başa çıkabilmek) bu yaklaşımda başa çıkma süreci ve biliş çok az yer almaktadır. Ayrıca bu bakış açısı başa çıkma sürecine veya kavramaya çok az veya hiç vurgu yapmamıştır ve günümüzde çok nadir yararlanılmaktadır (59).

Psikoanalitik yaklaşıma göre başa çıkma organizmanın içgüdüleri, duygulanımı ve stresi yönetebilmesine izin veren bilinçsiz savunmadır. Özgecılık (aultrism), yerine koyma (sublimation) ve espri (humour) bireyin stresle başa çıkmasına izin veren olgunlaşmış başa çıkma şekilleridir. Psikoanalitik modelin problemleri; sadece bireye odaklanması, durumu çok az dikkate alması, başa çıkmanın problem çözme işlevlerine çok az ilgi göstermesi ve ölçme ile ilgili zorluklardır (68).

Özellik/ kişisel özellik yaklaşımına göre başa çıkma; bireyin stresle etkili veya etkisiz biçimde başa çıkmasına izin veren kişilik özelliğidir. Başa çıkmanın özellik kuramı sporda ters-u denencesini içermektedir, bu da her bireyin zirve performans için optimal kaygı seviyesi olduğunu savunmaktadır (98). Bu modelin de problemleri bulunmaktadır. Günümüzde savunucuları olsa da, baskın tanımsal model değildir. Özellik (trait) modeli bireyin başa çıkma stratejilerini kullanımının durum ile tutarlı olduğu görüşüne dayanmaktadır. Kişisel eğilimler bireyin başa çıkma tepkilerini etkilemekte ve belirlemektedir. Kişisel özelliklerin başa çıkmadaki etkisi duruma göre genellenmektedir. Lazarus ve Folkman başa çıkmanın statik bir süreç olduğuna inanmadıklarından bu modeli eleştirmişlerdir. Ntoumanis ve Biddle (106)’a göre, başa çıkma durumsaldır, durumlara ve aynı durumun farklı aşamalarına göre çeşitlenmektedir.

Başa çıkmayı tanımlama da günümüzde baskın olan model transaksyonel-süreç modelidir. Bu modele göre, stres bireyin fizyolojik, bilişsel ve davranışsal sistemlerinin etkileşiminden oluşmakta ve birey durumun taleplerinin kendi başa çıkma kaynaklarını aştığını algıladığında meydana gelmektedir (89). Stres yaratıcı, strese sebep olmamaktadır, eğer bireyin sahip olduğu kaynaklar yeterli bir şekilde stres kaynağını yönetemiyorsa stres ortaya çıkmaktadır. 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” (89). Bu modelin bir avantajı da süreç yönelimli olmasıdır. Bu önemlidir çünkü son zamanlardaki bütün araştırmacılar stresi süreç olarak görmektedir. Buna ek olarak sadece kişisel faktörler önemli olarak görülmemekte bunun yanında başa çıkmanın olduğu durum ve ortamların anlaşılması da dikkate alınmaktadır. Son olarak, başa çıkmanın sonuçlarına bakılmamaktadır, başa çıkma etkililiğine bakılmaksızın stresi yönetmeye yönelik tüm çabaları içermektedir. Yani, başa çıkma başarılı çaba ile sınırlı değildir, stresi yönetmek için amaçlı davranışları da içermektedir. Yukarıda verilen avantajlarından dolayı spor psikolojisinde yaygın olarak kabul edilmektedir (59).

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 (87). Başa çıkma aynı zamanda stres yaratan taleplerin üstesinden gelmek için bilinçli efor harcamak olarak da tanımlanmaktadır. Tehlikeli veya hoş olmayan durumların önemini sınırlayarak, stresi başarılı bir şekilde azaltan öğrenilmiş davranışsal tepkilerden oluşmaktadır.

McCubbin, Thompson ve McCubbin başa çıkmayı bireyin karşılaşılan taleplere, problem çözmeye ve/ya stres kaynaklarını yönetmeye yönelik harekete geçmesi olarak tanımlamaktadır. Stres tarafından taşınan içsel ve dışsal talepleri yönetmek için bireyin uyguladığı hareketler ve düşünceler başa çıkma olarak tanımlanmaktadır (48). Terry’e göre (137) başa çıkmanın belirleyicileri başa çıkma kaynaklarını ve durumsal değerlendirmeleri içermektedir. Birey kendi başa çıkma

stratejilerini geliştirdiği zaman başa çıkma kaynakları elde edilebilir olmaktadır. Stresli olduğu düşünülen olayın kişisel değerlendirilmesi merkeze alınmaktadır. Olaylar stresi azaltan veya tetikleyen şekillerde değerlendirilmektedir.

Başa çıkma süreci durumun sürekli değerlendirilmesine ve yeniden değerlendirilmesine bağlı olarak sürekli değişmektedir. Folkman ve Lazarus (45) bireyin belirli bir durumla aynı biçimde başa çıktığını bulmuşlardır, başa çıkma bir süreçtir. Zihin devamlı olarak durumu işlemekte ve bu durulma nasıl başa çıkılacağını belirlemektedir. Stres yaratıcı ilerlediği sürece birey başa çıkma stratejilerini değiştirecektir. İnsan-çevre ilişkisi sürekli değiştiğinden birey tarafından devamlı olarak değerlendirilmektedir. İlişki değişikliği iki farklı nedenden dolayı oluşmaktadır. İlk olarak, çevre bireyin hareketlerinden bağımsız bir şekilde değişmeye devam ediyorsa. Bu da bireyi durum üzerinde kontrolsüz kılmaktadır. Aynı zamanda birey insan- çevre ilişkisinde kendi hareketlerinden dolayı değişme görmektedir. Kötü strese neden olan durumun üstesinden gelmek için bireyin seçtiği başa çıkma süreci, kötü stresi düzenlemede veya yatıştırma bireye yardımcı olmaktadır (46).

Lazarus ve Folkman (89) stres kaynaklarının, bireylerin deneyimlerine bağlı olarak farklı tepkiler ortaya çıkardığını düşünmektedir. Başa çıkma süreci bireyin insan-çevre talepleri ilişkisini değerlendirmesi ile başlamaktadır. Lazarus ve Folkman (89) stres değerlendirmelerinin zarar/kaybetme, tehdit ve mücadeleye odaklandığını ve iki şekilde oluştuğunu; birincil ve ikincil değerlendirmeler, belirtmektedir. Birincil ve ikincil değerlendirme, ikisi birlikte, başa çıkmayı etkileyen, bireyin algıladığı stresin yoğunluğunu ve niteliğini belirlemektedir. Stres süreci sürekli değiştiğinden dolayı başa çıkma süreci de değişmektedir.

Değerlendirme bireyin çevresini ve uyarıcıyı yorumlamasının bir yönünü vurgulamaktadır. Birincil değerlendirmede, birey karşılaştığı durumu çevre ile birlikte değerlendirmekte ve sonra da durumun kendi ile ilgili olup olmadığını veya önemli olup olmadığını tahmin etmektedir. Birincil değerlendirme hedeflenen amaç; değerler, kişisel inanç ve durumsal amaç ile ilişkili olduğunda ne yapılacağını değerlendirmede kullanılmaktadır. Hedef önemli bir faktör olarak görülmektedir. Hedef olmadan, stres tepkisini uyandıran yaşantıların önemi yoktur (87). Birey için

önemli olanın ne olduğunu belirlemek için değerlendirme yapılacaksa 4 tane alternatif değerlendirme vardır. Zarar/kaybetme meydana çıkmış hasardan oluşmaktadır. Tehdit ise gelecekte oluşabilecek potansiyel hasardan oluşmaktadır. Mücadele ise sporcunun gelecek olan mücadele ile ilgili haz hissettiği zaman ortaya çıkmaktadır. Yarar/fayda yenilenen modele eklenmiştir ve bireyin stresli durumdan kazancı veya yararı olarak tanımlanmaktadır. Bu da olayı takiben bireyin olumlu duygular hissetmesi ve uzun süreli olumlu duygular yaşamasıdır. *İkincil değerlendirmede* birey zarardan korunmak veya üstesinden gelmek veya durumu düzeltmek için bir şey yapılıp yapılmayacağını değerlendirmektedir. Birey için ulaşılabilir olan başa çıkma seçeneklerinin bilişsel değerlendirilmesidir. İkincil değerlendirme gerçek başa çıkma değildir fakat bireyin başa çıkma için ne yapacağına karar vermesini içermektedir. Birincil ve ikincil değerlendirmeler başa çıkmayı etkileyen stresin niteliğini ve yoğunluğunu değerlendirmektedir. Dewe (40) iş ortamını katılımcılar için stresli bir duruma getirerek örneklemden topladığı verilere faktör analizi uygulayarak birincil değerlendirmeyi ölçmeyi denemiştir. İş ortamında birincil değerlendirmenin beş bileşenini bulmuştur. Bunlar; kaybetmeye inanma, zor insana karşı duyarlı olma, başaramayacağına inanma, sorumlu hissetme ve haksızlık duygusunu hissetmedir.

Değerlendirme belirli bir durumun önemini ve anlamını yargıladıkları bir süreçtir. Birey ve çevre arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir süreçtir. Çevrenin sadece var olan koşulları belirtmediğini aynı zamanda bu duruma neden olan olayları ve gelecekteki gelişmeleri de içerdiği bilinmektedir. Bilişsel değerlendirmeye algılanan kontrol edilebilirlik de denilmektedir. Algılanan kontrol olayın sonuçlarının içsel (kişisel neden) veya dışsal (dış güçler) kaynaklara yüklenebileceğine dair inançlarını, olayın kontrol edilebilirliğini, nedenini ve belirleyiciliğini dikkate alan kapsamı açıklamaktadır.

2.7.1 Başa Çıkma Tepkilerinin Sınıflandırılması

Baş çıkma süreci bireyin stres kaynağını belirli bir çevrede değerlendirmesi ile başlamaktadır. Çevre veya durum, stres değerlendirme sürecinin başlamasında önemli bir rol oynamaktadır (23). Baş çıkmanın ilk aşamasında, stresli olarak değerlendirilen bir olay yaşamak başa çıkmayı tetiklemektedir. Bir uyarı

algıladıktan veya olayı yaşadıkdan sonra bilişsel değerlendirme algılanan stres yoğunluğunu ve algılanan kontrol edilebilirliği değerlendirmektedir. Değerlendirme, başa çıkma sürecinin ilk basamağıdır. Değerlendirmenin sonuçları, sporcunun başa çıkma biçimi seçimini etkilemektedir.

Başa çıkma konusunda çalışan araştırmacıların karşılaştığı en temel zorluk stresli bir duruma tepki olarak sergilenebilecek yüzlerce başa çıkma davranışı olmasıdır. Çünkü aynı stres yaratıcıya verilen başa çıkma davranışları bireyden bireye çeşitlilik göstermektedir. Başa çıkma araştırmacıları ve kuramcıları başa çıkma davranışları için daha geniş kategoriler türetmeyi denemektedir.

En fazla kabul edilen kategoriler problem ve duygu odaklı başa çıkmadır. Folkman ve Lazarus (45) başa çıkma davranışlarını problem odaklı ve duygu odaklı olarak sınıflamaktadır. 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 (73). Stresli bir durumla karşılaşıldığında olumlu olanı bulmak ise problem odaklı yaklaşıma örnektir. Duygu odaklı başa çıkma da stres sonucunda verilen duygusal tepkileri düzenlemeyi içermektedir (72, 85). Problem odaklı stratejiler stres kaynağını uyarmaya çalışan, bilişsel ve davranışsal çabadır. Problem çözme, bilgi sağlama, önceden planlama, yeni beceriler öğrenme, eforu artırma, arzu edileni düşünme, sosyal desteğe güvenmek, kendini suçlama ve duyguların ortaya çıkarılması problem odaklı başa çıkmaya örnektir. Problem odaklı başa çıkmada birey kötü strese neden olan birey- çevre ilişkisini değiştirmeye çalışmaktadır (48). Duygu odaklı başa çıkmada ise, birey stres kaynağı ile karşılaştığında meydana gelen stresli duyguları azaltmaya çalışmaktadır. Yani duygu odaklı başa çıkma stratejileri istenmeyen fiziksel ve duygusal uyarılmayı azaltmayı amaçlamaktadır. Eğer birey durumun kontrol edilebilir veya değişebilir olduğuna inanıyorsa problem- odaklı strateji daha çok tercih edilmektedir. Buna karşın, eğer birey durumun değişebileceğine veya kontrol edilebileceğine inanmıyorsa duygu odaklı başa çıkma tercih edilmektedir (46). Duygu ve problem odaklı başa çıkma ile birlikte 8 tane temel başa çıkma stratejisi belirlenmiştir. Bunlar; yüzleşmecî başa çıkma, uzaklaşma, benlik kontrolü, sosyal destek arama, sorumluluğu kabul etme, kaçma-kaçınma,

planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme (46). Planlı problem çözme ve yüzleşme başa çıkma problem odaklı teknikler olarak düşünülürken, geriye kalan teknikler; uzaklaşma, kaçma- kaçınma, sorumluluğu kabul etme, benlik kontrolü, sosyal destek arama ve olumlu yedinden değerlendirme ise duygu odaklı teknikler olarak sınıflandırılmaktadır.

Problem ve duygu odaklı başa çıkma kategorilerine ek olarak, diğer başa çıkma kategorileri de düşünülmüştür. Endler ve Parker (42) görev yönelimli, duygu yönelimli ve kaçınma tarzı başa çıkmadan oluşan üç faktörlü bir sınıflama önermektedir. Görev yönelimli başa çıkma problem odaklı başa çıkmaya, duygu yönelimli başa çıkma duygu odaklı başa çıkmaya benzemektedir, bu modelin en önemli katkısı ise kaçınma biçiminde başa çıkmanın eklenmesidir. Bu araştırmacılara göre, kaçınma biçiminde başa çıkma stresli durumdan uzaklaşma da harcanan fiziksel veya zihinsel çabadır. Kaçınma biçiminde başa çıkma kısa süreli streste daha etkili olmaktadır. Çünkü sonuçlar uzaklaşmakta veya zaman içerisinde değişmektedir.

Cox ve Ferguson (31) problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma biçiminde başa çıkmaya ek olarak değerlendirme ve yeniden değerlendirme biçiminde başa çıkmanın eklenebileceğini belirtmiştir. Bu kategori bireyin karşılaştığı stresli durumu veya problemi değerlendirme veya yeniden değerlendirme çabasını içermektedir. Değerlendirme–yeniden değerlendirme; mantıksal analizi (olayın sebeplerini aramayı) ve bilişsel yeniden tanımlamayı (kabullenme ve sosyal karşılaştırma) içermektedir. Bu kategorideki başa çıkma davranışlarının bireyin algıladığı stres miktarını etkilediği düşünülmektedir.

Baş a çıkma yaklaşma ve kaçınma biçiminde başa çıkma olarak da düşünülmektedir. Yaklaşma ve kaçınma biçimindeki başa çıkmanın her biri bilişsel veya davranışsal stratejilerden oluşmaktadır. Yaklaşma tarzında başa çıkma da amaç bireyin stresli durumu anlamasını veya kontrolünü düzeltmektir veya stresli durumla başa çıkmada bireyin kişisel kaynaklarını artırmaktır. Bu, planlama veya analiz etme gibi düşüncelerle (approach-cognitive coping) veya bilgi arama, yüzleşme gibi davranışlarla (approach behavior coping) meydana gelebilir (13). Yaklaşma biçimindeki başa çıkma stres kaynağının etkisini azaltmak için aktif basamaklardan

oluşmaktadır ve direk hareketleri, bireyin çabasını artırmayı ve stresin kaynağını açıklamak veya tekrardan meydana gelmesini engellemek için bilgi aramayı içerebilmektedir (4). Roth ve Cohen (121) yaklaşma tarzındaki başa çıkmanın tercih edildiği durumları şöyle sıralamaktadır; durumun kontrol edilebilir olması, stresin kaynağının bilinmesi, sporcunun iyi iletişim becerilerine sahip olması, çözmek için yeterli zaman, problemi çözememe durumunda dezavantajın oluşması ve problemi çözmede sporcunun kendi yeteneğine güvenmesi (13).

Yaklaşma tarzında bilişsel başa çıkma (approach cognitive coping) bireyin duygusal statüsünü düzeltme ve stres yoğunluğunu azaltma ile ilgili düşüncelerden oluşmaktadır. Bunlar; stresli olayı düşünme veya analiz etme, etkili tepki planlama, bilişsel ve somatik uyarılmayı artıran olumlu içsel konuşma gibi bilişsel stratejiler kullanmaktır (4, 13). Yaklaşma tarzında davranışsal başa çıkma (approach behavior coping) stresli durumu çözmeye çalışırken sporcunun ortaya koyduğu davranışları vurgulamaktadır. Bu davranışlar; algılanan strese tepki göstermeyi, stres kaynakları ile etkileşime girmeyi veya yüzleşmeyi, aktif bir şekilde bilgi toplamayı, sosyal destek aramayı ve diğer kişilerle duyguları veya stresle ilgili konuları tartışmayı içermektedir (6). Bazı durumlarda ise en uygun başa çıkma tepkisi stres kaynağını aldırılmamak veya önem vermemektir. Kaçınma biçiminde başa çıkma stratejileri stresi yaratan kaynaktan fiziksel veya zihinsel olarak bilinçli bir şekilde uzaklaşmayı yansıtmaktadır (11).

Kaçınma biçiminde başa çıkma kullanmanın farklı amaçları bulunmaktadır. Bunlardan biri de bireyin dikkatini stres kaynağından başka bir yere çekmektir. Roth ve Cohen (121), kaçınma tarzı başa çıkmanın tercih edildiği durumları şöyle sıralamaktadır: (1) duygusal kaynaklar kısıtlı olduğu zaman, (2) stresin kaynağı belli olmadığı zaman, (3) durum kontrol edilemediğinde (4) sonuçları anlık veya kısa süreli olduğunda (4). Kaçınma biçiminde bilişsel başa çıkmaya (avoidance cognitive coping) uygun olan stratejiler; psikolojik uzaklaşma, önem vermemek, bilişsel değerlendirme, mantığa bürünme (4, 6). Anshel (4)'e göre kaçınma tarzında davranışsal başa çıkma (avoidance behavior coping) sporcuyu stres kaynağından fiziksel olarak uzaklaştıran hareketleri kapsamaktadır (6).

Üçüncü aşama olan başa çıkma sonrası aktivite, stresli durumun yeniden değerlendirilmesini, başa çıkma stratejisinin açıklanmasını ve görevin devamını içermektedir. Başa çıkma sonrası aktivite, stratejilerin gelecekte kullanımının uygun olup olmadığını, yeniden kullanılabilirliğini veya reddedilmesini belirleyen geribildirim çerçevesidir. Kısaca başa çıkma sürecini oluşturan üç önemli bileşen; durumun değerlendirilmesi, başa çıkma hareketleri ve başa çıkma sonrası aktivitedir.

Üç aşamalı başa çıkma sürecinin yanı sıra, başa çıkma süreci dört aşamada da tanımlanmaktadır (129). Bu aşamalar ; (a) olayın stresli olup olmadığını veya kontrol edilebilir olup olmadığını belirlemek, (b) başa çıkma stratejisini seçmek, (c) başa stratejisini uygulamak, (d) stres kaynağının etkisini azaltmak veya bireyin başa çıkma tepkilerini yönetmek için bireyin başa çıkma çabalarını değerlendirmektir.

2.8 Başa Çıkma Biçimi ve Başa Çıkma Stratejileri

Spor psikolojisi ile ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde araştırmacıların iki temel yönelimi olduğunu görülmektedir. Bunlar; başa çıkma stratejilerini etkileyen faktörleri ve başa çıkma biçimlerinin yaratılışını açıklamaktadır. Başa çıkma stratejileri 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 yarışmalarda deneyimlediği stresli durumların veya stres yaratıcıların her birine verdiği tipik başa çıkma tepkisini ölçmektedir (7). Gerçekte insanlar stresli durumlara farklı şekillerde cevap vermektedir. Bu eğilime başa çıkma biçimi denmektedir. Başa çıkma stratejileri ile başa çıkma biçimlerini ayırmamız yararlı olacaktır. Anshel ve Caputi (10) başa çıkma stratejileri ile biçimleri arasındaki farkı açıklamıştır. Buna göre; başa çıkma stratejisi bireyin durumsal başa çıkma çabasını belirtmektedir. Başa çıkma biçimi ise görece olarak sabit, kişisel huy olarak açıklanmaktadır. Anshel ve Caputi (10) sporcunun başa çıkma biçiminin belirlenmesinin önemli olduğunu düşünmektedir. Çünkü stresin altında yatan nedenleri, algılanan stresin belirleyicilerini ve başa çıkma etkililiği ile ilgili araştırmacıların, antrenörlerin ve sporcuların ihtiyacı olan bilgiyi sağlamaktadır.

Aldwin başa çıkma biçimi ve başa çıkma stratejileri kavramlarını farklılaştırmıştır. Başa çıkma biçimi bireyin değişmez bir özelliğidir, kesin eğilimleri

bulunmaktadır ve önceden tahmin edilebilmektedir. Ayrıca bireyin stres yaratıcılara karşılaştığında tutarlı bir şekilde başa çıkmasını sağlayan sabit bir özelliktir. Diğer taraftan başa çıkma stratejileri ise, o anki başa çıkma çabasını yansıtmaktadır. Zaman içerisinde ve farklı durumlara göre tutarlı veya tutarsız olmaktadır. Başa çıkma biçimini tanımlamak için bazı kavramsal yapılar kullanılmaktadır. Bunlar; yaklaşma-kaçınma, dikkati odaklama- dikkatin dağılması, duyarlılık- duyarsızlaşma, problem odaklı- duygu odaklı. Sporunun başa çıkma biçiminin belirlenmesinin avantajı ise belirli stres olaylarını takiben sporunun ne tür bir başa çıkma stratejisinin kullanılması gerektiğinin tahmin edilebilmesidir. Başa çıkma biçimi etkili veya etkisiz başa çıkma çabasının belirlenmesine izin vermekte ve sporunun başa çıkma biçimine uygun olan stres yönetim tekniğini düzeltmesine yardımcı olmaktadır (7).

Sporcular tercih edilen başa çıkma stratejilerini kullanmaya neden olan yönelimlere veya mizaca sahiptirler. Bu mizaca başa çıkma denmektedir. Başa çıkma biçimleri yaratısal başa çıkma olarak da isimlendirilmektedir. Bireyin farklı durumlarda veya zaman içerisinde aynı durumdaki strese tepkileri ile karakterize olan başa çıkma biçimidir (28). Başa çıkma stratejileri bireyin başa çıkma biçimlerini kullanmasına göre farklılaşmaktadır. Başa çıkma biçimi, zaman içerisindeki başa çıkma eğilimlerini yansıtan, görece olarak durgun mizaçtır. Buna karşın strateji bireyin durumsal başa çıkma çabasıdır (6, 120).

2.9 Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler

Genel psikoloji araştırmalarında başa çıkmayı etkileyen temel faktörler; cinsiyet, kontrol edilebilirlik ve kültürel farklılıklardır.

2.9.1 Cinsiyet

İnsanın bilişsel değerlendirmesini ve başa çıkmayı etkileyen en önemli faktörlerden biri olan cinsiyet farklılıkları hem genel hem de spor psikolojisi araştırmalarında araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Erkekler ve kadınların kullandığı başa çıkma stratejileri arasında fark olup olmadığını belirlemek için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Cinsiyet ve stres ile başa çıkmayı çalışan kavramsal modellerden bir tanesi de sosyalleşme kuramıdır (119). Sosyalleşme kuramına göre “kadınlar etkili başa çıkma özellikleriyle daha az uygun donanımla

sosyalleşmektedirler” . Bu kurama göre kadınlar duygularını daha açık bir şekilde ifade etmekte ve daha pasif bir şekilde hareket etmektedirler. Bunun yanında erkekler olaylara daha aktif, problem odaklı ve etkili bir şekilde yaklaşmaktadır (44).

Genel grup üzerinde yapılan çalışmalarda kadınların duygu odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkmayı erkeklere göre daha fazla tercih ettiği görülmektedir (119), özellikle kontrol edilemeyen stres yaratıcılarla karşılaşıldığında erkekler problem odaklı başa çıkmayı daha fazla tercih etmektedir.

Başa çıkmadaki cinsiyet farklılığı erkekler ve kadınların sosyal rolleri ile de açıklanabilmektedir. Sosyal roller toplum geliştikçe değişebilmektedir. Böylece sosyalleşme kuramı cinsiyet rollerinin durumlara ve sosyal rollere göre belirleneceğini ileri sürerken, rol çatışması (rol constrain) kuramı ise bireyler aynı sosyal rollere sahip olduğunda, başa çıkma stratejilerinin kullanımındaki cinsiyet farklılığı yok olduğunu ileri sürmektedir.

Ptacek, Smith ve Zanas (119) kadın ve erkeklerin farklı başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Ptacek ve diğ. (119) 186 erkek ve kadın kolej öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, katılımcılara gün içerisinde yaşadıkları en stresli olayı ve bu olay ile nasıl başa çıktıklarını sordular. Öğrencilerin yaşları 18 ve 46 arasında değişmektedir. Araştırmacılar erkeklerin problem odaklı stratejiler kullandıklarını, kadınların ise sosyal destek aramaya eğilimli olduklarını ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığını bulmuştur. Bu sonuçlar laboratuvar ortamında çalışan kolej öğrencilerinin stresli duruma tepkilerinin nasıl olduğunu araştıran bir çalışma ile de desteklenmiştir. Aynı üniversiteden 114 erkek ve kadın üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada katılımcılardan araştırmalarda hayvanların kullanımı ile ilgili 5 dakika konuşmaları istenmiştir. Konuşmadan önce ve sonra katılımcıların kaygı düzeylerini ve başa çıkma tekniklerini ölçen testler uygulanmıştır. Bu çalışmada, her iki cinsiyetin durumu bilişsel değerlendirmesi aynıdır buna karşın, başa çıkma stratejilerinde cinsiyetler arasında fark bulunmuştur. Erkekler problem odaklı stratejiler kullanırken, kadınlar sosyal destek aramayı ve duygu odaklı stratejileri tercih etmektedir. Araştırmacılar bu bulgunun başa çıkmada cinsiyet açısından fark olduğu kuramını desteklemediğini, bu sonuçların sosyalleşme denencesini desteklediğini düşünmektedirler. Yani erkekler stresle başa çıkmak

zorundadırlar ancak kadınlar daha duygusal sosyalleşmekte ve diğerlerinden destek aramaktadır (118).

Hobfoll, Dunahoo, Benporath ve Monnier kadınların başa çıkmada erkeklerden daha sosyal fakat daha az aktif olduklarını bulmuştur. Erkekler kadınlardan daha fazla anti-sosyal ve agresif stratejiler kullanırken daha az atılğan stratejiler kullanmaktadır. Anti- sosyal ve pasif stratejiler daha geleneksel cinsiyet rolüne yönelimlidirler. Aktif başa çıkma hem erkeklerde hem kadınlarda daha az duygusal kötü stres ile ilişkilendirilirken, sosyal ve anti-sosyal başa çıkma erkeklerde duygusal kötü stresle ilişkilendirilmektedir. Bazı araştırmacılar kadınların erkeklere göre daha fazla kaçınma biçiminde başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Diğer araştırmacılar ise bu araştırmanın sonuçları ile çelişen sonuçlar bulmuştur (115).

Lopez, Mauricio, Gormley, Simko ve Berger (90) önceki araştırmaların tersine başa çıkma da cinsiyet farkı olmadığını bulmuşlardır. Ntoumanis ve Biddle (106) bulunan farkların cinsiyetten mi yoksa diğer değişkenlerden mi (yetenek düzeyi ve kültür) kaynaklandığının açık olmadığını belirtmişlerdir. Başa çıkmadaki cinsiyet farkı hala daha dikkat çekici bir konudur.

2.9.2 Kültürel Farklılıklar

Genel psikoloji araştırmaları stres kaynaklarının, değerlendirmelerin ve stresli olaylara tepki olarak kullanılan başa çıkma stratejilerinin kültürlere göre farklılaştığını göstermektedir. Aldwin'e göre kültür başa çıkma sürecini beş yönde etkilemektedir. Bunlar; farklı stres kaynakları, stresli olayın değerlendirilmesi, başa çıkma stratejisinin seçimi, bireyin nasıl başa çıkabileceğine dair çeşitli kültüre özgü mekanizmalar ve algılanan başa çıkma etkililiği. Örneğin; 10 yıldır Avustralya'da yaşayan bir Amerikan vatandaşının Avustralya'daki iş yerinde stres izni kullanmasını yaygın olarak gözlemek ilginçtir ancak Amerika'daki iş yerlerinde Avustralyalı işçilerin böyle bir seçeneği bulunmamaktadır. Böylece, algılanan etkili başa çıkma kültürel açıdan tanımlanmalıdır.

Beyaz Amerikan ve Afrikalı Amerikanlarla yapılan çalışmada Zaff, Blount, Phillips ve Cohen (147) katılımcılar tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerini belirlemiştir. Afrikalı Amerikan öğrenciler etnik kimlik ile ilgili maddeleri anlamlı

bir şekilde daha fazla seçerken, Beyaz Amerikanlar bunları tercih etmemektedir. Bu çalışma kültürler arası karşılaştırmayı hedeflemese de, farklı ırkın kültürler arası karşılaştırmalarda önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Chan (27) Hong Konglu ergenlerin Amerikalı ergenlere göre daha fazla depresyon yaşadıklarını ve depresif belirti seviyelerinin kaçınma biçiminde başa çıkma, düşük öz değer ve sosyal destekteki azalma ile bağlantılı olduğunu bulmuştur.

Yoshihama, Japon katılımcıların Amerikalı katılımcılara göre aktif stratejileri daha az kullandıklarını ve eşlerinin şiddet içerikli davranışlarını daha az etkili bulduklarını bulmuştur (146). Freydenberg ve diğ. (49) başa çıkmadaki benzerliklerin farklı gruplarda görülmemesinin kültürel farklılıklarla bağlantılı olabileceği sonucuna varmıştır. Mauro ve diğ. (98) farklı kültürel geçmişe (Çin, Hong Kong, Japonya ve Amerika) sahip olan öğrencilerin değerlendirmelerinde kültürün etkisini araştırdılar. Kültürel farklar, sorumluluk ve kontrolü kapsayan kültürel inançlardaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır.

2.9.3 Durumun Kontrol Edilebilirliği

Araştırmacılar kontrol edilebilen veya kontrol edilemeyen olarak algılanan stres kaynakları arasındaki ayrımı çalışmışlardır. Bu ayrım çok önemlidir. Spor ortamı dışında yapılan çalışmalarda kontrol edilebilirlik algısının yetişkinlerde ve çocuklarda başa çıkma stratejilerini etkilediği bulunmuştur (50). Stres kaynağı kontrol edilebilir olarak değerlendirildiği zaman, yetişkinler duygu odaklı başa çıkma yerine daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır (45). Stresin yüksek olduğu durumlarda birey daha az stresli durumlara göre daha fazla duygu odaklı stratejileri kullanmaktadır.

Araştırmacılar stresli durumun algılanan kontrol edilebilirliğinin bireyin başa çıkma seçimini etkilediğini bulmuştur (45). İnsanlar durumu kontrol edilemez olarak algıladıkları zaman duygu odaklı stratejileri kullanırken, durum kontrol edilebilir olarak algılandığında problem odaklı stratejileri kullanmaya eğilimlidirler.

2.10 Sporda Stresle Başa Çıkma

Sporcuların yarışma stresine tepkilerinin bir diğer özelliği de başa çıkmadır. Başa çıkma stratejileri bireyin strese tepkisini belirtirken, başa çıkma biçimi de bireyin stresin değerlendirmesinden sonra kullanacağı başa çıkma stratejisinin seçimini etkileyen durumu belirtmektedir. Başa çıkma biçimi bireyin kullandığı başa çıkma stratejisini belirlemektedir (42, 82).

Bilimsel literatür başa çıkma ile ilgili sayısız tanımlardan oluşmaktadır. Spor psikolojisi araştırmalarında en çok ilgi gören özellik (trait) ve süreç (process) yaklaşımlarıdır. Özellik yaklaşımında bireyler durağan başa çıkma biçimlerine göre sınıflandırılmakta ve görüşmelerle veya anketlerle ölçülmektedir (111). Carver, Scheier ve Weintraub (25) özellik yaklaşımını şöyle tanımlamaktadır ; “Sporcu her başa çıkmanın ihtiyaç duyulduğu ortama yeni başa çıkma stratejileri ile yaklaşmamaktadır, fakat zaman ve ortam değiştikçe aynı kalan bir grup başa çıkma stratejisini kullanmayı tercih etmektedir”. Süreç (process) veya transaksyonel yaklaşım ise stresle başa çıkmanın bireyin içsel ve dışsal çevresinin etkileşimini içeren dinamik ve tekrarlanan bir süreç olduğunu belirtmektedir (87). Başa çıkma belirli içsel ve dışsal talepleri idare etmede kullanılan bilişsel, duygusal ve davranışsal çabadır (37, 87). Bu tanımın 3 tane özelliği bulunmaktadır. İlk olarak, bu tanım özellik yaklaşımına dayanmamaktadır. Süreç yönelimli bir anlam taşımaktadır. Bireyin stresli durum karşısında ne düşündüğüne ve ne yaptığına ve duruma göre nasıl değiştiğine odaklanmaktadır. İkinci anahtar özelliği ise bireyin, durumun taleplerini nasıl değerlendirdiği ve hangi başa çıkma stratejisinin uygulanabilir olduğunun belirlenmesine odaklanmaktadır. Son önemli nokta da bu tanımda başa çıkma stratejisi iyi veya kötü olarak tanımlanmamıştır. Bireyin başa çıkmada başarılı olup olmaması önemli değildir. Tanım sadece bireyin stresli durumu yönetmek için ne yaptığına vurgu yapmaktadır (47).

Başa çıkma, bireyin algılanan stresi yönetme veya azaltma çabasıdır (87). Başa çıkma bireyin kaynaklarını aşan içsel veya dışsal talepleri yönetmek için değişken zihinsel ve davranışsal çaba olarak da tanımlanmaktadır (89). Gould, Finch ve Jackson (60) başa çıkmayı stres kaynağına amaçlı tepkiler olarak açıklamıştır. Başa çıkma stresi yönetmeye yönelik tüm hareketleri içermektedir. Transaksyonel-

süreç ve özellik başa çıkma modelleri sporda başa çıkma stratejilerini çalışan araştırmacılara kuramsal bir çerçeve sağlamaktadır (17). Transaksiyonel model başa çıkmayı çevresel talepler, bireyin talepleri algılaması ve bireyin bu talepleri ele alma veya yönetme yeteneği arasındaki ilişkilerle tanımlamaktadır. Bu model bireyin durumu değerlendirmesi ve başa çıkma tepkileri arasındaki etkileşimi de içermektedir.

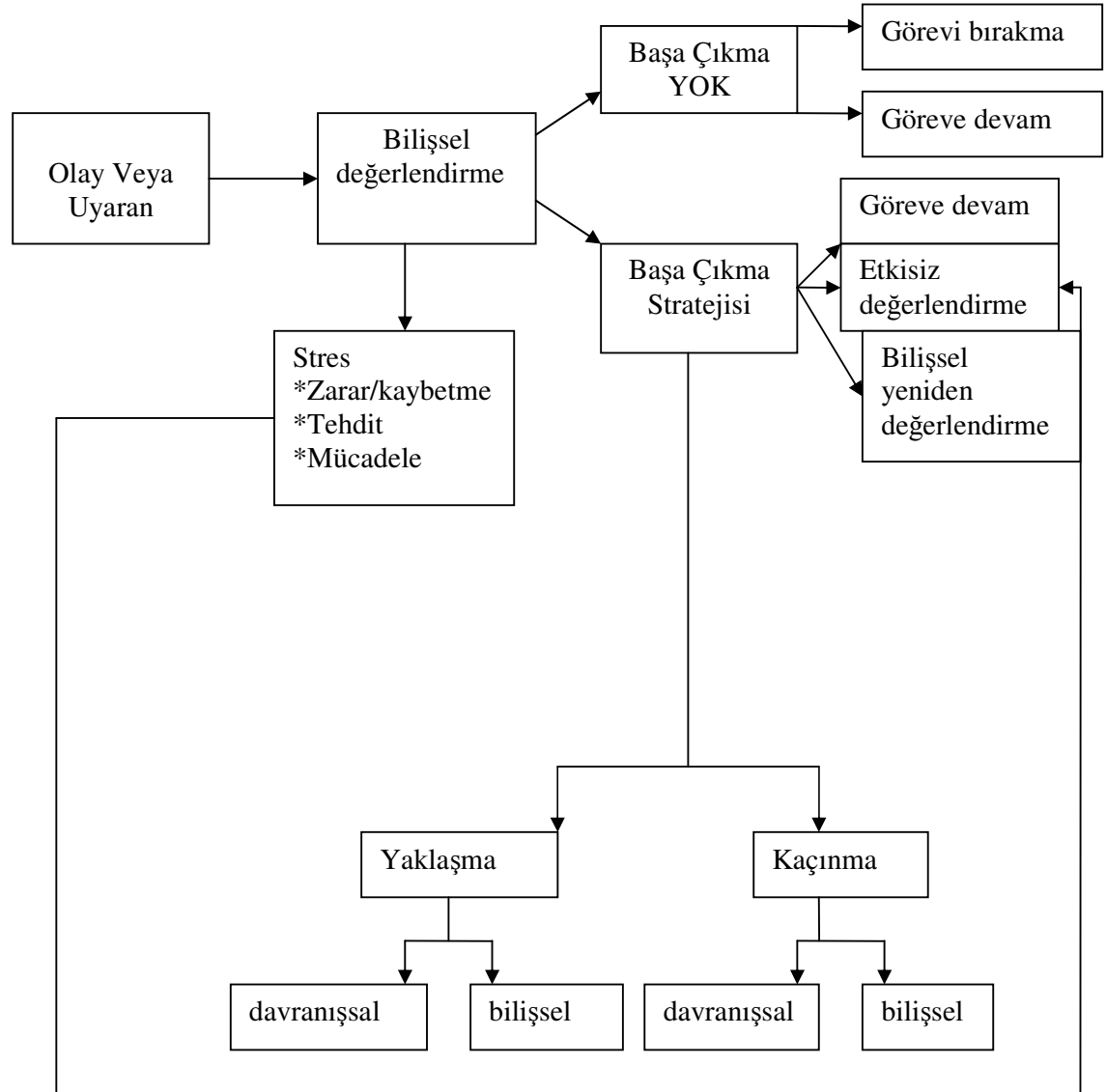
Sporcular herhangi bir spor dalında yarıştıkları zaman potansiyel stres kaynakları ile karşılaşmaktadırlar. Bunlar; acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleridir (38, 59, 71, 103). Çeşitli sportif performansta sporcuların tam anlamıyla oyuna katkı koyamamasındaki başarısızlığın önemli nedenlerinden biri stresle başa çıkamamaktır (88). Tüm yaş gruplarındaki ve yetenek seviyesindeki sporcuların stres kaynakları ile başa çıkabilmesinin gerekliliği spor psikolojisi araştırmalarında geniş bir biçimde kabul edilmektedir. Bu sadece en iyi şekilde yeteneklerini kullanmak için değil aynı zamanda spora katılımı tatmin edici bir deneyim haline getirmek için de gereklidir.

Akut stres, sporun ayrılmaz bir parçasıdır ve çok yoğun olarak algılandığında psikolojik ve psiko fizyolojik işlevlerde azalma ve zayıf performans ile sonuçlanır (68). Akut stresin sebepleri yarışma sırasında yaşanmaktadır, daha önceki araştırmalara göre bunlar; hoş gitmeyen eleştiri almak, ağrı ya da sakatlanma, fiziksel veya zihinsel bir hata yapmak, hakemden kötü bir karar almak ve antrenör tarafından azarlanmak. Bireyin stresli durumun üstesinden gelmesi veya dışsal talepleri azaltmak için beceri seviyesini artırması yoluyla stresli olaya bilinçli bilişsel veya davranışsal tepki vermesi başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (1, 4).

Baş çıkma genel psikoloji araştırmalarında geniş olarak çalışılırken, spor psikolojisi alanında başa çıkma çalışmaları çok daha azdır (37, 68). Sonuç olarak spor psikolojisi araştırmacıları stresli olayları takip eden başa çıkma süreci hakkında daha az şey bilmektedir. Başa çıkma araştırmalarını gözden geçiren Hardy ve diğerleri (68) “baş çıkmanın spor psikolojisinde son zamanlarda çalışılan bir konu olduğunu ancak genel psikoloji araştırmalarında son 20 yıldır ilgilendiği bir başlık olduğunu açıklamışlardır. Crocker, Kowalski ve Graham (37) de söylediği gibi eğer

yarışma sporlarındaki başa çıkma ile ilgili anlayışımızı düzeltmek ve geliştirmek istiyorsak, başa çıkma sürecini spor ortamında değerlendirmeye ihtiyaç vardır.

Spor psikolojisinde başa çıkma sürecini açıklamada var olan eksiklikten dolayı genel psikoloji araştırmalarında bu modele kavramsal bir çerçeve Anshel (8) tarafından oluşturulmuştur. Bu model Şekil 2.2’de gösterilmiştir.



Şekil 2.2 Sporda Başa Çıkma Sürec Modeli, Anshel (8)'den alınmıştır.

Anshel (8) sporda başa çıkma süreci ile ilgili bir model önermektedir. Model, 28 rugby oyuncusu ile stresli bir yarışmanın ardından yapılan görüşmeler sonucunda oluşmuştur. Veriler içerik analizi ile analiz edilmiştir, sporcuların yorumları önceden belirlenmiş kategorilere, boyutlara ve kuramsal temelli ilişkilere göre ayrılmıştır. Anshel (8) modeli şöyle tarif etmektedir; (1) uyarıcıyı alma veya olayı deneyimleme (2) olayı stresli olarak değerlendirme (3) yaklaşma veya kaçınma başa çıkma stratejilerinden birini kullanma, her biri bilişsel veya davranışsal stratejilerden oluşmaktadır (4) başa çıkma sonrası aktiviteyi harekete geçirme, bu da göreve devam etmek, stresli durumu yeniden değerlendirmek, başa çıkma stratejisinin etkililiğini açıklamak veya gelecekteki spor katılımından çekilmekten oluşmaktadır. Başa çıkma süreci sporcunun olayı algılaması veya uyarıyı tespiti ile başlamaktadır. Bu noktada, sporcu deneyimi veya uyarıyı, stres verici olarak yorumlayana dek, deneyim stresli olarak düşünülmemektedir. Bilişsel değerlendirme olarak adlandırılan bu süreç, algılanan uyarıcının veya durumun stresli olup olmadığının değerlendirilmesini ve ileride kullanılacak başa çıkma çabasının belirlenmesini içermektedir (40, 89).

Son zamanlarda sporda başa çıkma ile ilgili iki çalışma (37, 68) başa çıkmanın hem otomatik hem de bilinçli tepki olduğu ile ilgili sorular sormuştur: önceki çalışmalarda, araştırmacılar (17, 86) başa çıkmanın bilinçli doğasını desteklemeye çalışmışlardır. Sporda başa çıkmayı bilinçli bir süreç olarak gösteren birkaç tane fikir vardır. Birincisi, başa çıkma sürecini tanımlayan tüm modeller ve tanımlar bilinçliliğin sporda kalıtsal yani sporun doğasında olduğunu desteklemektedir. Bilinçli süreç, başa çıkmanın boyutlarını belirlemede birincil metottur. Sporda, ani öfke patlamaları, küfür, çevresel uyarıcılara katılmama (kalabalığın gürültüsü, rakibin hareketleri) ve strese karşı yapılan tepkisel, plansız ve otomatik reaksiyonlar temel olarak başa çıkma olarak tanımlanmazlar. Sonuç olarak, strese karşı yapılan tüm otomatik tepkiler başa çıkma değildir.

2.11 Sporda Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler

2.11.1 Yetenek Seviyesi

Önceki çalışmalar başarılı ve başarısız sporcuların farklı durumlarda farklı başa çıkma profilleri olduğunu belirtmektedir. Gill (57) yaptığı çalışmada elit ve elit olmayan sporcuların psikolojik özellikleri ve davranışsal eğilimleri arasındaki farkı açıklamaya çalışmıştır. Elit sporcuların benzer psikolojik özellikler ve davranışsal eğilimler gösterdiği bulunmuştur. Bu durum farklı psikolojik özellikler ve davranışsal eğilimler gösteren, elit olmayan sporcular arasında meydana gelmemektedir. Birçok araştırma yetenek seviyesinin, algılanan stres yoğunluğunun değerlendirme ve kullanılan başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Beceri seviyesi, başa çıkma araştırmalarında önemli bir bireysel farklılık değişkeni olarak görülmektedir. Neil, Mellalieu ve Hanton (102) elit olmayan sporcuların stresli olayları elit sporculara göre daha yoğun olarak algıladığını belirtmiştir. Elit sporcular daha yüksek kendine güven gösterirken, endişe ile ilişkilendirilirken belirtileri daha iyileştirici düzeyde yorumlamaktadırlar. Ayrıca elit sporcular, elit olmayan sporculara göre problem odaklı başa çıkmayı daha etkili kullanmaktadır.

Krohne ve Hindel (83) başarılı elit masa tenisçileri ile yaptıkları çalışmada performans hatalarını takip eden düşük durumluk kaygı yaşadıklarında kaçınma biçiminde başa çıkmayı daha az başarılı olan arkadaşlarına göre daha fazla kullanmaktadırlar. Araştırmacılar elit oyuncuların daha az başarılı olan rakiplerine göre daha fazla kaçınma biçiminde başa çıkma kullandıkları sonucuna varmıştır. Louvet ve Genty (91) sporcuların tutarlı başa çıkma kullanıp kullanmadıklarını belirlemek için Fransız futbolcularla bir araştırma yapmıştır. Futbolcuların zaman içerisinde anlamlı bir şekilde başa çıkma stratejilerini değiştirdiklerini bulmuştur. Başarılı futbolcuların duygularını kontrol edebildiklerini ve stresli durumlarla başa çıkmada bilişsel teknikler kullandıklarını bulmuştur.

Krohne ve Hindel (83) elit masa tenisçileri ile yaptıkları çalışmada sporcuların bilişsel kaçınma stratejilerini kullandıklarını bulmuştur. Yoo (146) Koreli sporcularla yaptığı çalışmada elit sporcuların stresli durumlarla başa çıkmada kaçınma biçiminde başa çıkma stratejilerini tutarlı bir biçimde kullandıklarını

bulmuştur. Orlick ve Partington (109) 1984 Olimpiyatlarında başarılı olan Kanadalı sporcuların yarışmaya hazırlanırken potansiyel stres kaynakları ile başa çıkmak için stratejiler geliştirdiği belirtmektedir. Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery ve Peterson (62) Amerikan Olimpik Takımı ile yaptıkları çalışmada, beklentilerine ulaşan ve ulaşmayan sporcuların stresle başa çıkma stratejileri arasında belirgin bir fark olduğunu bulmuşlardır. Başarılı olan sporcuların stres kaynakları ile başa çıkmada zihinsel olarak hazırlıklı oldukları ve stresli durumlarla başa çıkmada birçok plan veya sisteme sahip oldukları görülmüştür.

2.11.2 Bireysel ya da Takım Sporu Yapma

Spor psikolojisi araştırmalarına bakıldığında önceki çalışmalar farklı spor dallarına katılan sporcuların nasıl başa çıktıkları ile ilgili çalışmalara rastlanmamaktadır. Yarışma sporlarında, bireysel ve takım sporlarına katılan sporcuların stresle farklı biçimlerde başa çıkmaları beklenmektedir. Takım sporlarına katılan sporcuları bireysel sporcularla karşılaştırdığımızda, takım sporcuları insanlar arası etkileşimlerin olduğu bir ortamda yarıştıklarından aktif başa çıkmayı (problem veya duygu odaklı başa çıkma) daha fazla kullandıkları düşünülmektedir (145). Çünkü takım sporcularının bireysel sporculara göre gruba güvenmede daha fazla olanakları bulunmaktadır. Yoo (146) bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transdental başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır.

Park (110)'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. Bireysel sporcuların kendi hareketlerinden sorumlu olduğu ve kendi başarılarını veya başarısızlıklarını yükleyememeleri neden daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmayı tercih ettiklerini açıklamaktadır.

2.11.3 Değerlendirme

Bilişsel değerlendirme yarışma sporlarındaki başa çıkma süreci ile ilgilidir. Çünkü sporcu stresli olayı yorumladığı zaman algılanan stresin yoğunluk seviyesi düzenlenecek ve sporcunun başa çıkma tepkisini etkileyecektir (7). Anshel ve Delany (11) sporcunun başa çıkma stratejisi seçiminin en önemli belirleyicisinin sporcunun durumu veya olayı bilişsel değerlendirmesinin olduğunu belirtmektedir.

Değerlendirme, durumsal özellikleri de dikkate alarak başa çıkma metotlarının kullanımını etkilemektedir (59). Anshel, Raviv ve Jamieson (15) sporcuların yarışma sırasında akut stresi yorumlamalarını ve başa çıkmalarını araştırdılar. Bu çalışmanın sonuçları göstermektedir ki, değerlendirme ve stres kaynakları ile, değerlendirme ve başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkiler stres kaynağının işlevine göre değişmektedir. Bu sonuçlar, değerlendirmenin başa çıkma stratejilerinin sonraki kullanımını etkilediğini doğrulamaktadır.

Transaksiyonel modeli temel alan Anshel ve Welss (17) Avustralya'daki basketbol oyuncularının belirli stresli olaylara tepki verirken bilişsel değerlendirmelerinde ve başa çıkma stratejilerinde tutarlı olduklarını bulmuştur. Araştırmacılar hem yaklaşma hem de kaçınma stratejilerinin stresli olayın şekline bağlı olduğunu öne sürmektedir. Bu tahmin araştırma sonuçları tarafından desteklenmektedir. Yaklaşma biçimindeki stratejiler, kaçınma biçimindeki stratejilerden dört olaydan üçünde daha çok yaygındır. Bilişsel değerlendirmeler ve algılanan stres yoğunluğu katılımcıların başa çıkma stratejilerini güçlü bir şekilde etkilemektedir.

2.11.4 Cinsiyet

Baş çıkma araştırmalarında bir diğer önemli konu ise cinsiyet farklılığıdır. Sosyalleşme modeli cinsiyet rollerinin ve rol beklentilerinin kadın ve erkeklerin farklı şekillerde davranmalarına yok açtığını belirtmektedir (35). Buna bağlı olarak kadınlar ve erkekler stresle farklı biçimlerde başa çıkmaktadır. Başa çıkmadaki anlamlı cinsiyet farklılıkları Anshel ve Kaissidis (12), Anshel ve diğ. (18), Anshel, Porter ve Quek, (14); Anshel ve diğ. (15) tarafından da bulunmuştur. Crocker ve

Graham (35) kadın sporcuların duygusal nedenlerden dolayı sosyal destek aramayı daha yüksek seviyelerde kullandıklarını bulmuştur. Erkekler ise olumlu duygulanımı daha çok yaşamaktadır.

Sporcuların kullandığı stratejiler ve cinsiyet farklılığı konusundaki araştırmasonuçları farklılıklar taşımaktadır. 174 erkek ve 77 kadın İsrailli sporcu ile yapılan çalışmada, Anshel (4) sporculara sekiz stres kaynağını ölçen 5'li Likert tipi bir ölçek uygulamıştır. Stres kaynakları: (a) zihinsel veya fiziksel hata yapmak, (b) antrenörün eleştirilmesi veya azarlaması, (c) rakibin hile yapmasını izlemek, (d) sakatlanmak veya ağrı, (e) hakemin yanlış kararı, (f) rakibin iyi performans sergilemesi, (g) kötü hava koşullarında veya standardın altındaki oyun koşullarında yarışmak, (h) kalabalık tarafından rahatsız edilmek, olarak belirlenmiştir. Hem kadın hem de erkek sporcular kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih etmişlerdir. Cinsiyet farklılığı tek bir stres kaynağına karşı uygulanan başa çıkma stratejisinde anlamlı bulunmuştur. Sporcunun hata yaptığı durumda veya rakibin hile yaptığı durumda erkek sporcular yaklaşma biçiminde başa çıkma yerine kaçınma biçiminde başa çıkma kullanmaktadır. Buna rağmen, kadınlar kendi hatalarının sebep olduğu bir stres durumu ile karşılaştıklarında yaklaşma biçiminde başa çıkmayı, kaçınma biçiminde başa çıkmaya tercih etmektedirler.

Araştırmaların sonucu, kadın ve erkek sporcuların farklı başa çıkma davranışları sergilediğine dair yaygın olan inanca destek bulmuşlardır. Goyen ve Anshel (63) kadın ve erkek sporcuların hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma kullandığını belirtmiştir. Erkek ve kadın 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. Diğer yandan kadın sporcular bu tip stres yaratıcılara duygu odaklı stratejiler kullanarak tepki vermeyi tercih etmektedirler (14, 93). Yoo (146) erkeklerin kadınlara göre daha fazla problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandığını kanıtlayan sonuçlar bulurken, kadınların daha fazla duygu odaklı ve Transendental Meditasyon (TM) başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bulmuştur. Hammermeister ve Burton (66) 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. Erkek sporcular ise aynı stres yaratıcılar ile başa çıkma da rekabetçi aktivitenin baskılanmasını ve birleşmeyi kullanmaktadır.

Birçok çalışma kadınların stresli durumlarla başa çıkmada sosyal desteği daha fazla kullandığı görüşüne destekleyici sonuçlar bulmuştur (24, 35, 79). Anshel ve Delany (11) erkek ve kadınların sosyal destek ve arzu giderici düşüncelerinde (wishful thinking) farklılık göstermediklerini bulmuştur.

Diğer çalışmalar ise başa çıkmada cinsiyet farkına kısmi destek bulmuştur. Crocker ve Graham (35) ve Kolt, Kirkby ve Linder (79) problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyet farklılığı olmadığını bulmuştur. Ancak her iki çalışma da kadın sporcuların sosyal destek arama gibi duygu odaklı başa çıkma stratejilerini erkek sporculara göre daha fazla kullandığını bulmuştur. Hem kadın hem de erkek sporcular çaba sarf etmeyi sıklıkla kullanmaktadır. Buna ek olarak ego yöneliminin bayan elit sporcularda güçlü bir arabulucu etkisi olduğunu bulmuştur, buna karşın elit erkek sporcuların sergilediği başa çıkma davranışlarında bu bulunmamıştır. Bu da kadın sporcuların ego yönelimlerinin yüksek olduğunu ve aktif başa çıkma ve planlamayı az kullandıklarını, buna karşın inkârı daha fazla kullandıklarını göstermektedir (113).

Anshel ve diğerleri (18) kadın sporcuların stresli durumla karşılaştıklarında yaklaşma- biçiminde başa çıkma kullanmayı tercih ettiklerini ancak ağrı veya sakatlanma gibi stres yaratıcı bir durumla karşılaştıklarında ise kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih ettiklerini ve sakatlığı görmezden gelip oyuna devam ettiklerini bulmuştur. Erkek sporcular ise sakatlık durumunda kaçınma biçiminde başa çıkmayı kullanmamakta buna karşın yaklaşma biçimde başa çıkmayı tercih etmektedir.

Hammermeister ve Burton (66) sporda stresle başa çıkmada cinsiyet farklılığı ile ilgili soruların büyük çoğunluğunun cevapsız kaldığını vurgulamaktadır. Hammermeister ve Burton (66) dayanıklılık sporcuları ile yaptıkları çalışmada erkek ve kadın dayanıklılık sporcularının farklı değerlendirme ve başa çıkma stratejileri sergileyip sergilemediklerini değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre durumluk yarışma kaygıları ve algılanan tehdit arasında cinsiyet farklılığı bulunmuştur. Buna rağmen ikincil değerlendirme sürecinde cinsiyet

farklılığı bulunmamıştır. Williams ve Krane (143) hem durumluk kaygıda hem de kendine güvende cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulmuştur.

Singapurlu sporcularla yapılan çalışmada Anshel ve diğerleri (14) yarışma sırasında yaşanan 7 akut stres yaratıcıyı takiben kullanılan başa çıkma stratejilerinin cinsiyet farkları ile ilişkili olup olmadığını araştırdılar. Sonuçlar, başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaştığı ile ilgili denenceyi desteklemektedir. Buna ek olarak, yaklaşma biçiminde başa çıkma stratejileri erkekler tarafından kadınlara göre daha çok kullanılmakta ve bu stratejiler belli stresli durumlarda daha çok kullanılmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre elit kadın sporcular elit erkek sporcularla benzer psikolojik özellikler taşımaktadır. Hem erkek hem de kadın sporcuların başa çıkma becerileri farklılıktan çok benzerlik göstermektedir. Meyers, Bourgeois ve LeUnes (100) rodeocularla yaptığı çalışmada 130 erkek ve 55 kadın sporcu arasında başa çıkma stratejilerinin kullanımı açısından fark bulunmamıştır.

Anshel ve Delany (11)'in çim hokeyi oyuncularını ile yaptıkları çalışmaya yaşları 10 ile 12 arasında değişen kadın ve erkek sporcular katılmıştır. 36 erkek ve 16 kadın sporcu ile yapılan yapılandırılmış görüşmeler sonucunda olumsuz değerlendirmeye tepki vermede erkeklerin kadınlara göre daha fazla kaçınma biçiminde başa çıkma kullandıklarını, buna karşın kadınların olumlu değerlendirmelerle karşılaştığı zaman kaçınma biçiminde başa çıkmayı kullanmayı tercih ettikleri bulunmuştur. Buna ek olarak kadınların hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmelerde erkeklere göre daha fazla yaklaşma biçiminde başa çıkma kullandıkları bulunmuştur. Bu çalışmadaki farklılık katılımcıların genç ve az deneyimli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Son olarak, Bebetos ve Antoniou (20) ve Pensgaard, Roberts ve Ursin (114) sporda stresle başa çıkmada cinsiyet farklılığı bulamamıştır.

2.11.5 Yaş

Bebetos ve Antoniou (20) daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini bulmuştur. Goyen ve Anshel (63) 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.

2.11.6 Durumun Kontrol Edilebilirliği

Spor ortamında etkili başa çıkma, kullanılan başa çıkma stratejisinin veya stratejilerinin strese neden olan olumsuz duyguların üstesinden gelmede etkili olmasıdır. Kişisel kontrolün yüksek olduğu durumlarda problem odaklı başa çıkmanın daha etkili olduğunu, buna karşın, sporcunun kişisel kontrolünün çok az olduğu durumlarda duygu odaklı başa çıkmanın daha etkili olduğu düşünülmektedir. Cresswell ve Hodge (32) sporcunun, kontrol edilemeyen çevresel stres kaynakları ile karşılaştığı zaman, durumun kontrol edebildiği bileşenlerine odaklanarak daha etkili bir şekilde başa çıktıklarını bulmuştur.

Anshel (4) ve Anshel ve Kaissidis (12) yüksek düzeyde kontrol edilebilirliğin problem odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğunu ve duygu odaklı başa çıkmanın ise düşük kontrol edilebilirliğin olduğu durumlarda daha fazla kullanıldığını bulmuştur. Anshel (4) durumsal kontrolün daha çok olduğu stresli olayları takiben yaklaşma biçiminde başa çıkmanın daha yaygın olarak kullanıldığını bulmuştur. Buna karşın daha az kontrol edilebilir durumlarda kaçınma biçiminde başa çıkmanın kullanıldığını bulmuştur.

Anshel ve Kaissidis (12) çalışmalarında sporcuların çeşitli başa çıkma stratejileri kullandıklarını belirtmişlerdir. Sporcular için Başa Çıkma Biçimleri Envanteri (CSIA) kullanılmıştır. Sporcular, kontrol edilebilirliği düşük olan bir durum ile karşılaştıklarında, örneğin hakemin kötü bir karar vermesi, sporcular bu durumu daha az stresli bulmaktadır. Buna karşın tamamı ile kendi kontrollerinde olan bir durumla karşılaştıklarında, örneğin turnikeyi kaçırmak, daha fazla stres yaşamaktadırlar. Yarışma sırasında sporcular kaçınma biçiminde başa çıkma yerine yaklaşma biçiminde başa çıkma 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. Bu çalışmanın sonuçları daha sonra da, Anshel ve

Wells (17)'in basketbol oyuncuları ve Anshel ve Delany (11)'nin kadın ve erkek çim hokeyi oyuncuları ile yaptıkları çalışmalarda desteklenmiştir.

2.11.7 Kültürel Farklılıklar

Başa çıkma, hem genel psikoloji araştırmalarında hem de spor psikolojisi araştırmalarında çeşitli kuramlara dayanmakta, farklı çeşitte ölçeklerle ölçülmektedir. Başa çıkma; açıklanması, tahmin edilmesi ve ölçülmesi zor olan karmaşık bir süreçtir. Genel psikolojide, kültürler arası araştırmalara verilen geniş açıklamalar sonucunda spor psikolojisinde kültürler arası farklılıklar üzerine yapılan araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Spor psikolojisinde başa çıkma sürecindeki kültürel etkiler hemen hemen yok sayılmaktadır. Crocker ve diğ. (37) spor psikolojisindeki başa çıkma araştırmalarını kapsamlı bir şekilde ele almışlar ancak spor ve başa çıkmada kültürler arası yapılan çalışmaya değinmemişlerdir. Anshel ve diğ. (18) yaptıkları çalışmada farklı stres yaratan olayları takiben Amerikalı ve Avustralyalı kadın ve erkek sporcuların kullandığı başa çıkma biçimleri karşılaştırmıştır. Yaklaşma ve kaçınma biçiminde başa çıkmaya dayanan çalışmada cinsiyet, kültür ve başa çıkma kaynakları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Anshel ve Weinberg (16) ise çalışmalarında Amerikalı ve Avustralyalı basketbol hakemlerinin akut stres kaynaklarını karşılaştırmıştır. 15 stres kaynağının dördünde kültürel farklılık bulunmuştur, buna örnek; taraftardan ve oyuncudan gelen sözlü taciz. Kim ve Duda (78) yaptıkları çalışmada Amerikalı ve Koreli sporcuların kullandığı başa çıkma stratejilerinde farklılık bulmuştur. Davranışsal risk stratejisini Koreli sporcular aktif ve oldukça atılgan bulurken, Amerikalı sporcular bu stratejiyi normal ve etkili olarak görmektedir.

Koreli sporcuların akut strese karşı tepkilerini açıklayan çalışmalar da bulunmaktadır. Ha ve Kim elit judocuların bir sonraki yarışmaya hazırlanırken kaçınma biçiminde başa çıkmak yerine, yaklaşma biçiminde başa çıkmayı daha fazla kullandıklarını bulmuştur. Yoo ve Park çeşitli spor dallarında erkek sporcuların kadın sporculara göre daha fazla problem odaklı başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Kaçınma biçiminde başa çıkma kadın sporcular arasında daha yaygın görülmektedir (13). Anshel ve diğerleri (18) ise Avusturyalı sporcuların Amerikalı sporculara göre rakiplerinin performansları ile daha az ilgilendiklerini bulmuştur. Çinli sporcular ile

ilgili çalışmada ise Çinli sporcuların rakiplerinin maç içerisindeki iyi performansını stresli olarak değerlendirdikleri bulunmuştur.

Park (110) Koreli sporcularla yaptığı çalışmanın sonucuna göre en sık kullanılan başa çıkma stratejileri; (a) Psikolojik hazırlık (zihinsel antrenman), (b) antrenman stratejileri (rakibin izlenmesi, analizi, stratejiler ve taktikler), (c) bedensel gevşeme (fiziksel gevşeme ve durum kontrolü), (d) hobiler (film, müzik, kitap), (e) sosyal destek arama (tavsiye almak ve konuşmak), (f) dua etmek (dua etme ve dini güçlere inanma), (g) madde kullanımı (ilaç, alkol ve sigara kullanımı)dır. Bu araştırmanın bir diğer amacı ise Amerikan ve Kore kültürü arasında karşılaştırma yapmaktır. Bu da kültürler arası kullanılan başa çıkma stratejilerinin tutarlı olduğunu göstermektedir. Psikolojik hazırlık, antrenman stratejileri, bedensel gevşeme, sosyal destek ve madde kullanımı hem Kore hem de batı kültüründe görülmektedir. Ancak Amerikan ve Kore kültürleri arasında farklılık da bulunmaktadır. Bu da sporcuların farklı başa çıkma stratejileri kullanmasının nedeni olabilmektedir. Meditasyon teknikleri, Kore, Japonya, Hindistan ve Çin gibi doğu ülkelerinde daha sık kullanılmaktadır. Bu da bu çalışmada gösterilmiştir.

Başarılı Alman masa tenisi oyuncularının stresli durumlardaki tehdit ve kaygıyı azaltmada kaçınma biçiminde başa çıkma kullanmaktadır (83). Buna karşın, duygu odaklı başa çıkma beyzbol performansı ile yakından ilişkilidir (68). Problem odaklı başa çıkma ve transendental başa çıkmanın ise Koreli sporcuların performansları üzerinde olumlu etkisi vardır (146).

10.8 Diğer Etmenler

Sporcular tarafından kullanılan başa çıkma biçimini etkileyen birçok performans değişkeni ve psikolojik değişken belirlenmiştir. Bu değişkenler; öz yeterliği (85), motivasyonel yönelimleri (108, 113), önceki performansı (64, 93) ve tıkanmayı (140) içermektedir.

Deneysel çalışmalarda, Wang, Marchant ve Morris (140) başa çıkma biçimleri ve basketbol oyuncularının tıkanmaları arasındaki ilişkiyi açıklamak için baskıyı manipüle ettiler. Yaklaşma biçiminde başa çıkmanın tıkanma ile ilişkili olduğu, kaçınma biçiminde başa çıkma ile de ilişkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Yaklaşma biçiminde başa çıkma bilişsel durumluk kaygının yoğunluğundaki artış ile olumlu bir ilişki gösterirken, kaçınma biçiminde başa çıkma ise negatif ilişki göstermektedir.

Lane, Jones ve Stevens (85) öz saygı, başa çıkma ve teniste tie- break setindeki mağlubiyeti takiben öz yeterlikte meydana gelen değişimler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Uygun olmayan başa çıkma stratejileri örneğin; davranışsal çözülme ve kendini suçlama, düşük öz saygı ile ilişkilendirilmektedir. Başarısızlığın öz yeterliğe potansiyel etkisini azaltmak için uygun başa çıkma stratejilerine odaklanılmalıdır.

Crocker ve Isaak (36) genç yüzücülerle yaptıkları çalışmada bu sporcuların değişik yüzme durumlarında tutarlı başa çıkma stratejileri kullanıp kullanmadıklarını araştırmıştır. Bu çalışmanın sonuçlar önceki çalışmayı (22) desteklemektedir. Antrenman ve yarışma koşullarında başa çıkma da farklılıklar gözlenmiştir. Gaudreau, Blondin ve Lapierre (54) ve Gaudreau, Lapierre ve Blondin (55) yetişkin ve ergen golf oyuncularını ile yaptıkları çalışmalarda başa çıkmanın, yarışmanın farklı evrelerinde ayrılık gösterdiğini bulmuştur.

2.12 Sporda Başa Çıkma Ölçekleri

Spor ortamında başa çıkma ile ilgili araştırmalar ölçme problemi yüzünden sınırlanmaktadır. Spor ortamına özgü ölçme araçlarının geliştirilmesi son yıllarda gelişmektedir. Ölçme araçlarının birçoğu spora özgü olmayan ölçeklerin spora özgü olarak değiştirilmiş şeklidir. Sporcular yarışma öncesinde, yarışma sırasında ve yarışma sonrasında birçok fiziksel, teknik, taktiksel ve psikolojik taleplerle karşılaşmaktadır. Bazı durumlarda sporcunun performans hedeflerini başarması ve psikolojik iyiliği çeşitli taleplerle etkili bir biçimde başa çıkmasına bağlı olmaktadır. Son on yılda sporcuların kullandığı başa çıkma stratejileri artan bir şekilde dikkat çekmektedir (53).

Lazarus ve Folkman (89)'a göre başa çıkma, bireyin stresli durum sırasında karşılaştığı içsel ve dışsal talepleri yönetmede kullandığı bilişsel ve davranışsal çabadır. Bu tanım başa çıkmanın çok yönlü doğasını ortaya koymakta ve başa çıkma hareketlerinin anlamlı kategorilere toplanması gerektiğini vurgulamaktadır. (51, 81).

Başa Çıkma Yolları Envanteri (WCC-Ways of Coping Checklist): Folkman ve Lazarus (45) tarafından geliştirilmiştir. WCC 66 maddeden oluşan bir ölçektir ve spor dışı ortamda yetişkinlerin başa çıkma biçimlerini ölçmek için geliştirilmiştir. 8 alt boyuttan oluşmaktadır ve 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Stresli durumları yönetmede bilişsel ve davranışsal stratejilerin kullanımı ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. Bir tane problem odaklı, 6 tane duygu odaklı ve 1 tane de hem duygu hem de problem odaklı ölçekten oluşmaktadır. Bu ölçek iki kez spora uyarlanmıştır.

Sporda Başa Çıkma Yolları (WOCS- Ways of Coping Checklist for Sport): Madden, Summers ve Brown (94) tarafından, Değiştirilmiş Başa Çıkma Yolları Envanteri de Crocker (34) tarafından spora uyarlanmıştır. WOCS'nin geçerlilik desteği sınırlıdır ve hem ergenlere hem de yetişkinlere uygulanabilmektedir. Değiştirilmiş Başa Çıkma Yolları Envanteri spora çok basamaklı bir süreç sonucunda uyarlanmıştır. 52 sporcudan yazılı cevaplar toplanmış ve 8 tane elit sporcu ile sporda yaşanan stresi yönetmekle ilgili görüşme yapılmıştır. Bunun sonucunda envanter 68 maddeye çıkarılmıştır. 4'lü likert tipi bir ölçektir.

COPE: Sporla ilgili araştırmalar için değiştirilen bir diğer ölçme aracı ise COPE'tur (3). Orijinal'inin spora özgü şeklidir (25). Carver ve diğ. (25) COPE'u, WCC'nin eksikliklerine tepki olarak geliştirmişlerdir. WCC'deki iki boyutlu yapı çok basittir ve WCC ile yapılan araştırmaların çoğu iki faktörden fazla faktörle sonuçlanmaktadır. COPE 13 alt boyuttan oluşmaktadır ve problem odaklı, duygu odaklı, kaçınma ve çekilmeye dayanan stratejileri ölçmektedir. Spora uyarlanan COPE ise 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu 12 ölçekten 9 tanesi orijinal COPE ölçeklerinden ve 3 tane de sporla ilgili ölçeklerden oluşmaktadır. Orijinal COPE'daki bazı maddeler spora daha çok uyum sağlasın diye değiştirilmiştir.

Sporsal Başa Çıkma Becerileri Envanteri (ACSI-28- Athletic Coping Skills Inventory- 28): Bir diğer başa çıkma stratejisi ölçüm aracı ise Athletic Coping Skills Inventory- 28 (ACSI-28)'dir (130). ACSI-28 sporla ilgili araştırmalar için geliştirilmiştir ve spor ortamındaki psikolojik becerileri ölçmektedir. Spora özgü yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; olumsuzluklarla başa çıkma, baskı altında zirveye çıkmak, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık, konsantrasyon, endişeden kurtulmak, güven ve başarı motivasyonu ve yönetebilmedir.

Sporcular için Başa Çıkma Biçimleri Envanteri (CSIA-Coping Style Inventory for Athletes): Anshel ve Kaissidis'in (12) geliştirdiği spora özgü bir diğer başa çıkma ölçeği ise Coping Style Inventory for Athletes (CSIA)'dir. Sporcuların belirli stres kaynaklarına karşı kullandıkları başa çıkma stratejilerini açıklamak için geliştirilmiştir. Lazarus ve Folkman (89)'a göre başa çıkmanın ölçülmesi (a) belirli duygu ve hareketleri temsil etmeli, (b) belirli bir ortamda açıklanmalı ve (c) zamana karşın olmalıdır. Bu düşünce çizgisine göre spora özgü başa çıkma için kavramsal bir çerçeve bugüne kadar oluşmamıştır. Böylece, CSIA bireyin durumsal değerlendirmelerini ölçmek ve oyunla ilgili stresli duruma tepkilerini ölçmek için geliştirilmiştir. Bunu da unutmamak gerekir ki CSIA basketbol oyuncuları ile ilgili çalışma için geliştirilmiştir.

Sporda Başa Çıkma Yolları Ölçeği (CSSS- Coping Style Scale for Sport): Anshel, Williams ve Williams (19)'ın çalışmasına Amerikalı ve Avustralyalı 649 kadın ve erkek sporcu katılmıştır. Sporcuların tümü yarışmalara katılmakta ve yaşları 18 ile 23 arasında değişmektedir. 134 sorudan oluşan Sporda Başa Çıkma Ölçeği (CSSS) geliştirmişlerdir. Araştırmacılar sporcuların yarışma sırasında akut stres ile nasıl başa çıktıklarını ve başa çıkmadaki benzerlikleri araştırmışlardır. Sporculardan, sporda en çok karşılaşılan 7 akut stres kaynağı ile başa çıkmada kullandıkları olası başa çıkma stratejilerini belirtmeleri istenmiştir. Sporcuların kullandıkları başa çıkma stratejileri stres kaynağına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Rakip tarafından hile yapıldığı durumlarda duygu odaklı başa çıkma kullanırlarken, antrenör tarafından azarlandıkları zaman ise yaklaşma biçiminde başa çıkma kullanmayı tercih etmektedirler.

Ergenler ve Spor için Başa Çıkma İşlevi Anketi (CFQ - Coping Function Questionnaire for Adolescent and Sport): Kowalski ve Crocker (81) tarafından geliştirmiştir. CFQ 18 maddelik bir envanterdir ve stresle başa çıkmanın 3 fonksiyonel durumunu değerlendirmektedir: problem- odaklı stratejiler, duygu odaklı stratejiler ve kaçınma. Her bir başa çıkma maddesi 5 puanlık bir ölçek ile puanlanmaktadır. Bu ölçek başa çıkma araştırmalarında kullanılan spor ortamında ergenlere özgü olarak geliştirilen tek ölçme aracıdır.

Sporda Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (ISCCS- l'Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive): Bu araçlar arasında sadece Sporda Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (ISCCS) sporcuların yarışma öncesinde, yarışma sırasında ve yarışma sonrasındaki başa çıkma stratejilerini değerlendirmek için geliştirilmiştir (51). Psikoloji alanında geliştirilen çeşitli kavramsal başa çıkma modelleriyle birlikte bu model de başa çıkma stratejilerinin başa çıkma boyutları altında sınıflandırıldığı hiyerarşik bir model ileri sürmektedir. Üç boyut altında sınıflandırılan 10 başa çıkma stratejisini değerlendirmektedir. Bunlar: (1) Görev yönelimli başa çıkma (hayal etme, düşünce kontrolü, gevşeme, mantıksal çözümleme, destek arama ve çaba sarf etme), (2) Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma (sosyal geri çekilme ve zihinsel karmaşa) ve (3) Çekilme yönelimli başa çıkma (çekilme ve hoş gitmeyen duygulardan kurtulma).

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri spor ortamında sporcuların kullandığı başa çıkma hareketlerini ölçmek için geliştirilmiştir. Özellikle de, sporcuların yarışmaya hazırlanırken kullandıkları ve aynı zamanda yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma hareketlerini ölçmektedir. Fransızca versiyonu (orijinal) Gaudreau ve Blondin (51) tarafından geliştirilmiştir. İngilizce versiyonun çift-geri çevrimleri (double back translation) yapılmış ancak henüz geçerlik çalışması yapılmamıştır. Başa çıkma stresli durumlar sırasında karşılaşılan içsel ve dışsal talepleri yönetmede kullanılan bilişsel ve davranışsal hareketleri tasvir eden çok boyutlu bir yapıdır (89). Son olarak, Skinner ve diğ. (127) başa çıkma yapısının hiyerarşik organizasyonunu ileri sürmüştür. Stresli durumları yönetmede kullanılan belirli davranışsal ve bilişsel hareketlere uyan başa çıkma örnekleri hiyerarşinin en alt seviyesinde yer almaktadır. Her başa çıkma davranışı, stresli durumun gerekliliklerini başarmada bireyin kullandığı bilişsel veya davranışsal hareketleri tasvir eden özgül, basit ve bölünmez hareketleri ifade etmektedir. Orta seviyede ise, başa çıkma hareketleri açık, birbirini dışlayan ve kavramsal olarak homojen olan başa çıkma stratejileri olarak sınıflandırılmaktadır. Hiyerarşinin en üst seviyesinde ise kuramsal olarak alakalı olan, homojen ve birbirini dışlayan sınırlı sayıda başa çıkma stratejileri olarak yapılandırılmaktadır. Sporda Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin kavramsal modeli başa çıkma yapısının hiyerarşik organizasyondan

oluşturmuştur. Sporda başa çıkma yolları ölçeği yarışma ortamlarında en sık kullanılan 10 başa çıkma stratejisini ölçmektedir. Envanterin her bir maddesi;

- (1) Bir tek başa çıkma stratejisinin net belirleyicisidir,
- (2) Çeşitli bireysel ve takım sporlarında geniş bir şekilde kullanılabilir, kullanılabilmektedir,
- (3) Yarışma öncesi ve yarışma sırasında kullanılan başa çıkma davranışlarını değerlendirmede kullanılabilir, kullanılabilmektedir,
- (4) Başa çıkmanın ilişkili olduğu yaratılışsal (optimizm, mükemmeliyetçilik), dokunaklı (öz değer, güven), bilişsel (öz yeterlik, algılanan kontrol, konsantrasyon), motivasyonel (başarı hedefleri, motivasyonel yönelimler) ve bağlamsal (sarginlik, iklim) formlardan kavramsal olarak ayırdır.

2.13 Sporda Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar

Genel psikoloji ve spor psikolojisi araştırmalarında (4, 12, 18) başa çıkma biçimlerini açıklayan en popüler kavramsal çerçeve yaklaşma ve kaçınma biçiminde başa çıkmadır (7). Araştırmacılar duygusal uyarılmayı azaltmayı amaçlayan veya göreve devam etmeye çalışan sporcuların bilişsel kaçınma biçiminde başa çıkma stratejileri kullanmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Yaklaşma biçiminde başa çıkma ise yüksek kontrol edilebilirliğin olduğu koşullarda bilgi sağlamanın veya sosyal destek almanın haz verdiği ve stres kaynağına ulaşmak için zaman olduğunda kullanılmalıdır. Anshel (6) yaklaşma ve kaçınma şeklinde başa çıkma biçimleri arasındaki farkı iki örnekle açıklamaktadır. Birincisi yaklaşma biçiminde başa çıkmadan oluşmaktadır. Hakemden ceza aldıktan sonra sporcunun harekete geçmesi, bu hem olumlu (cezanın nedeni hakkında bilgi edinmeye çalışmak) hem de olumsuz (kararı eleştirmek) olabilmektedir. Kaçınma biçiminde başa çıkma ise sporcunun hakem kararını “önemsiz” veya “hakemin hatası” olarak değerlendirerek psikolojik olarak rahatlaması ve daha sonra da görevin gerekliliklerinin üstesinden gelmek için acele harekete geçmesi. Başa çıkma biçimi farklı durumlarda tutarlı olabilmektedir (10).

Anshel ve Wells (17) 147 Avustralyalı amatör basketbol oyuncuları ile yaptıkları çalışmada yarışma stresi ile başa çıkmayı tarif etmek için kişisel ve davranışsal değişimleri açıklamıştır. Bu çalışmanın sonuçları yaklaşma biçiminde başa çıkmanın stres yaratıcıyı takiben kaçınma biçiminde başa çıkmaya göre daha çok kullanıldığına dair kanıt sağlamıştır. Bu bulgular Krohne ve Hindel'in bulgularından farklıdır. Krohne ve Hindel (83) kaçınma biçiminde başa çıkmanın sporcular tarafından daha çok tercih edildiğini bulmuştur. Anshel ve Anderson (9) ise yaklaşma biçiminde başa çıkmanın olumsuz etki ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Basketbol hakemleri ile yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar bulunmuştur. Anshel (6) akut stresin algılanan yoğunluğu azaldığında basketbol hakemlerinin kaçınma biçiminde başa çıkmayı yaklaşma biçiminde başa çıkmaya göre daha az kullandıklarını bulmuştur. Yaklaşma biçiminde başa çıkmanın daha fazla kullanımı artan stres ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Bu bulgular basketbol hakemlerinin oyun sırasında yaklaşma biçiminde tepkiler kullanmaya kendilerini mecbur hissettiklerini ancak kaçınma biçimindeki tepkilerin yaklaşma biçimindeki tepkilere göre daha uygun olduğunu vurgulamaktadır.

Yoo (145, 146) Koreli sporcuların “transendental başa çıkma” olarak sınıflandırılan farklı bir başa çıkma şekli kullandığını belirtmektedir. Bu tür bir başa çıkma kendini kabulle sıradan tutkuların ve beklentilerin elimine edilmesini belirtmektedir. Yoo (145) bu başa çıkma şeklinin kaçınma biçiminde başa çıkma ile benzer olduğunu ancak inkârı içermediğini belirtmektedir.

Roth ve Cohen (121)'e ve Anshel (8)'e göre bireyin stresli durumu anlamasını veya kontrolünü geliştirmek yaklaşma biçiminde başa çıkma stratejilerinin temel amacıdır. Kaçınma biçiminde başa çıkma stratejilerinde ise göreve odaklanmayı sağlamak temel amaçtır. Anshel ve Kaissidis (12) yüksek kontrol edilebilir olarak algılanan durumların yaklaşma biçiminde başa çıkma ile pozitif ilişkili ve kaçınma biçiminde başa çıkma ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Anshel ve Wells (17) yaptıkları çalışmada 17 ile 48 yaş arasındaki basketbol oyuncularının yaklaşma biçiminde başa çıkmayı kaçınma biçiminde başa çıkmaya göre daha fazla kullandıklarını bulmuştur. Araştırmacılar 147 erkek

sporunun bir önceki yarışma sırasında karşılaştıkları 4 tip stresli durumla başa çıkmada ne kadar tutarlı olduklarını araştırmışlardır. Sporcular fiziksel istismara uğradıklarında, kolay bir atış kaçırdıklarında veya topu kaybettiklerinde yaklaşma biçiminde başa çıkma kullandıklarını belirtmişlerdir. Ancak hakemin verdiği kötü bir karar karşısında ise kaçınma biçiminde başa çıkma kullanmaktadırlar.

Anshel (5) Avustralyalı basketbol oyuncularını ile yaptığı çalışmada, durumsal değerlendirmeler, başa çıkma şekilleri ve akut strese tepkide kullanılan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi açıklamıştır. Sporla ilişkili stresli durumlara göre katılımcılar yaklaşma ve kaçınma biçiminde başa çıkmayı değiştirerek kullanmaktadır. Kaçınma biçiminde başa çıkmada durumsal değişkenler kişisel özelliklere göre daha iyi belirleyiciler olmaktadır.

Anshel ve Delany (11) Avustralya'daki kız ve erkek çocuk sporcuların başa çıkma biçimlerini, başa çıkma stratejilerini ve bilişsel değerlendirmelerini araştırdılar. Sporcuların farklı stres kaynaklarına verdikleri tepkiler göstermektedir ki; hakemin adil olmayan kararları ve hata yapması her iki cinsiyet için de en sık karşılaşılan stres kaynağıdır. Birçok stres kaynağını deneyimledikten sonra, sporcular, kaçınma biçiminde başa çıkma stratejisini takiben olumsuz biçimde bilişsel değerlendirmeler yapmaya eğilimlidir (%72 erkekler ve %58 kızlar). Diğer taraftan, yaklaşma biçimini genellikle pozitif değerlendirmeler takip etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre yaklaşma biçiminde başa çıkma ile değerlendirme arasında olumlu bir ilişki vardır.

Madden, Kirkby ve McDonald (93) Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanterinin (WOCC) spora uyarlanmış versiyonu ile yaptıkları çalışmada 21 orta mesafe koşucusunun başa çıkma biçimlerini araştırmışlardır. Koşucular performanslarında düşüş yaşadıkları zaman sosyal destek arama, çabalarını artırma ve problem odaklı baş çıkma kullanmaktadır.

Amerikalı Olimpik güreşçilerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemek için Gould, Eklund ve Jackson (59) yaptıkları araştırmada 1988 Amerikan Olimpik güreş takımının 20 üyesinin Seul Olimpiyatları sırasında yaşanan stresle başa çıkmak için harcadıkları başa çıkma çabalarını belirlemiştir. Güreşçilerin kullandıkları başa çıkma stratejileri; (a) düşünce kontrolü stratejileri, (b) görev odaklı

stratejiler, (c) davranışsal temelli stratejiler (çevreyi değiştirme veya kontrol etme), (d) duygusal kontrol stratejileri. Düşünce kontrolü en sık kullanılan boyuttur. Dikkat dağıtıcı durumların engellenmeyi, görüş almayı, olumlu düşünceyi ve dua etmeyi içermektedir. Göreve odaklanma stratejileri varolan göreve odaklanarak ve hedeflere konsantre olarak sporcuların düşüncelerini kontrol etmeyi içermektedir. Davranışsal temelli stratejiler çevreyi değiştirmeyi veya kontrol etmeyi (kendini diğer insanlardan uzaklaştırma, diğer aktivitelerle meşgul olma, etrafını olumlu insanların sarmasına izin verme) ve güreşçinin sahip olduğu belirsizliği en aza indirmesine yardımcı olacak rutinleri takip etmeyi ve dikkatini odaklamayı içermektedir. Son olarak duygusal kontrol stratejileri uyarılmanın kontrol edilmesini (gevşeme ve nefes kontrolü) ve görselleştirme tekniklerini içermektedir. Bu çalışmanın sonuçların göre tek bir stres kaynağı ile başa çıkmada kullanılan stratejiler sınırlı değildir, dinamik süreci yansıtan birçok stratejiyi içermektedir.

Gould, Finch ve Jackson (60) 17 şampiyon patenci ile yaptıkları çalışmada sadece performans sırasında yaşanan strese değil, şampiyon patencilerin yaşadıkları diğer stres çeşitlerine de odaklanmıştır. Sporcuların sekiz genel başa çıkma boyutu kullandığını bulmuştur. Bunlar; mantıksal düşünce ve içsel konuşma, olumlu odaklanma, sosyal destek (antrenörlerden, arkadaşlardan ve aileden destek alma), zaman yönetimi ve önceliklendirme, yarışma öncesi zihinsel hazırlanma ve kaygı yönetimi (gevşeme, görselleştirme), düzgün, disiplinli ve sıkı antrenman, izolasyon ve çekilme, stres kaynaklarını görmezden gelmek. Stres kaynakları ise fiziksel ve psikolojik talepler, dışsal baskı olarak belirlenmiştir.

Crocker (34) Folkman ve Lazarus'un Başa Çıkma Yolları Envanterini (Ways of Coping Checklist) değiştirerek sporcuların stresle nasıl başa çıktıklarını incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre sporcular sporla ilişkili stresi yönetmek için bilişsel ve davranışsal stratejileri geniş bir yelpazede kullanmaktadır. Crocker, sporcuların strese katkıda bulunan çevresel şartları kontrol etmek istediklerinde aktif ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin uygun olduğunu bulmuştur. Başa çıkmanın 8 boyutu bulunmaktadır. Bunlar; aktif başa çıkma, problem odaklı, sosyal destek, yeniden değerlendirme, istekli kontrol, ayrılma ve kendini suçlama. Bu faktörlerin sporda önemli olduğu görülmektedir.

Koşucuların başa çıkma stratejileri ile ilgili çalışmada tüm katılımcıların başa çıkmanın 4 alt şeklinden (somatik, davranışsal, bilişsel ve sosyal) en az bir tanesini kullandıkları bulunmuştur. Sosyal ve bilişsel stratejiler en çok kullanılan stratejilerdir. Sosyal stratejiler ise yarışma öncesi kaygıyı azaltmada en etkili olan stratejilerdir (24).

Holt ve Mandigo (72) 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.

Stresli durumların üstesinden gelmede sporcuların çok sayıda başa çıkma stratejileri vardır. Makro düzeyde, araştırmacılar işlev ve amaçlarına dayanarak farklı başa çıkma stratejileri arasında yüksek öncelikli olan stratejileri ayırıp tanımlamışlardır (37). En çok kullanılan başa çıkma boyutları problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileridir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri olaydan sonra kullanılırken, bunun yanında duygu- odaklı başa çıkma ise durum ile birleşen kötü stresin üstesinden gelmekte kullanılmaktadır (89). Kaçınma biçiminde başa çıkma stresli durumdan kurtulmak için, davranışsal (bireyin kendini olaydan geri çekmesi) ve psikolojik (bilişsel uzaklaşma) eforu içermektedir (82). Yaklaşma biçiminde başa çıkma stres kaynağı ile yüzleşmeyi ve bunu hemen azaltmayı içermektedir (direk harekete geçmeyi, efor artırmayı ve plan yapmayı içermektedir) (121). Değerlendirme odaklı başa çıkma ise durumun önemini azaltmak için durumun yeniden değerlendirilmesi ve yapılandırılması gibi stratejileri kapsamaktadır.

Birçok çalışma sporcuların karşılaştıkları stres kaynakları ile nasıl başa çıktıklarını açıklamıştır. Farklı spor dallarından (futbol, voleybol, hokey, basketbol ve güreş) 235 kadın ve erkek sporcunun katıldığı çalışmada, sporcular COPE envanterini yanıtladılar. Katılımcılar bölgesel, üniversite, genç milli ve milli takımlarda yarışan 15-30 yaş sporculardan oluşmaktadır. Sporculara, yarışmada güçlük çektikleri veya baskı altında hissettikleri bir durumu hatırlamaları ve bu deneyime dayanarak ölçeği cevaplamaları istenmiştir. Sporcuların en fazla kullandığı

başa çıkma stratejileri; efor artırma, mücadeleyi kesmek, aktif başa çıkma ve kendini suçlamaktır (35).

Spor ortamında, bilişsel değerlendirme stresli durumun önemini içermektedir. Örneğin; fiziksel veya zihinsel hata yapmaktır. Bu da zihinsel değerlendirmenin sporcunun fiziksel ve psikolojik iyiliği ve performans kalitesi ile ilgili olduğunu göstermektedir (7). Sporcuların performansını düzeltmek için kullanılan başa çıkma stratejileri zihinsel antrenman, dikkati odaklama, olumlu düşünme, gevşeme teknikleri, içsel konuşma yöntemi, sosyal destek, hedef belirleme, ağır antrenman (59, 60) gibi stratejilerdir. Roth ve Cohen (121) başa çıkmanın her şeklinin avantajları ve dezavantajları olduğunu savunmaktadır. Spor ortamlarında, uygunsuz olarak bilinen duyguların dışarı vurulması oldukça etkilidir. Buna ters olarak, uygun olarak bilinen stratejilerden dikkatli planlama etkisiz olabilmektedir. Çünkü harekete geçmeden önce bunu uygulamak için yeterli zaman bulunmamaktadır.

Sporcular stres kaynaklarına tepki olarak çeşitli problem odaklı stratejiler kullanmaktadır. Bu tepkiler bilişsel yaklaşma stratejilerini (7), ipuçlarının farkında olmayı (38), görev yönelimli başa çıkmayı (2, 52), hedefe konsantre olmayı (59), zaman yönetimini (60), rakipler hakkında bilgi edinmeyi (70), tekrarlı uyarılmayı (72) ve uygun antrenmanı (110) içermektedir. Sporcuların rapor ettiği duygu odaklı başa çıkma stratejileri sosyal destek aramayı (34, 110), hayal etmeyi (38, 59), olumsuz duyguların ifadesini (51), mizahı (56) içermektedir.

Sporcular tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerinin psikolojik parametreler için önemli belirleyiciliği olduğu bulunmuştur. Daha çok duygu odaklı ve kaçınma biçiminde başa çıkma kullandıklarını belirten sporcular daha çok bilişsel kaygı yaşamaktadır (65,107). Problem odaklı başa çıkmanın olumlu etkiyi belirlediği bunun yanında duygu odaklı başa çıkmanın ise olumsuz etkiyi belirlediği bulunmuştur. Buna göre başa çıkmanın algılanan etkililiği olumlu ve olumsuz etkiyi belirlemektedir (106).

Araştırmacılar başa çıkmanın sabit olup olmadığını veya yarışmanın gerekliliklerini yönetmek için sporcuların tutarlı başa çıkma kullanıp kullanmadıklarını araştırmaktadır. Transaksiyonel modele göre, bireylerin zaman akışına ve farklı durumlara uyguladıkları başa çıkma stratejileri kümesi

bulunmaktadır (36). Birçok araştırmacı bu modeli desteklemekte ve sporcuların tutarlı bir biçimde başa çıktıklarına ve bu başa çıkma biçimlerinin performansı, psikolojik ve sağlıkla ilgili değişkenleri belirlediği görüşüne katılmaktadır (93, 94 117). Anshel ve diğerlerine göre (4, 15, 18) karşılaşılan stres kaynağı sporcunun kullandığı başa çıkma stratejisinin türünü etkilemektedir, bu da transaksyonel modele destek vermektedir. Gould ve arkadaşları (58-60), Holt ve Hogg (71) ve Poczwadowski ve Conroy (116) yaptıkları geriye dönük görüşmelerde başa çıkmanın dinamik bir şekilde ortaya çıktığını bulmuştur. Sporcular aynı stres kaynağına cevap vermekte, farklı çeşitte başa çıkma tepkileri kullanmaktadır.

BÖLÜM III

GEREÇ ve YÖNTEM

3.1 Araştırma Grubu:

Araştırmaya takım sporları (futbol, basketbol, voleybol, hentbol) ve bireysel sporlara (atletizm, tenis, atıcılık, okçuluk, yüzme, eskrim, cimnastik) katılan sporcular alınmıştır. Araştırma grubu toplam 531 kişiden oluşmaktadır. Araştırma grubunda 201 kadın ve 330 erkek sporcu bulunmaktadır. Araştırmaya bireysel spor yapan 253 ve takım sporu yapan 278 sporcu katılmıştır. Sporcuların 251'i genç, 280'i ise büyük takımlarda oynamaktadır. Sporculara ilişkin bilgiler Tablo 3.1' de verilmiştir.

Tablo 3.1 Araştırma grubunun özellikleri.

Gruplar	n	Yaş				Spor Yaşı			
		Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss
Kadın	201	15	38	20.6	4.3	1	22	8.1	4.1
Erkek	330	15	43	21.7	5.9	1	27	8.1	4.8
Bireysel Sporcu	253	15	43	21.6	5.9	1	22	6.9	4.5
Takım Sporcusu	278	15	38	20.9	4.8	1	27	9.1	4.4
Genç	251	15	21	17.1	1.5	1	10	5.2	2.4
Büyük	280	18	43	24.9	4.8	2	27	10.7	4.4

3.2 Veri Toplama Aracı:

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejiler Envanteri - SSBÇSE (ISCCS-I'Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive) : Gaudreau ve Blondin (51) 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.

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, kassal 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; 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.

Hoş 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) ve (3) Çekilme yönelimli başa çıkma (hoşa gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme).

Ölçeğin tamamlanmasında sporcuların her maddede belirtilen durumları maç sırasında ne kadar kullandıklarını veya düşündüklerini belirtmeleri istenmektedir. 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.

Ölçeğin puanlanması, 10 alt ölçeği oluşturan maddeler toplanarak yapılır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Puanların yüksek olması, sporcunun o başa çıkma stratejisini, stresli durumlarla başa çıkmada daha fazla veya sık tercih ettiğini ifade etmektedir. Düşük puanlar ise, stresle başa çıkmada o stratejinin daha az kullanıldığını veya hiç kullanılmadığını göstermektedir.

SSBÇSE’ni geliştiren araştırmacılar ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizini kullanmıştır (51). Orijinal ölçeğin döndürme sonucu elde edilen madde faktör yükleri Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2 Sporda Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin orijinal Fransızca formuna ilişkin faktör analizi sonuçları.

Faktörler										
Madde No	DK	HE	G	ÇS	MA	SDA	HGDİ	ZK	Ç	SGÇ
6	.486									
16	.691									
26	.710									
34	.614									
1		.653								
11		.627								
21		.686								
31		.616								
8			.698							
18			.810							
28			.554							
36			.733							
4				.671						
14				.835						
24				.734						
9					.517					
19					.660					
29					.437					
37					.675					
7						.535				
17						.628				
27						.619				
35						.664				
2							.596			
12							.779			
22							.920			
32							.859			
5								.702		
15								.686		
25								.636		
39								.642		
10									.616	
20									.517	
30									.523	
39									.683	
3										.481
13										.683
23										.726
33										.578

DK: Düşünce Kontrolü, HE: Hayal Etme, G: Gevşeme, ÇE: Çaba Sarf Etme, MA: Mantıksal Arama, SDA: Sosyal Destek Arama, SGÇ: Sosyal Geri Çekilme, ZK: Zihinsel Karmaşa, Ç: Çekilme, HGDİ: Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi.

Orijinal ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alpha ile hesaplanmıştır (51). Güvenirlik katsayısı bulguları Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.3 SSBÇSE’nin orijinal formunun alt ölçeklerinin güvenirlik katsayıları.

Alt Ölçekler	DK	HE	G	ÇS	MA	SDA	SGÇ	ZK	Ç	HGDİ
Cronbach Alpha(α)	.72	.74	.80	.79	.67	.70	.71	.76	.68	.87

DK: Düşünce Kontrolü, **HE:** Hayal Etme, **G:** Gevşeme, **ÇE:** Çaba Sarf Etme, **MA:** Mantıksal Arama, **SDA:** Sosyal Destek Arama, **SGÇ:** Sosyal Geri Çekilme, **ZK:** Zihinsel Karmaşa, **Ç:** Çekilme, **HGDİ:** Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi.

Güvenirlik katsayısı .67 ile .87 arasında olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak ölçeğin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler ise Tablo 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3.4 SSBÇSE'nin orijinal formunun alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar.

	HE	G	ÇS	ZA	SDA	SGÇ	ZK	Ç	HGDİ
DK	.79 .07	.48 .05	.50 .04	.73 .06	.55 .04	.39 .03	.21 .04	-.29 .03	.04 .04
HE		.50 .06	.43 .04	.56 .06	.42 .04	.30 .03	.12 .04	-.19 .04	.00 .04
G			.30 .04	.26 .03	.21 .02	.27 .03	.19 .04	-.15 .04	.05 .04
ÇS				.26 .03	.21 .02	.01 .02	-.12 .03	-.52 .03	-.12 .03
ZA					.56 .04	.42 .03	.25 .04	-.01 .03	.21 .04
SDA						.24 .02	.46 .03	.16 .03	.18 .03
SGÇ							.37 .03	.18 .02	.22 .03
ZK								.41 .04	.26 .04
Ç									.48 .04

DK: Düşünce Kontrolü, **HE:** Hayal Etme, **G:** Gevşeme, **ÇE:** Çaba Sarf Etme, **MA:** Mantıksal Arama, **SDA:** Sosyal Destek Arama, **SGÇ:** Sosyal Geri Çekilme, **ZK:** Zihinsel Karmaşa, **Ç:** Çekilme, **HGDİ:** Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi.

Ayrıca ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği için benzer başa çıkma yapılarını ölçen diğer ölçeklerle ilişkisine bakılmıştır. SSBÇSE'nin orijinal formu ile Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5 SSBÇSE'nin orijinal Fransızca formu ile Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin orijinal formu arasındaki korelasyonlar.

	Dİ	DÇ	ZÇ	Ç	DA	POBÇ
DK	-.11	-.16	.07	.26**	.67***	.32***
HE	-.21	.02	.05	.24*	.53***	.15
G	.003	.10	.18	.07	.28**	.18
ÇS	-.24*	-.46***	.07	-.12	.34***	-.00
ZA	.12	.11	.03	.31***	.58***	.34***
SDA	.16	.29***	.38***	.21*	.45***	.62***
SGÇ	.14	.25**	-.04	.41***	.13	.17*
ZK	.19*	.29***	.67***	.37***	.12	.35***
Ç	.41***	.52***	.06	.44***	-.10	.29***
HGDİ	.80***	.29***	.17	.43***	.09	.44***

*p<.05, **p<.01, ***p<.005.

DK: Düşünce Kontrolü, **HE:** Hayal Etme, **G:** Gevşeme, **ÇS:** Çaba Sarf Etme, **ZA:** Mantıksal Çözümleme, **SDA:** Sosyal Destek Arama, **SGÇ:** Sosyal Geri Çekilme, **ZK:** Zihinsel Karmaşa, **Ç:** Çekilme, **HGDİ:** Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi, **Dİ:** Duyguların ifadesi, **DÇ:** Davranışsal Çekilme, **ZÇ:** Zihinsel Çekilme, **DA:** Destek Arama, **POBÇ:** Problem Odaklı Başa Çıkma.

SSBÇSE'nin orijinal formunun İngiliz diline uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmamıştır.

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin - SSBÇSE – Türk Toplumuna Uyarlanması Süreci:

Ölçeğin, Türk toplumuna uyarlanma sürecinde yeni bir madde eklenmemiş ve orijinal ölçekten madde çıkartılmamıştır.

Ölçeğin çevirisi:

Ölçek, Fransız dilini iyi bilen 5 uzmana gönderilmiştir. İlgili testin 5 uzman tarafından Türkçe'ye çevrimi yapıldıktan sonra, tüm çeviriler değerlendirilerek tek bir form haline getirilmiştir. Türkçe'ye çevrilen ölçek daha sonra Türkçe dilini iyi bilen iki uzmana gönderilerek çeviri üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Testin bu biçimdeki Türkçe formu Fransız dilini iyi bilen önceki çalışmadakilerden farklı iki uzmana gönderilerek geri çevrimleri (double back translation) yapılmıştır. Türkçe'den Fransızca'ya yapılan çeviriler ile ölçeğin orijinal formu karşılaştırılmış ve benzer olduğu kanısına varılmıştır.

Fransızca düzeyi iyi olan 15 kişilik bir gruba önce testin Türkçe formu uygulanmış ve bu uygulamadan 15 dakika sonra testin orijinal formu aynı gruba tekrar uygulanmıştır. Türkçe form ile orijinal form arasındaki ilişki Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6 Türkçe ve Fransızca formlar arasındaki korelasyonlar.

	FF1	FF2	FF3	FF4	FF5	FF6
TF1	.959** .000 15	.580* .024 15	.630* .012 15	-.275 .322 15	-.425 .114 15	.472 .076 15
TF2	.517* .048 15	.952** .000 15	.322 .242 15	-.390 .151 15	.126 .655 15	.178 .525 15
TF3	.562* .029 15	.530* .042 15	.748** .001 15	-.230 .409 15	-.386 .155 15	.401 .138 15
TF4	-.181 .519 15	-.454 .089 15	.020 .943 15	.939** .000 15	.163 .561 15	.287 .300 15
TF5	-.193 .490 15	.052 .854 15	-.207 .460 15	.269 .333 15	.886** .000 15	-.182 .516 15
TF6	.570* .027 15	.332 .227 15	.523* .046 15	.221 .429 15	-.188 .503 15	.984** .000 15

** 0.01, * 0.05. TF: Türkçe Form, FF:Fransızca Form.

Ölçeğin İngilizce Formu, benzer şekilde İngiliz dilini iyi bilen 5 uzmana gönderilmiştir. İlgili testin 5 uzman tarafından Türkçe'ye çevrimi yapıldıktan sonra, tüm çeviriler değerlendirilerek tek bir form haline getirilmiştir. Türkçe'ye çevrilen ölçek daha sonra Türkçeyi iyi bilen iki uzmana gönderilerek çevirim üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Testin en son haldeki Türkçe formu İngiliz dilini iyi bilen iki uzmana gönderilerek geri çevrimleri (double back translation) yapılmıştır. Türkçe'den İngilizce'ye yapılan çeviriler ile ölçeğin orijinal formu karşılaştırılmıştır. İngilizce düzeyi iyi olan 40 kişilik bir gruba önce testin Türkçe formu uygulanmış ve bu uygulamadan 15 dakika sonra testin İngilizce formu aynı gruba tekrar uygulanmıştır. Türkçe form ile İngilizce form arasındaki ilişki Tablo 3.7'de verilmiştir. Ayrıca bir başka 40 kişilik gruba ise, önce testin İngilizce formu uygulanmış ve bu uygulamadan 15 dakika sonra testin Türkçe formu aynı gruba tekrar uygulanmıştır. İngilizce form ile Türkçe form arasındaki ilişki Tablo 3.8'de verilmiştir.

Tablo 3.7 İlk Türkçe sonra İngilizce formun uygulandığı gruplar arasındaki korelasyonlar.

	İF1	İF2	İF3	İF4	İF5	İF6
TF1	.882** .000 40	.489** .001 40	.337* .034 40	.057 .726 40	.180 .267 40	.155 .340 40
TF2	.358* .023 40	.888** .000 40	.218 .176 40	.212 .189 40	.161 .320 40	.198 .221 40
TF3	.351* .026 40	.308 .053 40	.946** .000 40	.327* .039 40	.288 .072 40	.213 .188 40
TF4	.016 .921 40	.319(*) .045 40	.486(**) .001 40	.890(**) .000 40	.300 .060 40	.481** .002 40
TF5	.001 .994 40	.194 .231 40	.276 .085 40	.610** .000 40	.855** .000 40	.325* .041 40
TF6	.089 .585 40	.113 .486 40	.262 .103 40	.491** .001 40	.362* .022 40	.915** .000 40

** 0.01, * 0.05. İF: İngilizce Form, TF: Türkçe Form.

Tablo 3.8 İlk İngilizce sonra Türkçe formun uygulandığı gruplar arasındaki korelasyonlar.

	TF1	TF2	TF3	TF4	TF5	TF6
İF1	.938** .000 40	.497** .001 40	.257 .109 40	-.042 .795 40	.235 .144 40	.172 .289 40
İF2	.485** .002 40	.942** .000 40	.087 .592 40	.159 .328 40	.239 .137 40	.166 .306 40
İF3	.271 .090 40	.139 .393 40	.851** .000 40	.422** .007 40	.112 .491 40	.150 .357 40
İF4	.072 .661 40	.077 .636 40	.457** .003 40	.874** .000 40	.351* .026 40	.512** .001 40
İF5	.237 .140 40	.260 .106 40	.160 .324 40	.474** .002 40	.933** .000 40	.296 .064 40
İF6	.124 .445 40	.064 .696 40	.188 .246 40	.553** .000 40	.340* .032 40	.972** .000 40

** 0.01 * 0.05. İF: İngilizce Form, TF: Türkçe Form.

Varricchio (139) ölçek çevirisi çalışmasında çeviri yapıldıktan sonra, ölçeğin geliştirilmesindeki hedef gruptan seçilecek bir örnekleme, maddelerin anlaşılıp anlaşılmadığını incelemek amacıyla bir uygulama yapılması gerektiğini belirtmektedir. Buna dayalı olarak elde edilen çeviri formu 40 kişilik sporcu grubuna uygulanmıştır. Türkiye Voleybol ve Hentbol Birinci Liginde yarışan erkek ve bayan (genç ve büyük) voleybol ve hentbol takımlarından 40 sporcuya uygulanmıştır. Sorulardan her birini anlaşılabilirliklerini kontrol etmek amacıyla değerlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca cevaplama işlemi bittikten sonra sporculara tek tek her maddeyi anlayıp anlamadıkları sorulmuş ve anlaşılmayan maddeler yerine kendi alternatiflerini belirlemeleri istenmiştir. Bu işlemden sonra ölçek psikometrik işlemlerde kullanılacak son şeklini almıştır.

Geçerlik Çalışması:

Ölçeğin geçerlik çalışması iki yolla sınanmıştır. Bunlar; faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerliktir.

1. Faktör Analizi

Psikolojik ölçme araçlarının geçerliğini sağlamada kullanılan önemli yöntemlerden bir tanesi faktör analizidir. Faktör analizi yöntemi ile test maddeleri arasındaki ilişkilerden yola çıkılarak testte yer alan temel boyutlar ve etmenler ortaya çıkarılmaktadır (137).

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE) için yapılan faktör analizinde Türkçe formdaki maddeler orijinal formdan farklı olarak 6 faktör altında toplanmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucunda örneklem yeterliği katsayısının (KMO) .808 olduğu bulunmuştur. Barlett Sphericity ise $P= 0,000$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. SSBÇSE'nin 39 maddesinin temel bileşenler faktör analizi ve varimax döndürme yöntemi sonucunda elde edilen faktörlere ilişkin faktör yükleri Tablo 3.9'da verilmiştir.

Tablo 3.9 SSBCSE Türkçe formunun temel bileşenler faktör analizi ve döndürme sonucunda elde edilen faktörlere ilişkin faktör yükleri.

Madde No	Faktörler					
	1	2	3	4	5	6
1	.531					
4	.636					
6	.177					
9	.362					
11	.443					
14	.593					
16	.348					
19	.454					
21	.739					
24	.685					
26	.432					
29	.467					
31	.615					
34	.510					
37	.461					
8		.716				
18		.559				
28		.744				
36		.816				
7			.778			
17			.688			
27			.513			
35			.604			
5				.632		
10				.277		
15				.611		
20				.226		
25				.598		
30				.388		
38				.284		
39				.612		
3					.688	
13					.675	
23					.715	
33					.693	
2						.582
13						.776
22						.704
32						.599

Elde edilen altı faktörün özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyanslar Tablo 3.10’da verilmektedir.

Tablo 3.10 Faktörlerin özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyansları.

Faktörler	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	Açıklanan Toplam Varyans (%)
Faktör 1	6.691	17.156	17.156
Faktör 2	4.484	11.498	28.654
Faktör 3	2.000	5.127	33.781
Faktör 4	1.898	4.867	38.649
Faktör 5	1.661	4.259	42.908
Faktör 6	1.416	3.632	46.540

Faktörlere ait öz değerlere, maddelerin faktör yükleri ve bu faktörlerle açıklanan varyanslar 39 maddelik Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin 6 faktörden oluşan bir test şekline dönüştüğünü göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunda maddelerin 6 faktör altında toplanmasının sebebi, 10 alt ölçeğin temel olarak 3 boyutta sınıflandırılmasından kaynaklanabilir. Temel boyutlar altındaki alt ölçeklerden bazıları birleşmiştir. Bu faktörler araştırmacı tarafından sırası ile şu şekilde isimlendirilmiştir: Faktör 1; Bilişsel ve Fiziksel Başa Çıkma, Faktör 2; Gevşeme, Faktör 3; Destek Arama, Faktör 4; Kaçınma, Faktör 5; Sosyal Geri Çekilme ve Faktör 6; Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi.

2. Ölçüt bağımlı geçerlik (Zamandaş geçerlik)

Ölçüt bağımlı geçerlik (zamandaş geçerlik) için ölçeğin, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ve Siva (126) tarafından Türkçe’ye çevrilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile olan ilişkisine bakılmıştır. Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Envanterinin faktör 1'i ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Planlı Davranış alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.303; p<.01$). Ayrıca faktör 1-duygu kontrolü ($r=-.460; p<.01$), büyüme olgunlaşma ($r=.444; p<.01$). ve çaresizlik yardım arama ($r=.250; p<.01$) alt ölçekleri ile anlamlı ilişki göstermektedir. Faktör 2 ile duygu kontrolü ($r=-.188, p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca faktör 2 kabullenme ($r=.201; p<.01$). ve çaresizlik yardım arama ($r=.166; p<.05$) ile anlamlı ilişki göstermektedir. Faktör 3 ile kadercilik ($r=.147; p<.05$) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Faktör 3 ayrıca duygu kontrolü ($r=-.239; p<.01$) ve çaresizlik yardım arama ($r=.259; p<.01$) ölçekleri ile anlamlı ilişki göstermektedir. Faktör 4 kadercilik ($r=.248; p<.01$) alt ölçeği ile anlamlı ilişki gösterirken, gizleme saklama ($r=.172; p<.05$) ve kabullenme ($r=.217; p<.01$) ile de anlamlı bir ilişki göstermektedir. Faktör 5 ise kadercilik ($r=.179; p<.05$), gizleme saklama ($r=.165; p<.05$) alt ölçekleri ile anlamlı ilişki göstermektedir. Sonuçlar Tablo 3.11'de verilmiştir.

Tablo 3.11 SSBÇSE'nin alt ölçekleri ile Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar.

	Bil. ve Fiz.Ca. Sa. Et.	Gevşeme	Destek Arama	Kaçınma	Sosyal Geri Çekilme	Hoşa Gitme. Duy.İfa
Planlı Dav.	.303 ** .000 196	.078 .275 196	.121 .092 196	.039 .585 196	.069 .334 196	.073 .307 196
Kadercilik	.012 .866 196	.130 .070 196	.147* .040 196	.248** .000 196	.179* .012 196	.105 .145 196
Duygu Kontrolü	-.460** .000 196	-.181* .011 196	-.239** .001 196	.055 .441 196	.012 .863 196	.073 .307 196
Gizleme Saklama	.062 .387 196	.116 .104 196	.019 .716 196	.172* .016 196	.165* .021 196	.015 .836 196
Kabullenme	.007 .920 196	.201** .005 196	.069 .339 196	.217** .007 196	.027 .703 196	-.012 .873 196
Büyüme Olgunlaşma	.444** .000 196	.052 .469 196	.127 .075 196	-.118 .099 196	.097 .177 196	.011 .884 196
Çaresizlik Yardım Arama	.250** .000 196	.166* .020 196	.259** .000 196	.096 .180 196	.076 .292 196	.048 .503. 196

** 0.01, * 0.05

Güvenirlilik Çalışmaları

SSBÇSE'nin güvenirliğinin test edilmesinde Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır.

349 kişiye uygulanan 39 maddelik SSBÇSE'nin iç tutarlık güvenirliği Cronbach Alpha kullanılarak elde edilen korelasyon katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Katsayıların yorumlanmasında değişmez bir ölçüt bulunmamakla birlikte özellikle sosyal bilimlerde kullanılan testlerin yüksek güvenirlikte olması istenmektedir. Katsayının .80'nin üzerinde olması uygulaması yapılan bu testten elde edilecek puanların güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (138). Yapılan güvenirlik çalışmasında madde toplam korelasyonları .20'nin altına düşmediğinden hiçbir madde ölçekten çıkarılmamıştır.

SSBÇSE'nin alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları Tablo 3.12'de gösterilmektedir.

Tablo 3.12 SSBÇSE alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları.

	Bil. ve Fiz.Ca. Sa. Et.	Gevşeme	Destek Arama	Kaçınma	Sosyal Geri Çekilme	Hoşa Gitme. Duy.İfa	Toplam
Cronbach Alpha	.84	.77	.72	.72	.72	.67	.85

Stresle başa çıkma yolları ölçeğinin alt ölçekleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla faktörlerin birbirleri ile gösterdikleri korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin alt ölçekleri arasındaki korelasyonları Tablo 3.13' de verilmiştir.

Tablo 3.13 SSBÇSE alt ölçekler arası korelasyonlar.

	Gevşeme	Destek Arama	Kaçınma	Sosyal Geri Çekilme	Hoşa Gitme. Duy.İfa
Bil. ve Fiz.Ca. Sa. Et.	.398** .000 349	.364** .000 349	-.122* .019 349	.125* .016 349	.098 .062 349
Gevşeme		.304** .000 349	.216** .000 349	.264** .000 349	.172** .001 349
Destek Arama			.339** .000 349	.140** .007 349	.196** .000 349
Kaçınma				.342** .000 349	.335** .000 349
Sosyal Geri Çekilme					.245** .000 349

** 0.01 ,* 0.05

Ölçeğin güvenirliğini sınamak amacı ile testin tekrar yöntemi kullanılmıştır. Ölçek toplam 60 sporcuya 21 gün ara ile uygulanarak test tekrar test alt ölçekler korelasyon değerleri saptanmıştır. Sonuçlar Tablo 3.14'te verilmiştir.

Tablo 3.14 Test tekrar test yöntemi sonucuna bağlı olarak SSBÇSE alt ölçekler arası korelasyonlar.

	Bil. ve Fiz.Ca. Sa. Et.	Gevşeme	Destek Arama	Kaçınma	Sosyal Geri Çekilme	Hoşa Gitme. Duy.İfa
Test tekrar test korelasyonları	.590** .000	.666** .000	.591** .000	.706** .000	.733** .000	.773** .000

** 0.01,* 0.05

Verilerin Toplanması:

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterini sporcuların yarışma sırasında kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarını içermektedir. Bu nedenle ölçeğin uygulanması yarışmalardan üç saat sonra yapılmıştır.

Verilerin Analizi:

Araştırmanın ana özelliğinde iki çalışma bulunmaktadır. Bunlardan ilkinde SSBÇSE'nin Türkçe'ye çevrilmesi ve ardından da Türkiye'deki takım-bireysel spor, kadın-erkek sporcu ve genç-yetişkin sporcularda nasıl bir fark ortaya koyduğunu belirlenmesi söz konusudur. Bu nedenle de ilk bölümde ölçeğin Türkçe'deki faktör analizi için, açıklayıcı faktör analizi ve varimax döndürme yöntemleri kullanılmıştır. İç tutarlık katsayılarının belirlenmesi ise Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Alt ölçekler arası ilişkilerin belirlenmesinde ve Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ve Siva tarafından Türkçe'ye çevrilen Stresle Başa Çıkma Yolları ile yeni uyarlama çalışması yapılan SSBÇSE arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Momentler Korelasyonu uygulanmıştır.

İkinci bölümde ise, sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi amacıyla toplanan verilere betimleyici istatistikler ve ölçeğin alt ölçeklerinin bir birleri ile etkileşimlerinin olması nedeniyle (orijinal Fransızca ve Türkçe'ye çevrilen ölçeğin alt ölçekleri Tablo 3.4 ve Tablo 3.13'teki gibi

birbirleriyle ilişki göstermektedir) MANOVA tekniği uygulanmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde bulgular alt problem ve denence gruplarına paralel olarak üç ana başlık altında ele alınmış ve bulgular denence sırasına göre sunulmuştur.

Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında SSBÇSE'den alınan puanlar arasında cinsiyet, bireysel-takım sporu yapma ve genç-büyük takımlarda oynamaları açısından aralarında fark olup olmayacağını belirlemek amacı ile toplanan verilere MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonuçları Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1 Sporcuların stresle başa çıkmada cinsiyet, bireysel-takım sporu yapma ve genç-büyük takımlarda oynamaları açısından SSBÇSE'den alınan puanların MANOVA sonuçları.

	Wilk's λ	F	p	Hipotez SD	Hata SD	eta
Cinsiyet	.955	4.06	.001	6	518	.045
Bireysel-Takım	.852	14.963	.000	6	518	.148
Genç-Büyük	.900	.889	.502	6	518	.010
Cin*Bir.Tak.	.941	5.438	.000	6	518	.059
Cin*Genç-Büyük	.991	.819	.556	6	518	.009
Bir.-Tak.*Genç-Büyük	.987	1.132	.342	6	518	.013
Cin*Bir-Tak.*Gen.-Büy.	.991	.777	.589	6	518	.009

Tablo 4.1'deki MANOVA sonuçlarına göre bireysel veya takım sporu yapmanın Wilk's Lambda .852, F (6,518)=14.963,p<.000, eta;.148, cinsiyetin Wilk's Lambda .955, F (6,518)=4.06,p<.001, eta;.045, bireysel-takım sporu*cinsiyetin etkileşimi Wilk's Lambda .941, F (6,518)=5.438,p<.000, eta;.059 anlamlı fark yaratmaktadır.

1.0-Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkma davranışları açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

Tablo 4.2’de takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili betimleyici istatistikler verilmiştir. Bu denenceye ilişkin bulgular ise Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.2 Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri .

Alt Ölçekler		n	min.	maks.	$\bar{X}$	Ss
Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme	Bireysel	253	25	72	56.5	9.3
	Takım	278	29	75	58.6	8.6
Gevşeme	Bireysel	253	4	20	14.1	3.5
	Takım	278	4	20	12.5	3.7
Destek Arama	Bireysel	253	4	20	13.0	3.8
	Takım	278	4	20	13.6	3.5
Kaçınma	Bireysel	253	8	37	17.9	5.6
	Takım	278	8	30	16.3	5.2
Sosyal Geri Çekilme	Bireysel	253	4	20	11.2	3.7
	Takım	278	4	19	9.1	3.3
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	Bireysel	253	4	20	10.0	3.9
	Takım	278	4	20	9.7	3.7

Tablo 4.3 Takım ve bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.

Alt Ölçekler		N	$\bar{X}$	Ss	SD	F	p	eta
Biliş Ve Fizik Çab. Sar. Et.	Bireysel	253	56.5	9.3	7-523	6.520	.011	.012
	Takım	278	58.6	8.6				
Gevşeme	Bireysel	253	14.1	3.5	7-523	22.189	.000	.041
	Takım	278	12.5	3.7				
Destek Arama	Bireysel	253	13.0	3.8	7-523	3.080	.080	.006
	Takım	278	13.6	3.5				
Kaçınma	Bireysel	253	17.9	5.6	7-523	10.081	.002	.019
	Takım	278	16.3	5.2				
Sosyal Geri Çekilme	Bireysel	253	11.2	3.7	7-523	40.968	.000	.073
	Takım	278	9.1	3.3				
Hoşa Gitm. Duy. İfad.	Bireysel	253	10.0	3.9	7-523	1.032	.310	.002
	Takım	278	9.7	3.7				

Bireysel ve takım sporcuları arasında, Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme, Gevşeme, Kaçınma, Sosyal Geri Çekilme alt ölçeklerinde fark bulunurken ($p < .05$), Destek Arama ve Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi alt ölçeklerinde anlamlı fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Birinci grup denencelerde, sporcuların başa çıkma davranışlarının takım ve bireysel sporcular arasında fark olacağı belirtilmişti. Farkın alt ölçeklere göre bulguları altı başlık şeklinde sunulmuştur.

1.1- Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

1.1 numaralı denencede takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Takım sporlarına katılan sporcular ile

bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir, Tablo 4.3’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi başa çıkma stratejisini kullanma açısından takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcular arasında anlamlı bir fark görülmektedir [$F(7, 523)=6.520; p<.011, \eta^2:012$]. Bu bulgu denenceyi desteklemektedir. Takım sporlarına katılan sporcular bireysel sporlara katılan sporculara göre bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi daha fazla kullanmaktadır.

1.2- Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

1.2 numaralı denencede takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir, Tablo 4.3’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde gevşemeyi kullanma açısından takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcular arasında anlamlı bir fark görülmektedir [$F(7, 523)=22.189; p<.000, \eta^2:041$]. Bu bulgu denenceyi desteklemektedir. Bireysel sporlarına katılan sporcular takım sporlara katılan sporculara göre gevşemeyi daha fazla kullanmaktadır.

1.3 Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada destek aramayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

1.3 numaralı denencede takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada destek aramayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkmada destek aramayı kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir, Tablo 4.3’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde, stresle başa çıkmada destek

aramayı kullanma açısından bireysel ve takım sporlarına katılma açısından anlamlı bir fark görülmemektedir [$F(7, 523)=3.080; p>.05, \eta^2:006$]. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

1.4- Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

1.4 numaralı denencede takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir, Tablo 4.3’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde kaçınma başa çıkma stratejisini kullanma açısından takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcular arasında anlamlı bir fark görülmektedir [$F(7, 523)=10.081; p<.002, \eta^2:019$]. Bu bulgu denenceyi desteklemektedir. Buna göre, kaçınma başa çıkma stratejisinin kullanımı takım ve bireysel sporlara katılan sporcularda farklılık göstermektedir. Bireysel sporlara katılan sporcular, takım sporlarına katılan sporculara göre kaçınmayı daha fazla kullanmaktadır.

1.5- Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

1.5 numaralı denencede takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir, Tablo 4.3’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcular arasında anlamlı bir fark görülmektedir [$F(7, 523)=40.968; p<.000, \eta^2:073$]. Bu bulgu denenceyi desteklemektedir. Buna göre, stresle başa çıkmada

sosyal geri çekilme stratejisini kullanma açısından bireysel ve takım sporlarına katılan sporcular arasında fark bulunmaktadır. Bireysel sporlara katılan sporcular, takım sporlarına katılan sporculara göre sosyal geri çekilmeyi daha fazla kullanmaktadır.

1.6- Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

1.6 numaralı denencede takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkmada hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Takım sporlarına katılan sporcular ile bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkmada hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir, Tablo 4.3’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde, stresle başa çıkmada hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanma açısından bireysel sporlara ve takım sporlarına katılma açısından anlamlı bir fark görülmemektedir [$F(7, 523)=1.032; p>.05, \eta^2=.002$]. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

2.0- Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4.4 Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.

Alt Ölçekler		n	min.	maks.	$\bar{X}$	Ss
Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme	Kadın	201	34	75	58.3	8.1
	Erkek	330	25	75	56.8	9.5
Gevşeme	Kadın	201	5	20	13.2	3.5
	Erkek	330	4	20	13.4	3.7
Destek Arama	Kadın	201	4	20	13.8	3.5
	Erkek	330	4	20	12.9	3.7
Kaçınma	Kadın	201	8	31	16.5	5.2
	Erkek	330	8	37	17.6	5.6
Sosyal Geri Çekilme	Kadın	201	4	20	10.4	3.9
	Erkek	330	4	20	9.9	3.4
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi	Kadın	201	4	20	9.9	3.9
	Erkek	330	4	20	9.7	3.7

Kadın ve erkek sporcuların arasındaki farkı gösterir F ve p değerleri Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5 Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkma stresle davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.

Alt Ölçekler		n	$\bar{X}$	Ss	SD	F	p	eta
Biliş ve Fizik. Çab. Sa. Etm.	Kadın	201	58.3	8.1	7-523	3.042	.082	.006
	Erkek	330	56.8	9.5				
Gevşeme	Kadın	201	13.2	3.5	7-523	.394	.530	.001
	Erkek	330	13.4	3.7				
Destek Arama	Kadın	201	13.8	3.5	7-523	6.373	.012	.012
	Erkek	330	12.9	3.7				
Kaçınma	Kadın	201	16.5	5.2	7-523	4.491	.035	.009
	Erkek	330	17.6	5.6				
Sosyal Geri Çekilme	Kadın	201	10.4	3.9	7-523	1.550	.214	.003
	Erkek	330	9.9	3.4				
Hoş Gitme. Duy. İfa.	Kadın	201	9.9	3.9	7-523	.644	.423	.001
	Erkek	330	9.7	3.7				

Kadın ve erkek sporcular arasında SSBÇSE ile elde edilen bulgulara Destek Arama ve Kaçınma alt ölçeklerinde fark çıkarken ($p < .05$), diğer alt ölçekler arasında fark olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

İkinci grup denencelerde, sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının kadın ve erkek sporcular arasında fark olacağı belirtilmişti. Farkın alt ölçeklere göre bulguları altı başlık şeklinde sunulmuştur.

2.1- Sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

2.1 numaralı denencede kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri tablo

4.4'te verilmiştir, Tablo 4.5'te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.5 incelendiğinde bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme stratejisini kullanma açısından kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir [$F(7, 523)=3.042; p>.05, \eta^2:006$]. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

2.2- Sporcuların stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

2.2 numaralı denencede kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.4'de verilmiştir, Tablo 4.5'te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.5 incelendiğinde gevşemeyi kullanma açısından kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir [$F(7, 523)=.394; p>.05, \eta^2:001$]. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

2.3- Sporcuların stresle başa çıkmada destek aramayı kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

2.3 numaralı denencede kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada destek aramayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada destek aramayı kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri tablo 4.3'te verilmiştir, tablo 4.4'te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.4 incelendiğinde, stresle başa çıkmada destek aramayı kullanmada kadın ve erkek sporcular açısından anlamlı bir fark görülmektedir [$F(7,523)=6.373; p<.012, \eta^2:.012$]. Bu bulgu denenceyi desteklemektedir. Kadın sporcular destek aramayı erkek sporculara göre daha fazla kullanmaktadır.

2.4- Sporcuların stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

2.4 numaralı denencede kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanmaları ile ilgili Betimsel

İstatistik değerleri Tablo 4.4’de verilmiştir, Tablo 4.5’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.5 incelendiğinde kaçınmayı başa çıkma stratejisini kullanma açısından kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark görülmektedir [$F(7, 523) = 4.491; p < .035, \eta^2: 0.09$]. Bu bulgu denenceyi desteklemektedir. Erkek sporcular stresle başa çıkmada kaçınmayı kadın sporculara göre daha fazla kullanmaktadır.

2.5- Sporcuların stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

2.5 numaralı denencede kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.4’te verilmiştir, Tablo 4.5’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.5 incelendiğinde sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından kadın sporcular ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir [$F(7, 523) = 1.550; p > .05, \eta^2: 0.03$]. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

2.6- Sporcuların stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

2.6 numaralı denencede kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguları kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.4’te verilmiştir, Tablo 4.5’te ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.5 incelendiğinde, stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanmada kadın ve erkek sporcular açısından anlamlı bir fark görülmemektedir [$F(7, 523) = .644; p > .05, \eta^2: 0.01$]. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

3.0- Sporcuların stresle başa çıkma davranışları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

Tablo 4.6’de genç ve büyük takımlarda oynayan sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili betimleyici istatistikler verilmiştir. Bu denenceye ilişkin bulgular ise Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.6 Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkma davranışları ile ilgili minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri .

Alt Ölçekler		n	min.	maks.	$\bar{X}$	Ss
Biliş. ve Fizik. Çab. Sar.Etm.	Genç	251	25	75	57.1	8.5
	Büyük	280	28	75	58.1	9.5
Gevşeme	Genç	251	4	20	13.4	3.5
	Büyük	280	4	20	13.2	3.8
Destek Arama	Genç	251	4	20	13.1	3.6
	Büyük	280	4	20	13.5	3.7
Kaçınma	Genç	251	8	37	16.9	5.4
	Büyük	280	8	34	17.2	5.5
Sosyal Geri Çekilme	Genç	251	4	20	10.1	3.7
	Büyük	280	4	19	10.3	3.5
Hoşa Gitm. Duy. İfad.	Genç	251	4	20	9.7	3.7
	Büyük	280	4	20	9.9	3.9

Tablo 4.7 Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.

Alt Ölçekler		n	$\bar{X}$	Ss	SD	F	p	eta
Biliş. ve Fizik.	Genç	251	57.1	8.5	7-523	1.421	.231	.003
Çab Sar. Et.	Büyük	280	58.1	9.5				
Gevşeme	Genç	251	13.4	3.5	7-523	.645	.422	.001
	Büyük	280	13.2	3.8				
Destek Arama	Genç	251	13.1	3.6	7-523	1.271	.260	.002
	Büyük	280	13.5	3.7				
Kaçınma	Genç	251	16.9	5.4	7-523	.214	.644	.000
	Büyük	280	17.2	5.5				
Sosyal Geri Çekilme	Genç	251	10.1	3.7	7-523	.260	.610	.000
	Büyük	280	10.3	3.5				
Hoşa Gitme. Duy. İfa.	Genç	251	9.7	3.7	7-523	.625	.430	.001
	Büyük	280	9.9	3.9				

Genç ve büyük takımlarda oynayan sporcular arasında fark olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$)

Üçüncü grup denencelerde, sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının genç ve büyük takımlarda oynayan sporcular arasında fark olacağı belirtilmişti. Farkın alt ölçeklere göre bulguları altı başlık şeklinde sunulmuştur.

3.1- Sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

3.1 numaralı denencede genç ve büyük takımlarda oynayan sporcular arasında stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.5'te verilmiştir, Tablo 4.7'de ise denenceye ilişkin bulgular

gösterilmiştir. Tablo 4.7 incelendiğinde bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme stratejisini kullanma açısından genç sporcular ve büyük sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir $[F(7,523)=1.421;p>.05,eta:003]$. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

3.2- Sporcuların stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

3.2 numaralı denencede genç ve büyük takımlarda oynayan sporcular arasında stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkmada gevşemeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.6'da verilmiştir, Tablo 4.7'de ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.7 incelendiğinde gevşemeyi kullanma açısından genç sporcular ve büyük sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir $[F(7,523)=.645;p>.05,eta:001]$. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

3.3- Sporcuların stresle başa çıkmada destek aramayı kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

3.3 numaralı denencede genç ve büyük takımlarda oynayan sporcular arasında stresle başa çıkmada destek aramayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkmada destek aramayı kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.6'da verilmiştir, Tablo 4.7'de ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.7 incelendiğinde destek aramayı kullanma açısından genç sporcular ve büyük sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir $[F(7,523)=1.271;p>.05,eta:002]$. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

3.4- Sporcuların stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

3.4 numaralı denencede genç ve büyük takımlarda oynayan sporcular arasında stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkmada kaçınmayı kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.6'da verilmiştir, Tablo 4.7'de ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.7 incelendiğinde kaçınmayı kullanma açısından genç sporcular ve büyük sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir $[F(7,523)=.214;p>.05,eta:000]$. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

3.5- Sporcuların stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

3.5 numaralı denencede genç ve büyük takımlarda oynayan sporcular arasında stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkmada sosyal geri çekilmeyi kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.6'da verilmiştir, Tablo 4.7'de ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.7 incelendiğinde sosyal geri çekilmeyi kullanma açısından genç ve büyük sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir $[F(7, 523) =.260;p>.05,eta:000]$. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

3.6- Sporcuların stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanmaları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacağı denencesine ilişkin bulgular:

3.6 numaralı denencede genç ve büyük takımlarda oynayan sporcular arasında stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi kullanma açısından anlamlı bir fark olacağı belirtilmiştir. Genç ve büyük sporcuların stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguları kullanmaları ile ilgili Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.6'da verilmiştir, Tablo 4.7'de ise denenceye ilişkin bulgular gösterilmiştir. Tablo 4.7 incelendiğinde hoş gitmeyen duyguların ifadesini kullanma açısından genç ve büyük sporcular arasında anlamlı bir fark görülmemektedir $[F(7, 523) =.625;p>.05,eta:001]$. Bu bulgu denenceyi desteklememektedir.

Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında cinsiyet ile bireysel ve takım sporları yapıyor olmalarına göre arasındaki etkileşimlere yönelik bulgular.

Sporcuların cinsiyete ve bireysel ya da takım sporu yapıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8 Sporcuların cinsiyete ve takım-bireysel spor yapıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.

Alt Ölçekler	Cinsiyet	Spor Türü	n	min.	maks.	$\bar{X}$	Ss
Biliş. ve Fizik. Çab. Sar. Et.	Kadın	Bireysel	110	34	71	57.7	8.4
		Takım	91	43	75	58.9	7.6
	Erkek	Bireysel	110	25	72	55.3	9.9
		Takım	91	29	75	58.4	9.1
Gevşeme	Kadın	Bireysel	110	7	20	14.3	3.0
		Takım	91	5	19	12.1	3.7
	Erkek	Bireysel	110	4	20	13.9	3.8
		Takım	91	4	20	12.9	3.7
Destek Arama	Kadın	Bireysel	110	4	19	13.2	3.9
		Takım	91	5	20	14.4	2.8
	Erkek	Bireysel	110	4	20	12.9	3.8
		Takım	91	4	20	12.9	3.6
Kaçınma	Kadın	Bireysel	110	8	31	17.6	5.2
		Takım	91	8	29	15.5	5.0
	Erkek	Bireysel	110	8	37	18.2	5.9
		Takım	91	8	30	17.1	5.2
Sosyal Geri Çekilme	Kadın	Bireysel	110	4	20	12.1	3.8
		Takım	91	4	19	8.6	3.3
	Erkek	Bireysel	110	4	20	10.3	3.5
		Takım	91	4	19	9.7	3.3
Hoşa Gitme. Duy. İfad.	Kadın	Bireysel	110	4	20	10.7	4.3
		Takım	91	4	18	9.4	3.3
	Erkek	Bireysel	110	4	20	9.5	3.6
		Takım	91	4	20	9.9	3.9

Sporcuların cinsiyetleri ve takım ya da bireysel spor yapıyor olmalarına göre aralarındaki farkı gösterir F ve p değerleri Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9 Sporcuların cinsiyete ve takım ya da bireysel spor yapıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.

Alt Ölçekler	Cinsiyet	Spor Türü	n	$\bar{X}$	Ss	SD	F	p	eta
Biliş. Ve Fizik. Ça. Sar. Et.	Kadın	Bir.	110	57.7	8.4	7-523	1.147	.234	.002
		T	91	58.9	7.6				
	Erkek	Bir.	110	55.3	9.9				
		T	91	58.4	9.1				
Gevşeme	Kadın	Bir.	110	14.3	3.0	7-523	3.976	.047	.000
		T	91	12.1	3.7				
	Erkek	Bir.	110	13.9	3.8				
		T	91	12.9	3.7				
Destek Arama	Kadın	Bir.	110	13.2	3.9	7-523	3.325	.069	.003
		T	91	14.4	2.8				
	Erkek	Bir.	110	12.9	3.8				
		T	91	12.9	3.6				
Kaçınma	Kadın	Bir.	110	17.6	5.2	7-523	1.120	.291	.001
		T	91	15.5	5.0				
	Erkek	Bir.	110	18.2	5.9				
		T	91	17.1	5.2				
Sosyal Geri Çekilme	Kadın	Bir.	110	12.1	3.8	7-523	20.420	.000	.000
		T	91	8.6	3.3				
	Erkek	Bir.	110	10.3	3.5				
		T	91	9.7	3.3				
Hoş Gitme. Duyg. İfa.	Kadın	Bir.	110	10.7	4.3	7-523	5.793	.016	.002
		T	91	9.4	3.3				
	Erkek	Bir.	110	9.5	3.6				
		T	91	9.9	3.9				

Tablo 4.9 incelendiğinde sporcuların cinsiyetlerine ve katıldıkları spor türüne göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme alt ölçeğinde $[F(7, 523)=1.147;p>.05, \eta^2=.002]$, destek aramada $[F(7, 523)=3.325;p>.05, \eta^2=.003]$, kaçınmada $[F(7, 523)=1.120;p>.05, \eta^2=.001]$ anlamlı bir fark görülmemiştir. Buna karşın, gevşeme $[F(7, 523) = 3.976;p<.047, \eta^2=.000]$, sosyal geri çekilme $[F(7, 523)=20.420;p<.000, \eta^2=.000]$ ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi $[F(7, 523)=5.793;p<.016,\eta^2=.002]$ alt ölçeklerinde anlamlı fark görülmektedir. Buna göre, bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme, destek arama ve kaçınmada cinsiyet ve spor dalının ortak etkisinde anlamlı bir fark gözlenmezken, gevşeme, sosyal geri çekilme ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi boyutlarında anlamlı bir fark görülmektedir. Gevşeme stratejisini bireysel sporlara katılan kadın sporcular diğer gruplara göre daha fazla kullanmaktadır. Sosyal geri çekilme ise bireysel sporlara katılan kadın sporcular tarafından daha fazla kullanılmaktadır. Stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguların ifadesi boyutunu bireysel sporlara katılan kadın sporcular diğer gruplara göre daha fazla kullanmaktadır.

Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında cinsiyet ile genç ya da büyükler kategorisinde yarışmalarına göre aralarındaki etkileşimlere yönelik bulgular:

Sporcuların cinsiyete ve yarıştıkları yaş grubuna göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.10'da verilmiştir,

Tablo 4.10 Sporcuların cinsiyete ve genç- büyük kategorilerinde yarışıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.

Alt Ölçekler	Cinsiyet	Yaş Grubu	n	min.	maks.	$\bar{X}$	Ss
Biliş. Ve Fizik. Çab. Sar. Et.	Kadın	Genç	83	36	71	57.4	7.9
		Büyük	118	34	75	59.2	8.1
	Erkek	Genç	168	25	75	56.7	8.8
		Büyük	162	28	74	56.9	10.3
Gevşeme	Kadın	Genç	83	6	20	13.4	3.3
		Büyük	118	5	20	13.0	3.7
	Erkek	Genç	168	4	20	13.5	3.7
		Büyük	162	4	20	13.3	3.9
Destek Arama	Kadın	Genç	83	4	20	13.4	3.6
		Büyük	118	4	20	14.2	3.4
	Erkek	Genç	168	4	20	12.9	3.6
		Büyük	162	4	20	12.9	3.8
Kaçınma	Kadın	Genç	83	8	31	16.6	5.5
		Büyük	118	8	29	16.5	4.9
	Erkek	Genç	168	8	37	17.3	5.4
		Büyük	162	8	34	17.9	5.8
Sosyal Geri Çekilme	Kadın	Genç	83	4	20	10.2	4.2
		Büyük	118	4	18	10.5	3.8
	Erkek	Genç	168	4	20	9.9	3.4
		Büyük	162	4	19	9.9	3.3
Hoşa Götme. Duy. İfa.	Kadın	Genç	83	4	17	9.7	3.7
		Büyük	118	4	20	10.3	4.1
	Erkek	Genç	168	4	20	9.7	3.7
		Büyük	162	4	20	9.7	3.8

Sporcuların cinsiyetleri ve genç ya da büyükler kategorisinde yarışıyor olmalarına göre aralarındaki etkileşimsel farkı gösterir F ve p değerleri Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11 Sporcuların cinsiyete ve genç- büyük kategorilerinde yarışıyor olmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.

Alt Ölçekler	Cinsiyet	Yaş Grubu	n	$\bar{X}$	Ss	SD	F	p	eta
Biliş. Ve Fizik. Çab. Sar. Et.	Kadın	G	83	57.4	7.9	7-523	.976	.324	.002
		B	118	59.2	8.1				
	Erkek	G	168	56.7	8.8				
		B	162	56.9	10.3				
Gevşeme	Kadın	G	83	13.4	3.3	7-523	.081	.776	.000
		B	118	13.0	3.7				
	Erkek	G	168	13.5	3.7				
		B	162	13.3	3.9				
Destek Arama	Kadın	G	83	13.4	3.6	7-523	1.362	.244	.003
		B	118	14.2	3.4				
	Erkek	G	168	12.9	3.6				
		B	162	12.9	3.8				
Kaçınma	Kadın	G	83	16.6	5.5	7-523	.459	.498	.001
		B	118	16.5	4.9				
	Erkek	G	168	17.3	5.4				
		B	162	17.9	5.8				
Sosyal Geri Çekilme	Kadın	G	83	10.2	4.2	7-523	.190	.663	.000
		B	118	10.5	3.8				
	Erkek	G	168	9.9	3.4				
		B	162	9.9	3.3				
Hoşa Gitme. Duyg. İfa.	Kadın	G	83	9.7	3.7	7-523	.886	.347	.002
		B	118	10.3	4.1				
	Erkek	G	168	9.7	3.7				
		B	162	9.7	3.8				

B: Büyük, G: Genç

Tablo 4.11 incelendiğinde sporcuların cinsiyetlerine ve yarıştıkları yaş grubuna göre kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerinde bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme [$F(7, 523)=.976;p>.05$ eta:002], gevşeme [$F(7, 523)=.081;p>.05$, eta:000], destek arama [$F(7, 523)=1.362;p>.05$, eta:003], kaçınma [$F(7, 523)=.459;p>.05$, eta:001], sosyal geri çekilme [$F(7, 523)=.190;p>.05$, eta:000], hoşla gitmeyen duyguların ifadesi [$F(7, 523)=.886;p>.05$, eta:002] boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında takım-bireysel spor ile genç-büyükler kategorisinde yarışmalarına göre aralarındaki etkileşimlere yönelik bulgular:

Sporcuların katıldıkları spor türü ve yarıştıkları yaş grubuna göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin Betimsel İstatistik değerleri Tablo 4.12’de verilmiştir, buna ilişkin bulgular ise Tablo 4.13’te gösterilmiştir.

Tablo 4.12 Sporcuların takım- bireysel spor ve genç-büyük kategorilerinde yarışmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri.

Alt Ölçekler	Spor Türü	Yaş Grubu	n	min.	maks.	$\bar{X}$	Ss
Biliş. Ve Fizik. Çab. Sar. Et.	Bireysel	Genç	123	25	72	55.9	9.1
		Büyük	128	28	71	57.0	7.7
	Takım	Genç	130	29	75	58.2	9.6
		Büyük	150	29	75	59.1	19.4
Gevşeme	Bireysel	Genç	123	6	20	14.1	3.2
		Büyük	128	4	20	14.0	3.7
	Takım	Genç	130	4	20	12.7	3.8
		Büyük	150	4	19	12.3	3.7
Destek Arama	Bireysel	Genç	123	4	19	12.8	3.6
		Büyük	128	4	20	13.3	3.6
	Takım	Genç	130	4	20	13.5	4.1
		Büyük	150	4	20	13.8	3.4
Kaçınma	Bireysel	Genç	123	8	37	17.8	5.9
		Büyük	128	8	34	17.9	4.9
	Takım	Genç	130	8	30	16.1	5.4
		Büyük	150	8	30	16.5	5.5
Sosyal Geri Çekilme	Bireysel	Genç	123	4	20	11.0	3.9
		Büyük	128	4	19	11.4	3.4
	Takım	Genç	130	4	19	9.2	3.6
		Büyük	150	4	19	9.1	3.3
Hoşa Götme. Duyg. İfa.	Bireysel	Genç	123	4	19	9.5	3.5
		Büyük	128	4	20	10.6	3.8
	Takım	Genç	130	4	20	9.9	4.3
		Büyük	150	4	20	9.4	3.6

Tablo 4.13 Sporcuların takım-bireysel spor ve genç-büyük kategorilerinde yarışmalarına göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin F, p ve eta değerleri.

Alt Ölçekler	Spor Türü	Yaş Grubu	n	$\bar{X}$	Ss	SD	F	p	eta
Biliş. Ve Fizik. Çab. Sar. Et.	Bir.	Genç	123	55.9	9.1	7-523	.006	.938	.000
		Büyük	128	57.0	7.7				
	T	Genç	130	58.2	9.6				
		Büyük	150	59.1	19.4				
Gevşeme	Bir.	Genç	123	14.1	3.2	7-523	.227	.634	.000
		Büyük	128	14.0	3.7				
	T	Genç	130	12.7	3.8				
		Büyük	150	12.3	3.7				
Destek Arama	Bir.	Genç	123	12.8	3.6	7-523	.162	.687	.000
		Büyük	128	13.3	3.6				
	T	Genç	130	13.5	4.1				
		Büyük	150	13.8	3.4				
Kaçınma	Bir.	Genç	123	17.8	5.9	7-523	.083	.773	.000
		Büyük	128	17.9	4.9				
	T	Genç	130	16.1	5.4				
		Büyük	150	16.5	5.5				
Sosyal Geri Çekilme	Bir.	Genç	123	11.0	3.9	7-523	.292	.589	.001
		Büyük	128	11.4	3.4				
	T	Genç	130	9.2	3.6				
		Büyük	150	9.1	3.3				
Hoşa Gitme. Duygu. İfa.	Bir.	Genç	123	9.5	3.5	7-523	5.221	.023	.010
		Büyük	128	10.6	3.8				
	T	Genç	130	9.9	4.3				
		Büyük	150	9.4	3.6				

Bir: Bireysel Spor, T: Takım Sportu

Tablo 4.13 incelendiğinde sporcuların katıldıkları spor türüne ve yarıştıkları yaş grubuna göre kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerinde bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme [$F(7, 523)=.006;p>.05, \eta^2:000$], gevşeme [$F(7, 523)=.227;p>.05, \eta^2:000$], destek arama [$F(7, 523)=.162;p>.05, \eta^2:000$], kaçınma [$F(7, 523)=.083;p>.05, \eta^2:000$], sosyal geri çekilme [$F(7, 523)=.292;p>.05 \eta^2:001$] boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Buna göre bu boyutlarda sporcuların katıldıkları spor türü ve yarıştıkları yaş grubunun ortak etkisi fark yaratmamaktadır. Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi alt ölçeklerinde anlamlı bir fark görülmektedir [$F(7, 523)=5.221;p<.023,\eta^2:010$]. Buna göre, hoşa gitmeyen duyguların ifadesini kullanma açısından sporcuların katıldıkları spor türü ve yarıştıkları yaş grubu fark yaratmaktadır. Stresle başa çıkmada hoşa gitmeyen duyguların ifade edilmesi bireysel sporlara katılan ve büyük yaş grubunda yarışan sporcular tarafından daha fazla tercih edilmektedir.

Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında cinsiyet, takım ya da bireysel spor ve genç ya da erkek kategorilerinde yarışıyor olmalarına göre aralarındaki etkileşimlere yönelik bulgular:

Sporcuların cinsiyet, katıldıkları spor türü ve yarıştıkları yaş grubuna göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin Betimsel İstatistik değerleri ve buna ilişkin bulgular ise Tablo 4.14’te gösterilmiştir.

Tablo 4.14 Sporcuların cinsiyet, takım ya da bireysel spor ve genç ya da erkek kategorilerinde yarışıyor olmalarının ortak etkileşimine göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin betimsel istatistikler, F,p ve eta değerleri.

Alt Ölçekler	Cin	Spor Tür	Yaş Gr.	n	$\bar{X}$	Ss	SD	F	p	eta
Biliş. Ve Fizik. Çab. Sar. Et.	K	Bir.	G	57	57.0	8.7	7-523	.347	.556	.001
			B	53	58.4	8.1				
		T	G	26	57.7	5.7				
			B	65	59.9	8.2				
	E	Bir.	G	66	54.9	7.9				
			B	77	55.6	8.1				
		T	G	102	58.6	9.3				
			B	85	58.2	10.4				
Gevşeme	K	Bir.	G	57	14.4	2.9	7-523	.020	.886	.000
			B	53	14.2	3.2				
		T	G	26	12.3	3.6				
			B	65	11.8	3.7				
	E	Bir.	G	66	13.9	3.5				
			B	77	13.8	4.1				
		T	G	102	13.1	3.8				
			B	85	12.8	3.6				
Destek Arama	K	Bir.	G	57	12.7	3.9	7-523	.007	.933	.000
			B	53	13.6	3.9				
		T	G	26	14.0	2.9				
			B	65	14.7	2.9				
	E	Bir.	G	66	12.8	3.3				
			B	77	13.0	4.1				
		T	G	102	12.9	3.7				
			B	85	12.8	3.5				

K: Kadın, E: Erkek, Bir: Bireysel Spor, T: Takım Sporu, G:Genç, B:Büyük.

Tablo 4.14(devam) Sporcuların cinsiyet, takım ya da bireysel spor ve genç ya da erkek kategorilerinde yarışıyor olmalarının ortak etkileşimine göre kullandıkları stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin betimsel istatistikler, F, p ve eta değerleri.

Alt Ölçekler	Cin.	Spor Tür	Yaş Gr.	n	$\bar{X}$	Ss	SD	F	p	eta
Kaçınma	K	Bir.	G	57	17.9	5.3	7-523	.354	.552	.001
			B	53	17.3	5.1				
		T	G	26	15.3	5.7				
			B	65	15.6	4.8				
	E	Bir.	G	66	17.8	6.4				
			B	77	18.5	5.6				
		T	G	102	16.8	4.6				
			B	85	17.3	5.9				
Sosyal Geri Çekilme	K	Bir.	G	57	11.7	4.2	7-523	1.727	.189	.003
			B	53	12.6	3.4				
		T	G	26	8.8	3.7				
			B	65	8.5	3.1				
	E	Bir.	G	66	10.4	3.5				
			B	77	10.2	3.4				
		T	G	102	9.5	3.3				
			B	85	9.8	3.3				
Hoşa Gitme. Duygu. İfa.	K	Bir.	G	57	9.9	3.8	7-523	.306	.581	.001
			B	53	11.2	4.8				
		T	G	26	9.4	3.4				
			B	65	9.4	3.2				
	E	Bir.	G	66	8.9	3.2				
			B	77	9.9	3.8				
		T	G	102	10.5	3.9				
			B	85	9.4	3.8				

K: Kadın, E: Erkek, Bir: Bireysel Spor, T: Takım Sportu, G:Genç, B:Büyük

Tablo 4.14 incelendiğinde sporcuların cinsiyetlerine, katıldıkları spor türüne ve yarıştıkları yaş grubuna göre kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerinde bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme [$F(7, 523)=.347; p>.05, \eta^2=.001$], gevşeme [$F(7, 523)=.020; p>.05, \eta^2=.000$], destek arama [$F(7, 523)=.007; p>.05, \eta^2=.000$], kaçınma [$F(7, 523)=.354; p>.05, \eta^2=.001$], sosyal geri çekilme [$F(7, 523)=1.727; p>.05, \eta^2=.003$], hoş gitmeyen duyguların ifadesi [$F(7, 523)=.306; p>.05, \eta^2=.001$] boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı; Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi ve başa çıkma stratejilerinin kullanımında bireysel- takım sporlarında yarışma, cinsiyet ve genç- büyük kategorilerinde yarışma açısından fark olup olmadığının araştırılmasıdır.

Bu bölümde, elde edilen bulguların tartışma ve yorumu üç ana bölüm altında ele alınmıştır. Birinci bölümde takım sporlarına ve bireysel sporlara katılmanın stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımında farka sebep olup olmadığının tartışma ve yorumu yapılmıştır. İkinci bölümde cinsiyetin stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımında anlamlı bir farka neden olup olmadığı ile ilgili tartışma ve yorum yer almaktadır. Son bölümde ise sporda kullanılan stresle başa çıkma stratejilerinde genç ve büyük takımda oynamanın farka neden olup olmadığının tartışma ve yorumu yapılmıştır.

1.0-Takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında stresle başa çıkma davranışları açısından anlamlı bir fark olacağına ilişkin bulguların tartışma ve yorumu:

Yapılan araştırmada, takım sporları ve bireysel sporlara katılan sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme, gevşeme, kaçınma ve sosyal geri çekilme stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna karşın destek arama ve hoşla gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalara bakıldığında farklı spor dallarına katılan sporcuların stresle nasıl başa çıktıkları ile ilgili çalışmalara çok fazla rastlanmamaktadır. Yarışma sporlarına katılan bireysel sporcular ve takım sporcularının stresle farklı biçimlerde başa çıkmaları beklenmektedir. Takım sporlarına katılan sporcuları bireysel sporcularla karşılaştırdığımızda, insanlar arası etkileşimlerin yoğun olduğu bir ortamda yarışan takım sporcularının aktif başa

çıkmayı (problem veya duygu odaklı başa çıkma) daha fazla kullandıkları düşünülmektedir. Çünkü takım sporcularının bireysel sporculara göre gruba güvenmede daha fazla olanakları bulunmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre bireysel sporcular gevşeme, kaçınma, sosyal geri çekilme gibi kaçınma ağırlıklı stratejileri takım sporcularına göre daha fazla kullanmaktadır. Takım sporcuları ise aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla tercih etmektedir. Araştırmanın sonucunda da takım sporcularının bilişsel ve fiziksel çabayı bireysel sporculara göre daha fazla kullandığı görülmektedir. Ayrıca bireysel sporcular takım sporcularına göre başa çıkma stratejilerini daha fazla tercih etmektedir. Bu sonuçlar literatürdeki sonuçlar ile de desteklenmektedir (110, 146).

Yoo (146) bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır.

Park (110)'ın Koreli sporcularla yaptığı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında bireysel sporlara katılan sporcular takım sporlarına katılan sporculara göre daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmaktadır. Ancak buna rağmen rakibin gözlenmesi ve analizi bireysel sporlarda daha az kullanılmaktadır. Bireysel sporcuların kendi hareketlerinden sorumlu olduğu ve kendi başarılarını veya başarısızlıklarını yükleyememeleri neden daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmayı tercih ettiklerini açıklamaktadır.

Bireysel sporlarda, sporcu, yarışmanın tüm sorumluluğunu tek başına taşımaktadır. Bu nedenle yarışmada başarı elde etmesi için gerekli olan bilişsel ve fiziksel çaba bireye bağlıdır. Takım sporlarında ise sporcunun bilişsel ve fiziksel çabasındaki artırma daha önemlidir. Takımın diğer oyuncularına karşı olan sorumluluk nedeniyle takım sporlarında daha fazla kullanılıyor olabilir. Bu da takım sporlarında bilişsel ve fiziksel çaba harcamanın daha fazla kullanılmasını sağlıyor olabilir. Gevşeme, kaçınma ve sosyal geri çekilme stratejilerine bakıldığında bireysel sporlarda sporcu tek başına olduğu için strese neden olan durumu hemen diğer

sporcularla paylaşamamakta bu nedenle kaçınma, sosyal geri çekilme ve gevşeme gibi stratejileri aktif stratejilere göre daha fazla tercih edebilmektedir.

2.0- Sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağı ile ilişkili bulguların tartışma ve yorumu:

İnsanın bilişsel değerlendirmesini ve başa çıkmayı etkileyen en önemli faktörlerden biri olan cinsiyet farkları hem genel psikoloji hem de spor psikolojisinde araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Erkekler ve kadınların kullandığı başa çıkma stratejileri arasında fark olup olmadığını belirlemek için çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

Cinsiyet ve stres ile başa çıkmayı çalışan kavramsal modellerden bir tanesi de sosyalleşme kuramıdır (119). Sosyalleşme modeli cinsiyet rollerinin ve rol beklentilerinin kadın ve erkeklerin farklı şekillerde davranmalarına yol açtığını belirtmektedir (335). Buna bağlı olarak kadınlar ve erkekler stresle farklı biçimlerde başa çıkmaktadır. Sosyalleşme kuramına göre “sosyalleşme sürecinde kadınlar erkeklere göre etkili başa çıkma özellikleriyle daha az donatılmaktadır”. Bu kurama göre kadınlar duygularını daha açık bir şekilde ifade etmekte ve daha pasif bir şekilde hareket etmektedir. Bunun yanında erkekler olaylara daha aktif, problem odaklı ve etkili bir şekilde yaklaşmaktadır (44).

Stresle başa çıkmadaki cinsiyet farkı erkekler ve kadınların sosyal rolleri ile de açıklanabilmektedir. Sosyal roller toplum geliştikçe değişebilmektedir. Böylece sosyalleşme kuramı cinsiyet rollerinin durumlara ve sosyal rollere göre belirleneceğini ileri sürerken, rol çatışması (rol constrain) kuramı ise bireyler aynı sosyal rollere sahip olduğu zaman, başa çıkma stratejilerinin kullanımındaki cinsiyet farkının yok olduğunu belirtmektedir (63).

Yapılan araştırmada, kadın ve erkek sporcuların başa çıkmada destek arama ve kaçınma stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Bilişsel ve fiziksel çaba, gevşeme, sosyal geri çekilme ve hoş gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Cinsiyet farkının sadece iki stratejide görülmesi rol çatışma kuramı ile açıklanabilir. Spor yapan kadınların rekabet ve güç gibi erkeksi (masculine) kişilik özelliklerine sahip olmaları gerektiğinden, kadınlar rol karmaşası yaşamaktadır. Başa

çıkma stratejilerinde cinsiyet farkı bulunmamasının nedeni, spor ortamında gerekli olan rollerin hem kadınlarda hem de erkeklerde benzerlik göstermesi olabilir.

Stresle başa çıkmada cinsiyet farkı olmadığını destekleyen bulgular da bulunmaktadır. Bulgular, bu araştırmada sadece iki stratejide fark bulunmasını destekler niteliktedir. Singapurlu sporcularla yapılan çalışmada Anshel ve diğ. (14) yarışma sırasında yaşanan 7 akut stres yaratıcıyı takiben kullanılan başa çıkma stratejilerinin cinsiyet farkları ile ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Yaklaşma biçiminde başa çıkma stratejileri kadınlara oranla erkekler tarafından daha çok kullanılmakta ve bu stratejiler belli stresli durumlarda daha çok kullanılmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre elit kadın sporcular elit erkek sporcularla benzer psikolojik özellikler taşımaktadır. Hem erkek hem de kadın sporcuların başa çıkma becerileri farktan çok benzerlik göstermektedir.

Lopez ve diğ. (90) önceki araştırmaların tersine başa çıkmada cinsiyet farkı olmadığını bulmuştur. Ntoumanis ve Biddle (106) bulunan farkların cinsiyetten mi yoksa diğer değişkenlerden mi (yetenek düzeyi ve kültür) kaynaklandığının açık olmadığını belirtmiştir. Başa çıkmadaki cinsiyet farkı hala dikkat çekici bir konudur.

Meyers ve diğerleri (100)'in rodeocularla yaptıkları çalışmada 130 erkek ve 55 kadın sporcu arasında başa çıkma stratejilerinin kullanımı açısından fark bulunmamıştır.

Hammermeister ve Burton (66) sporda stresle başa çıkmada cinsiyet farkı ile ilgili soruların büyük çoğunluğunun cevapsız kaldığını vurgulamaktadır. Hammermeister ve Burton (66) 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. Son olarak, Bebetos ve Antoniou (20) ve Pensgaard ve diğerleri (114) sporda başa çıkmada cinsiyete dayalı bir fark bulamamıştır.

Araştırmanın sonucuna göre stresle başa çıkmada destek aramayı kadın sporcuların, erkek sporculara göre daha fazla kullandığı bulunmuştur. Bu bulgu hem genel psikoloji hem de spor psikolojisi alanındaki araştırmalarla desteklenmektedir.

Ptacek ve diğ. (119) kadın ve erkeklerin farklı başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar erkeklerin problem odaklı stratejiler kullandıklarını, kadınların ise sosyal destek aramaya eğilimli olduklarını ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıklarını bulmuştur. Araştırmacılar bu bulgunun başa çıkmada cinsiyet açısından fark olduğu kuramını desteklemediğini ileri sürmektedir. Bu sonuçların sosyalleşme denencesini desteklediğini düşünmektedirler. Yani erkekler stresle başa çıkmak zorundadırlar ancak kadınlar daha duygusal bir biçimde sosyalleşmekte ve diğerlerinden destek aramaktadır (120).

Crocker ve Graham (35) kadın sporcuların duygusal nedenlerden dolayı sosyal destek aramayı daha yüksek seviyelerde kullandıklarını bulmuştur.

Hammermeister ve Burton (66) kadın ve erkeklerin stresli durumları benzer şekilde değerlendirdiklerini bulmuştur. Buna rağmen, kadın sporcular sosyal destek aramayı, hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi, olumlu yeniden değerlendirmeyi ve ayrılmayı daha fazla kullanmaktadır.

Birçok çalışmada kadınların stresli durumlarla başa çıkmada sosyal desteği daha fazla kullandıkları görüşünü destekleyici sonuçlar bulunmuştur (24, 35,79).

Diğer çalışmalarda ise başa çıkmada cinsiyet farkına kısmi destek bulunmuştur. Crocker ve Graham (35) ve Kolt ve diğ. (79) problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyet farkı olmadığını bulmuştur. Ancak her iki çalışma da kadın sporcuların sosyal destek arama gibi duygu odaklı başa çıkma stratejilerini erkek sporculara göre daha fazla kullandığını bulmuştur.

Ancak tüm bu bulgulara rağmen, kadın ve erkeklerin sosyal destek aramada fark göstermediği sonucuna varan araştırmalar da bulunmaktadır. Anshel ve Delany (11) erkek ve kadınların sosyal destek ve arzu giderici düşüncelerde fark göstermediklerini bulmuştur.

Araştırma sonucuna bakıldığında, kadın sporcuların sosyal destek aramayı erkek sporculara göre daha fazla kullanmaları, kadınların sosyalleşme sürecinden kaynaklanıyor olabilir. Kadınlar kötü bir olay ile karşılaştıklarında bunu diğerleri ile paylaşabilmekte ve daha kolay yardım arayabilmektedir. Bu nedenle, spor ortamında kadınların diğerlerinin yardımına güven duyma eğiliminin olması, destek aramayı erkeklere göre daha fazla kullanmaları sağlıyor olabilir. Ancak erkek sporcular olumsuz bir durum ile karşılaştıklarında sosyal destek aramayı bağımsızlıklarını ve yeterliklerini tehdit edici bir durum olarak da algılıyor olabilirler.

Araştırma sonucuna göre, stresle başa çıkmada erkek sporcuların kadın sporculara göre kaçınmayı daha fazla kullandıkları görülmektedir. Buna göre, erkek sporcular kaçınma biçiminde başa çıkmayı daha fazla kullanmaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında bu bulguyu destekleyen çalışmaların yanı sıra tam tersini de destekleyen çalışmalar olduğu da görülmektedir.

Kadınlar, yaklaşma biçiminde başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanırken erkekler ise kaçınma biçiminde başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır (115).

Genel grup üzerinde yapılan çalışmalarda kadınların duygu odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkmayı erkeklere göre daha fazla tercih ettiği görülmektedir (119), özellikle kontrol edilemeyen stres yaratıcılarla karşılaşıldığında erkekler problem odaklı başa çıkmayı daha fazla tercih etmektedir.

Yoo ve Park çeşitli spor dallarında erkek sporcuların kadın sporculara göre daha fazla problem odaklı başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Kaçınma biçiminde başa çıkma kadın sporcular arasında daha yaygın görülmektedir (13).

Sporcuların kullandığı stratejiler ve cinsiyet farkı konusundaki araştırmalar hala belirsizdir. Anshel (4) sporculara sekiz stres kaynağını ölçen 5'li likert tipi bir ölçek uygulamıştır. Hem kadın hem de erkek sporcular kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih etmişlerdir. Cinsiyet farkı tek bir stres kaynağına karşın uygulanan başa çıkma stratejisinde anlamlı bulunmuştur. Sporcunun hata yaptığı durumda veya rakibin hile yaptığı durumda erkek sporcular yaklaşma biçiminde başa çıkma yerine kaçınma biçiminde başa çıkma kullanmaktadır. Buna rağmen, kadınlar kendi hatalarının sebep olduğu bir stres durumu ile karşılaştıklarında yaklaşma biçiminde başa çıkmayı, kaçınma biçiminde başa çıkmaya tercih etmektedirler.

Anshel ve Delany (11)'in çim hokeyi oyuncularını ile yaptıkları çalışmaya yaşları 10 ile 12 arasında değişen kadın ve erkek sporcular katılmıştır. 36 erkek ve 16 kadın sporcu ile yapılan yapılandırılmış görüşmeler sonucunda olumsuz değerlendirmeye tepki vermede erkeklerin kadınlara göre daha fazla kaçınma biçiminde başa çıkma kullandıklarını, buna karşın kadınların olumlu değerlendirmelerle karşılaştıkları zaman kaçınma biçiminde başa çıkmayı kullanmayı tercih ettikleri bulunmuştur. Buna ek olarak kadınların hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmelerde erkeklere göre daha fazla yaklaşma biçiminde başa çıkma kullandıkları bulunmuştur.

Anshel ve diğerleri (18) kadın sporcuların stresli durumla karşılaştıklarında yaklaşma biçiminde başa çıkma kullanmayı tercih ettiklerini ancak, ağrı veya sakatlanma gibi stres yaratıcı bir durumla karşılaştıklarında kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih ettiklerini ve sakatlığı görmezden gelip oyuna devam ettiklerini bulmuştur. Erkek sporcular ise sakatlık durumunda kaçınma biçiminde başa çıkmayı kullanmamakta buna karşın yaklaşma biçimde başa çıkmayı tercih etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, Türkiye’de erkek sporcuların stresle başa çıkmada kaçınmayı kadınlardan daha fazla kullanmaları, erkeklerin kadınlara göre duygularını daha az ifade etmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Türk toplumunda, erkeklerin güçlü görünmesi önemli bir cinsiyet rolü özelliğidir. Bu da, erkeklerin yarışmanın gerekliliklerini yerine getirmeleri için strese sebep olan durumdan bir an önce uzaklaşmak istemelerinden kaynaklanıyor olabilir.

3.0- Sporcuların stresle başa çıkma davranışları açısından genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark olacağı ile ilişkili bulguların tartışma ve yorumu:

Yapılan araştırmada, genç ve büyük (yetişkin) sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba, gevşeme, destek arama, kaçınma, sosyal geri çekilme ve hoşla gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür gözden geçirildiğinde; Bebetos ve Antoniou (20) daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini bulmuştur. Araştırmacılar yaşlı sporcuların günlük hayattaki problemlerle genel olarak daha iyi

başa çıktıklarını bunun da önceki deneyimlerine dayandığını ileri sürmektedir. Böylece, büyük sporcular spor ortamındaki benzer durumlara tepki vermede daha başarılıdır. Ancak araştırmacılar genç sporculardan daha az depresif ve kişiler arası ilişkilerde daha az hassas olan daha yaşlı sporcuların fark göstermeye eğilimli olduğunu da belirtmektedir.

Goyen ve Anshel (63) 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.

Araştırmanın sonucunda genç ve büyük sporcuların kullandığı başa çıkma stratejilerinde fark bulunmaması farklı spor dallarında genç ve büyük takımların yaş gruplarının farklı yaş sınırlarını içermesinden kaynaklanmış olabilir.

Etkileşimsel boyutta stresle başa çıkma davranışlarında fark olacağına ilişkin bulguların tartışma ve yorumu:

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet ile bireysel ve takım sporu yapmanın ortak etkileşiminin stresle başa çıkmada farka neden olduğu görülmektedir. Bu fark gevşeme, sosyal geri çekilme ve hoş gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerinde görülmektedir. Her üç başa çıkma stratejisini de bireysel sporlara katılan kadın sporcuların daha fazla kullandığı görülmektedir.

Spor psikolojisi araştırmalarına bakıldığında etkileşimsel boyutta yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak sporcuların katıldığı spor türüne göre oluşan farklılık ve cinsiyet farkının araştırıldığı çalışmalara bakıldığında bireysel sporlara katılan sporcuların başa çıkmada Transendental Meditasyonu (TM) takım sporlarına katılan sporculara göre, kadın sporcuların da erkek sporculara göre bu stratejiyi daha fazla kullandıkları bulunmuştur (146). TM gevşemeye yardımcı olduğundan gevşeme stratejisinin bireysel sporlara katılan kadın sporcular tarafından neden daha fazla kullanıldığını açıklayabilir.

Bireysel sporlara katılan kadın sporcuların tercih ettiği bir diğer strateji de kaçınma yönelimli başa çıkmaya örnek olan sosyal geri çekilmedir. Araştırmalara

bakıldığında hem kadın sporcuların hem de erkek sporcuların kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih ettiğini ancak bunun duruma göre farklılaştığını görülmektedir. Kadınların kaçınma biçiminde başa çıkmayı sıklıkla kullandığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (44, 66). Kaçınma biçiminde başa çıkmayı bireysel sporcular takım sporcularına göre daha fazla kullanmaktadır. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır (146). Bu bulgular, bireysel sporlara katılan kadın sporcuların sosyal geri çekilmeyi daha fazla kullanmasının nedeni olarak değerlendirilebilir.

Araştırma sonucuna göre cinsiyet ile bireysel ve takım sporlarına katılıma göre anlamlı farkın görüldüğü bir diğer strateji ise hoşla gitmeyen duyguların ifadesidir. Bireysel sporlara katılan kadın sporcular hoşla gitmeyen duyguların ifade edilmesi stratejisini diğer gruplara göre anlamlı bir şekilde daha fazla kullanmaktadır. Araştırmalara bakıldığında kadın ve erkeklerin stresli durumları benzer şekilde değerlendirdiklerini bulunmuştur. Buna rağmen, kadın sporcular sosyal destek aramayı, hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi, olumlu yeniden değerlendirmeyi daha fazla kullanmaktadır (66). Folkman ve Lazarus (44) çalışmalarında kadınların erkeklere göre duygularını daha açık bir şekilde ifade ettiğini bulmuştur. Kadınların bu özelliği hoşla gitmeyen duyguları ifade etmelerini kolaylaştırmış olabilir. Ayrıca kadınların sosyal desteğe olan güvenleri olumsuz durumlarla karşılaştıklarında daha rahat tepki verebilmelerini kolaylaştırabilir. Bireysel ve takım sporcuları ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bireysel sporcuların kendi hareketlerinden sorumlu olmaları ve kendi başarılarını veya başarısızlıklarını başkalarına yükleyememeleri, takım sporlarına katılan sporculardan daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmalarına yol açıyor olabilir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet ile genç ve büyük kategorilerde yarışmanın ortak etkileşiminin başa çıkmada farkla neden olmadığı görülmektedir. Bu da, araştırmada yer alan çeşitli spor dallarının genç ve büyük kategorilerinin yaş sınırlarında farklı olmasından kaynaklanabilir. Yaş sınırları spor dallarına göre değişmesinin yanında cinsiyete göre fark da göstermektedir, bu ise yaş ve cinsiyetin etkileşimini tam olarak ortaya çıkarmamış olabilir.

Bireysel ve takım sporlarına katılma ile genç ve büyük kategorilerde yarışmanın ortak etkileşiminin stresle başa çıkmada farka neden olup olmadığı ile ilgili araştırma sonuçlarına bakıldığında ise sadece tek bir stratejide fark görülmektedir. Buna göre, stresle başa çıkmada hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi stratejisi bireysel ve büyük sporcular tarafından daha fazla kullanılmaktadır. Bireysel sporlara katılan sporcuların kendi hareketlerinden sorumlu olmaları nedeniyle, hoş gitmeyen duyguları daha rahat ifade ettikleri düşünülmektedir. Takım sporlarında, sporcular arasında daha fazla sorumluluk paylaşıldığından ve takım sargınlığına zarar vermemek adına sporcuların hoş gitmeyen duyguları ifade etmeleri sonucun bu şekilde çıkmasına etki etmiş olabilir.

Goyen ve Anshel (63) yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek konsantrasyonla tepki verdiklerini ve yapacakları işe odaklandıklarını bulmuştur. Buna ek olarak yetişkin sporcuların ergen sporculara göre stresli olayı takiben olumsuz duyguları kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur. Bu bulgu, araştırmalar arasında farklılık göstermektedir. Ancak başa çıkma da kültürel farklılıkların da önemli rolü bulunmaktadır. Freydenberg ve diğerleri (49) başa çıkmadaki benzerliklerin farklı gruplarda görülmemesinin kültürel farklılıklarla bağlantılı olabileceği sonucuna varmıştır. Büyük sporcuların hoş gitmeyen duyguları daha rahat ifade etmeleri kültürel yönden açıklanabilir. Genç sporcuların karşılaştığı en önemli stres kaynaklarından bir tanesi de aile baskısıdır (63). Türk toplumunda ailenin genç üzerindeki rolü düşünüldüğünde, var olan baskı nedeniyle genç sporcunun hoş gitmeyen duyguları ifade etmesi baskılıyor olabilir. Ancak sporcu yetişkinliğe eriştiği zaman, bu baskıdan kurtulmakta ve hoş olmayan duyguları daha kolay ifade edebilecek duruma geliyor olabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Türkiye’deki sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi hedeflenmiştir. Takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan Türk sporcuların stresle başa çıkmada destek arama ve hoşla gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerini kullanma açısından aralarında fark olmadığı saptanmıştır. Ancak fiziksel ve zihinsel çaba sarf etme, gevşeme, kaçınma ve sosyal geri çekilme stratejilerini kullanmaya ilişkin bulgular, Türkiye’de takım ve bireysel sporlara katılan sporcular arasında farklılık göstereceği görüşünü desteklemektedir. Bu sonuçlara göre, takım sporlarına katılan sporcular fiziksel ve zihinsel çaba sarf etmeyi bireysel sporlara katılan sporculara göre daha fazla kullanmaktadır. Buna karşın bireysel sporlara katılan sporcular, gevşeme, kaçınma ve sosyal geri çekilme stratejilerini daha fazla kullanmaktadır.

Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olacağına ilişkin bulgular, destek arama ve kaçınma stratejilerinde kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark olduğu görüşünü desteklemektedir. Ancak fiziksel ve zihinsel çaba sarf etme, gevşeme, sosyal geri çekilme ve hoşla gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerini kullanma açısından kadın ve erkek sporcular arasında fark olmadığı saptanmıştır. Türkiye’de, kadın sporcular stresle başa çıkmada destek aramayı, erkek sporculara göre daha fazla kullanmaktadır. Bu bulgu hem genel psikoloji hem de spor psikolojisi alanındaki araştırmalarla desteklenmektedir. Bunun nedeni de kadın ve erkeklerin sosyalleşme süreçlerindeki farklılıktır. Türkiye’de, erkek sporcular ise stresle başa çıkmada kaçınma stratejisini kadın sporculara göre daha fazla kullanmaktadır. Kaçınma yönelimli başa çıkma biçimine giren bu strateji, yarışma sırasında karşılaşılan duruma göre hem kadın hem de erkek sporcular açısından duruma göre farklılıklar göstermektedir.

Sporcuların stresle başa çıkma davranışları açısından, Türkiye’de genç ve büyük takımlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Stresle başa çıkmada bilişsel

ve fiziksel çaba sarf etme, gevşeme, destek arama, kaçınma, sosyal geri çekilme ve hoşla gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerini kullanmada genç ve büyük takımlar arasında fark yoktur. Araştırmanın sonucunda genç ve büyük sporcuların kullandığı başa çıkma stratejilerinde fark bulunmamasının nedeni farklı spor dallarında genç ve büyük takımların yaş gruplarının farklı yaş sınırlarını içermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Öneriler

Gelecekteki çalışmalarda, geriye dönük (retrospective) araştırmaların sınırlıklarının üstesinden gelmek için yaşanan durum ve hatırlama arasındaki zamanın en aza indirilmesi gerekmektedir. Araştırmacılar geri çağırma sürecini azaltacak bazı araştırma protokolleri geliştirmelidir. Bu araştırma protokollerinin uygulanması, yoğunluğu ve kontrol edilebilirliği farklı olan çok boyutlu stresli olaylara karşı verdikleri başa çıkma tepkilerini ölçmede değerlendirmelerin yapılmasına olanak sağlayan ileriye dönük (prospective) desenlerin kullanılmasını ve daha nesnel sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir. Bu desenler belirli stres kaynağına verilen farklı başa çıkma stratejilerinin yeterliğinin belirlenmesine de izin verebilir.

Başla çıkmanın ölçülmesi karmaşık bir süreç olarak görülmektedir. Son on yılda hızlı bir şekilde gelişmiş olsa da hala çocukluk dönemindedir. Araştırmacılar başa çıkma sürecinin karmaşıklığını aydınlatmak için çeşitli yöntemler ve araçlar kullanmaktadır. Çalışmalarda kullanılan araçlar farklılık göstermektedir. Genellikle de bireyin kendini değerlendirdiği ölçekler ve yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanılmaktadır. Araştırmacılar başa çıkmayı ölçmek için daha geçerli ve güvenilir araçları geliştirmekle uğraşmıştır. Bugüne değin ölçek geliştirmede, birçok araç için cinsiyet, etnik köken ve yaş farklarını, dikkate alınmış olsa da, bu ölçeklerin farklı gruplarda kullanılırken faktör yapısı ve güvenilirliği çok açık olmamaktadır.

Sporda cinsiyet ve başa çıkma farkları ile ilgili olarak yapılan araştırmalar yetersizdir. Başa çıkma davranışındaki cinsiyet farkına sadece iki açıklama getirilmiştir. Bunlardan birincisi, kişisel özellik denencesi, başa çıkmadaki cinsiyet farkının kadın ve erkek kişiliği arasındaki ayrılıktan kaynaklandığı görüşüdür. İkinci denence ise; sosyalleşme süresi ve toplumsal rollerin cinsiyetler arasındaki başa çıkma farkından sorumlu olduğunu ileri sürmektedir. Gelecekteki çalışmalarda

araştırmacılar hem kadınların hem de erkeklerin spora katılım sırasında farklı stres kaynakları ile karşılaştığını belirlemek için stres kaynağının doğasını da dikkate almalıdırlar.

Ayrıca cinsiyete dayalı farklar çalışılırken sadece fiziksel cinsiyete dayalı olarak çalışılmaktadır. Spor ortamında gerekli olan kişilik özelliklerinin hem kadın hem de erkek sporcular için benzerlik göstermesi karmaşaya yol açmaktadır. Geleneksel erkeksi kişilik özelliklerinin ağır bastığı spor ortamında, kadınlar rol karmaşası yaşamakta ve bir takım erkeksi kişilik özelliklerine de sahip olmaktadır. Bundan sonraki çalışmalarda fiziki cinsiyet yerine, erkeksi, kadınsı ve androjen kişilik özelliklerinin de dikkate alınması yararlı olacaktır.

Erkek sporcuların, stresle başa çıkmada destek aramayı kullanmalarının bağımsızlıklarını ve yeterliklerini tehdit edici olarak algılayıp algılamadıklarının araştırılması da değerli bir konu olabilir.

Bu araştırmada spor dalları bireysel ve takım olarak ayrılmıştır. Spor dallarının temassız ve temassız sporlar gibi daha fazla alt boyuta ayrılarak incelenmesi de farklı sonuçlar yaratabilir. Böylece spor dallarının tüm özelliklerine uygun başa çıkma stratejilerinin belirlenmesine olanak tanınmış olabilir.

Stresle başa çıkma uzun zamanlı bir süreçtir. Bu nedenle gelecekteki çalışmalarda yarışmanın farklı aşamalarında yapılan uygulamalar veya görüşmelerle boylamsal çalışmalar yapılması tek bir ölçümün getirdiği sınırlıkları kaldıracaktır.

Başarılı ve başarısız sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini kullanmaları açısından fark olup olmadığının araştırılması da araştırılmaya değer bir konu olabilir.

Son olarak, Folkman ve Lazarus'un geliştirdiği, Siva'nın Türkçe'ye uyarladığı ölçekte Türk toplumuna özgü olarak kadercilik alt ölçeği eklenmiştir. Spor alanında da Türk sporculara özgü yeni başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi gelecek çalışmalarda dikkate alınmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Alderman, R.B. (1974). *Psychological Behavior in Sport*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
2. Amiot, C. E., Gaudreau, P., ve Blanchard, C. M. (2004). Self determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 396–411.
3. Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58–83.
4. Anshel, M.H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 136 (3), 311-324.
5. Anshel, M.H. (1997) *Sport psychology: From theory to practice* (3. Baskı).Neddlham, MA: Allyn & Bacon.
6. Anshel, M.H. (2000). Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees. *The Journal of Social Psychology*, 136, 311-323.
7. Anshel, M.H. (2001a). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*. 24, 128-146.
8. Anshel, M.H. (2001b) Qualitative validation of model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 223-246.
9. Anshel, M.H. ve Anderson, D.I. (2002). Coping with acute stress in sport : linking athletes' coping styles, coping strategies, affect and motor performance. *Anxiety, Stres and Coping*, 15, 193-209.
10. Anshel,M.H. ve Caputi, P. (2000). Exploratory evidence of coping styles following acute stres in sport. *Australian Journal of Pscyhology*, 52, 1-8.
11. Anshel, M.H. ve Delany J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329-353.

12. Anshel, M. H., ve Kaissidis, A. N. (1997) 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*, 88, 263–276.
13. Anshel, M.H, Kim K.W, Kim B.Y., Chang K.J. ve Eom H.J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: theory, application and future directions. *International Journal of Sport Psychology*. 32, 43-75.
14. Anshel, M. H., Porter, A., ve Quek, J.-J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behavior*, 21, 363–377.
15. Anshel, M. H., Raviv, S., ve Jamieson, J. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 128–134.
16. Anshel, M. H. ve Weinberg, R.S. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*. 7, 11-22.
17. Anshel, M. H., ve Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 1–26, 2000.
18. Anshel, M. H., Williams, L. R. T., ve Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 128–143.
19. Anshel, M. H., Williams, L. R. T., ve Williams, S.M. (2000). Coping style following the acute stress in competitive sport. *Journal of Social Psychology*, 140, 751-773.
20. Bebetos, E., ve Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1289–1296.
21. Berger, B., Pargman, D. ve Weinberg, R. (2001). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology.

22. Buffard, M. ve Crocker, P.R.E. (1992). Coping by individuals with physical disabilities with perceived challenge in physical activity : Are people consistent? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 410-417.
23. Buntrock, C. ve Reddy, D.M. (1992). Coping dispositions and the stress appraisal process: The impact of defensiveness on emotional response to threat. *Personal Individuals Difference*, 13, 1223-1231.
24. Campen, C., ve Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144–161.
25. Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
26. Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: The Key Concepts*. Routledge Key Guides, Taylor and Francis: London.
27. Chan, D. (1995). Depressive symptoms and coping strategies among Chinese adolescents in Hong Kong . *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 267-280.
28. Compas, B. E. (1987) Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393–403.
29. Cotton, D.H.G. (1990). *Stress Management: An integrated approach in therapy*. Brunner Mazel Publisher: New York.
30. Cox, R.H. (1998). *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 4.baskı, Boston: McGraw-Hill.
31. Cox, R. H. ve Ferguson E. (1991). Individual differences, stres and coping. In C.L Cooper ve R. Payne (Eds), *Personality and Stress: Individual differecens in the stress process* (p.7-30), Wiley: Chichester.
32. Cresswell, S., & Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 433–438.
33. Crocker, P.R.E. (1989). Evaluating stress management under competition conditions. *International Journal of Sport Psychology*. 20, 191-204.

34. Crocker, P.R.E. (1992). Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175, 1992.
35. Crocker, P. R. E., ve Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325–338.
36. Crocker, P. R. E., ve Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355–369.
37. Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., ve Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp.149–161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
38. Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17–41.
39. Dewe, P. (1991). Primary appraisal, secondary appraisal and coping: Their role in stressful work encounters. *Journal of Occupational Psychology*, 64, 331-351.
40. Dewe, P. (1993). Measuring primary appraisal, scale construction and directions for future research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 673-685.
41. Dugdale, J.R., Eklund, R.C. ve Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition. *Appraisal, Coping and Performace*, 16, 20-33.
42. Endler, N. S., ve Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.
43. Folkman, S. (1992). Commentary to part three: Improving coping assessment. In H.S. Friedman (Ed). *Hostility, coping and health*. Washington, DC:APA.

44. Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 457-459.
45. Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1985). 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*, 48, 150–170.
46. Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
47. Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel – Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. (1986). The dynamics of stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
48. Fontana, A. ve McLaughlin, M. (1988). Coping and appraisal of daily stressors predict heart rate and blood pressure levels in young women. *Behavioral Medicine*, 24, 5-17.
49. Freydenberg, E., Lewis, R. Kennedy, G., Ardila, R., friendite, W. ve Hannoun, R. (2003). Coping with concerns: An exploratory comparison of Australian, Columbian, German and Palestinian adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 59-66.
50. Gamble, W., C. (1994). Perceptions of controllability and other stressor event characteristics as determinants of coping among young adolescents and young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 23, 65-85.
51. Gaudreau, P. ve Blondin, J.P. (2002). Development of a questionnaire for the assesment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
52. Gaudreau P., ve Blondin, J. P. (2004a). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, 11, 245–269.
53. Gaudreau, P. ve Blondin, J. P. (2004b). Different athletes cope with differently during a sport competition: a cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36, 1865-1877.

54. Gaudreau, P., Blondin, J. P., ve Lapierre, A. M. (2002). Athletes' coping during a competition: Relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125–150.
55. Gaudreau, P., Lapierre, A. M., ve Blondin, J. P. (2001). Coping at three phases of competition: Comparison between precompetitive, competitive, and post-competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 369–385.
56. Giacobbi, P., Foore, B. ve Weinberg, R.,S. (2004). Broken clubs and expletives: The sources of stres and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 166-183.
57. Gill, D.L.(1992). Gender and sport behavior. In T. Horn (Eds). *Advances in sport psychology* (143-160). Champaign, IL: Human Kinetics.
58. Gould D., Eklund R.C. ve Jackson S.A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: Mental preperation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-362.
59. Gould D., Eklund R.C. ve Jackson S.A. (1993). Coping strategies used by U.S Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (1), 83-93.
60. Gould D., Finch L.M. ve Jackson S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 , 453-468.
61. Gould,D., Greenleaf, C. ve Krane, V. (2002). The arousal athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2. Baskı) Champaign, IL: Human Kinetics.
62. Gould D., Guinan D., Greenleaf C., Medbery R. ve Peterson K. (1999). Factors affecting Olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
63. Goyen, M.J. ve Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-486.

64. Grove, J. R., Eklund, R. C., ve Heard, N. P. (1997). Coping with performance slumps: Factor analysis of the Ways of Coping in Sport Scale. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29, 99–105.
65. Hammermeister, J., ve Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66–90.
66. Hammermeister, J., ve Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 148–164.
67. Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the catastrophe model of anxiety and performance. *Sport Psychologist*, 10, 140–156.
68. Hardy, L., Jones, G. ve Gould D. (1996) *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.
69. Hiebert, B. (2002). Relaxation in the classroom: A win-win life skill. *Guidance & Counselling*, 17 (3), 73–81.
70. Holt, N. L. (2003). Coping in professional sport: A case study of an experienced cricket player. *Athletic Insight*, 5, Article 1.
71. Holt, N. L., ve Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251–271.
72. Holt, N. L., ve Mandigo, J. L. (2004). Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 39–57.
73. Iwasaki, Y., MacKay, K. & Mactavis, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-coping. *Journal of Leisure Research*, 37, 1–28.
74. Jones, G. (1995). *Competitive anxiety in sport, European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*, (Ed. S.J.H. Biddle.) Leeds, UK: Human Kinetics.

75. Junge, A. (2000) The influence of psychological factors on sport injuries. *The American Journal of Sport Medicine*, 28, 10-15.
76. Kerr, J.H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179.
77. Kerr, J.H. (1997). *Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory*. East Sussex, United Kingdom: Psychology Press Ltd.
78. Kim, M. ve Duda, J.L. (2003). The coping process: cognitive appraisal of stress, coping strategies and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17, 406-425.
79. Kolt, G.S., Kirkby, R.J., ve Lindner, H. (1995). Coping processes in competitive gymnasts: Gender differences. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1139–1145.
80. Koruç, Z. (1994). Otogenik alıştırmanın sporcuların müsabaka öncesi stres durumlarına etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
81. Kowalski K.C. ve Crocker, P.R.E. (2001). Development and validation of the coping function questionnaire for adolescent sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 136-155.
82. Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19 – 50). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
83. Krohne, H. W., ve Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225–234.
84. Landers, D.M ve Arent, S.M. (2001). Physical activity and mental health. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janella (Eds), *Handbook of sport psychology* (2. baskı New York: Wiley.
85. Lane, A. M., Jones, L., ve Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25, 331–345.

86. Lazarus, R.S. (1990). Theory- based stres management. *Psychological Inquiry*, 1, 3-12.
87. Lazarus, R. S.(1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
88. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252.
89. Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
90. Lopez, F.G., Mauricio,A.M., Gormley, Simko, B.T. ve Berger,E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459- 465.
91. Louvet, B. ve Genty, J. (2004). A study of variations in coping in high level French soccer players during 2001-2002 season. *Journal of Sport Sciences*, 22, 569-570.
92. Luschen, G. (1970). Cooperation, association and contest. *Journal of Conflict Resolution*, 14, 21-34.
93. Madden, C. C., Kirkby, R. J., ve McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287–296.
94. Madden,C., Summers, J.J. ve Brown, D. (1990). The influence of percived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35.
95. Mahoney, M.J. (1979). “Cognitive skill and athletic performance.” *Cognitive Behavioral Intervention: Theory and Procedures*. Edit. P.C. Kendall ve S.D. Hollon New York: Academic Press, 135-141.
96. Martens, R. (1976). Comparison of three predictors of state anxiety in competitive situations. *Research Quarterly*, 47, 381-387.
97. Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Books, champaign, Illinois.

98. Mauro, R., Sato, K. ve Tucker, J. (1992). The role of appraisal in human emotions: A cross- cultural study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 301-317.
99. McGrath, J. (1970). A conceptual formulation for research on stress. *Social and Psychological Factors in Stress* (Ed. McGrath, J). New York: Holt, Rinehart and Winston.
100. Meyers, M.C., Borgeois, A.E. ve LeUnes, A. (2001). Pain coping response of collegiate athletes involved in high contact, high- injury potential sport. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 29-42.
101. Murphy, P. (1986). Stress and the athlete: Coping with exercise. *The Physican and Sport Medicine*. 14 (4), 141-147.
102. Neil, R., Mellalieu, S. ve Hanton (2004). Competitive anxiety and coping responses as a function of competitive status and experience. *Journal of Sports Sciences*, 22, 309-310.
103. Nicholls,A.R., Holt,N.L., ve Polman, R. C. J. (2005a). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111–130.
104. Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., ve James, D. W. G. (2005b). Stress, coping, and coping effectiveness among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 333–340.
105. Noblet,A.,J. ve Gifford, S.,M. (2002). The sources of stres experienced by Australian professional footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13.
106. Ntoumanis, N., ve Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 24, 773–778.
107. Ntoumanis, N., ve Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360–371.

108. Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H., ve Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 12, 299–327.
109. Orlick, T. ve Partington, J.T. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
110. Park, J.K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63–80.
111. Penley, J. A., Tomaka, J., ve Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health related outcomes:A meta-analytical review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551–603.
112. Pensgaard, A.M. ve Duda, J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping and the performance of Olympic-Level Athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
113. Pensgaard, A. M., ve Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 101–116.
114. Pensgaard, A. M., Roberts, G. C., ve Ursin, H. (1999). Motivational factors and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Adapted Research Activity Quarterly*, 16, 238–250.
115. Phelps, S.B. ve Jarvis, P.A. (1994). Coping in adolescence : Empirical evidence of a theoretically based approach in assessing coping. *Youth Adolescent*, 23, 359-371.
116. Poczwadowski, A., ve Conroy, D. E. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 313–329.
117. Prapavessis, H., ve Grove, R. J. (1995). Ending batting slumps in baseball: a qualitative investigation. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27, 14–19.

118. Ptacek, J. T., Smith, R. E., ve Dodge, K.L. (1994). Gender differences in coping with stress; when stressor and appraisal do not differ. *Society for Personality and Social Psychology*, 20(4), 421-430.
119. Ptacek, J. T., Smith, R. E., ve Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.
120. Rawstrone, P., Anshel, M.H. ve Caputi, P. (2000). Exploratory evidence of coping styles following acute stress in sport. *Australian Journal of Psychology*, 51, 1-8.
121. Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
122. Scalan, T.K. ve Passer, M.W. (1979). Sources of competitive stress in young female. *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159.
123. Scalan, T.K., Stein, G.L. ve Ravizza, K. (1991). An in-depth study to former elite figure skaters- part 3. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13 (2), 103-120.
124. Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworth.
125. Sherif, M. ve Sherif, C.W. (1969). *Social psychology*. Harper and Row: New York.
126. Siva, A., İnfertile’de stresle baş etme, öğrenilmiş güçlük ve depresyonun incelenmesi. (yayınlanmamış Doktora tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1991.
127. Skinner, E.A., Edge, K., Altman J. ve Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129 (2), 216-269.
128. Smith, R. E. (1986). Towards a cognitive- affective model of athletic burn-out. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
129. Smith, C. ve Carlson, B. (1997). Stress, coping and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71, 231-257.

130. Smith, R.E, Schutz, R.W., Smoll, F.L. ve Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of multidimensional measure of sport specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory- 28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
131. Smith, R.E ve Smoll, F.L. (2002). Youth Sports as a Behavior Setting for Psychosocial Interventions. *Exploring Sport and Exercise Psychology*. (2. baskı.) Edit. Van Raalte, J.L ve Brewer, W.B. APA: Washington DC, 341-371.
132. Spence, J.T. ve Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C.D. Spielberger (Ed), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
133. Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
134. Spielberger, C. (1972). Anxiety as an emotional state, *Anxiety: Current trends in Theory and Research*(Ed. C. Spielberger) de, Academic Press, New York.
135. Suinn, R.M. (1987). Behavioral approaches to stress management in sports. *Sport Psychology the Psychological Health of Athlete*. Edit. J.M. May ve M.J. Asken. New York: PMA. Publ. Corp. 59-76.
136. Taylor, J., ve Wilson, G.S. (2002). Intensity regulation and sport performance, *Exploring Sport and Exercise Psychology* (Ed. J. Van Raalte ve B. Brewer (Eds.), 2. baskı, Washington, D.C.: American Psychological Association.
137. Terry, D.J. (1991). Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior. *Personality and Individual Differences*, 12, 1031-1047.
138. Tezbaşaran, A. (1991). *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
139. Varricchio, C.G. (1997). Measurement issues concerning linguistic translations (p.54-56). In Frank Stronbark, M. , Olsen S. (eds). *Instrument for Clinical Health Care Research*. Jones & Bartlett Publishing: Boston.

140. Wang, J., Marchant, T., ve Morris, D. (2004). Coping style and susceptibility to choking. *Journal of Sport Behavior*, 27, 75–92.
141. Weinberg, R.S. ve Gould D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2. baskı. Champaign, IL. Human Kinetics.
142. Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3. baskı. Champaign, IL. Human Kinetics.
143. Williams, J. M., ve Krane, V.(1992). Coping styles and self reported measures of state anxiety and self confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 134–143.
144. Woodman T. ve Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janella (Eds), *Handbook of sport psychology* (2. baskı). New York: Wiley, .
145. Yoo, J. (2000). Factorial validity of the coping scale for Korean athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 391–404.
146. Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290–303.
147. Zaff, S. F., Blount, R. C., Philips, L.A., Cohen, L. (2002).The role of ethnic identity and self construal in coping among African American and Caucasian American 7th graders: an exploratory analysis of with in group variance. *Adolesence*, 37, 751-773.