



İNCELEME / ARAŞTIRMA

# Spor Lisesindeki Sporcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Araştırılması

*Arslan Kalkavan\**

*Hüseyin Can Kadioğlu\*\**

*Recep Fatih Kayhan\*\*\**

## Öz

Bu çalışmanın amacı; spor müsabakalarına katılan Rize Spor Lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi ve sonuçlarının ortaya konmasıdır. Çalışma ölçek araştırması deseninde olup, çalışmaya 207 sporcu katılmıştır. Veriler, “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Versiyonu” kullanılarak Google form aracılığıyla online toplanmıştır. Veri analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlere ek olarak, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Veriler, SPSS 26 lisanslı istatistik programı ile analiz edilmiştir. Sporcuların cinsiyet, yaş, spor dalı ve spor yapma yılı açısından stresle başa çıkma stratejileri ölçeği alt boyut düzeylerinde anlamlı farklar tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Sonuç kullanılan değişkenlerin stresle başa çıkma düzeylerini etkilemediği belirlenmiştir. Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinde en fazla kendine güvensiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımını tercih ettiği görülmüştür. Anlamlı fark olmamasına rağmen ortalamalara bakıldığında sporcuların kendilerine yeteri kadar güvenmediği ve dışardan gelecek bir destek arayışı içerisinde oldukları tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Ergenlik, Spor, Stres.

\* Prof. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9439-4976

\*\* Yüksek Lisans Öğrencisi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, huseyincan\_kadioglu19@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2389-9640

\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, recepfatih.kayhan@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1022-2892

## Abstract

The aim of this study is to determine how well student athletes attending Rize Sports High School cope with stress. The study follows a scale research design and was conducted with 207 student athletes. The Turkish version of the Stress Coping Strategies Scales was completed by participants via an online Google form. In addition to descriptive statistical methods, both a One Way Analysis of Variance and Tukey multiple comparison tests were used to analyze data. No significant difference was found in the scale's sub-dimensions by gender, age, sport branch, and years of participation in sports ( $p>0.05$ ). The variables examined were found not to affect participants' abilities to cope with stress. It was observed that the participants mostly exhibited insecurity, submissiveness, and help-seeking. Although no significant difference was found, the averages revealed that participants did not have sufficient levels of confidence in themselves and frequently sought support from a third party.

**Keywords:** Physical Education, Adolescence, Sports, Stress.

## Giriş

Stres, baskı ve gerginlik gibi anlamlar içeren, Latince “estrica”, eski Fransızca “estrece” kelimelerinden türemiştir. Ayrıca stres, 17. yüzyılda dert, felaket ve elem anlamlarında kullanılırken, 18. ve 19. yüzyıllarda kişiye, ruhsal yapıya veya organa karşı baskı, zorluk, güç anlamlarında kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1987). Stresin kötü etkilerinin yanı sıra kişilerin güdülenmesi açısından olumlu yönlerinden de bahsedilebilir. Örneğin; öğrencilerin öğrenmeye yönelik güdülenme düzeylerinin artabilmesi için sınavlardan önce belli bir miktar strese maruz kalmaları arzu edilen bir durumdur. Belli düzeyde strese maruz kalan öğrenciler, sınavlara daha iyi çalışmakta ve istedikleri sonuçlara kolaylıkla ulaşabilmektedirler. Ancak dengeli bir şekilde yönetilemeyen stresin eşik sınırı aşıldığında öğrenmeyi zorlaştırması veya tamamen engellemesi de kaçınılmaz olabilir (Koyuncu vd., 2015). Sporcular üzerinde baş edilebilir stresin, sporcunun performansını iyileştirdiği bilinirken, aşırı düzeyde stresin ise sporcunun performansını düşürdüğü bilinmektedir (Keser, 2013).

Günümüzde stresli durumları, en iyi şekilde kontrol edebilmek için farkındalık çalışmaları yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Farkındalık, stresli olaylar karşısında sağlıklı tepki verebilme konusunda kişileri bilinçlendirmektedir (Watt, 2015). Başa çıkma stratejileri içerisinde, Lazarus ve Folkman (1984)'in geliştirdiği problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi herhangi bir stres durumunda uygulanabilmektedir. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki en önemli fark, tercih edilen başa çıkma stratejisinin stres faktörünü kontrol edip etmediğidir (Jensen ve Ark., 2016). Stres, sporcuların performansını etkileyen en önemli faktörlerden biridir ve yaşamda

kaçınılmaz bir gerçektir. Bu nedenle sporcular stresli durumlarda performanslarını etkili bir şekilde sergileyebilmek için etkin baş etme stratejileri geliştirmek durumundadırlar. Sporcuların, hazırlanma dönemlerinde ve müsabaka esnasında stres yaşadığı bilinmektedir. İzleyicilerin baskısı, ilişkilerdeki çarpıklık, yaşantıdaki problemler, olumsuz hava durumu, kapasitenin üstünde beklenti, ulaşılamayacak olan hedefler, uygunsuz beslenme, yeterince dinlenememe, sürekli müsabakaya çıkma, antrenmanlarda fazla yüklenme gibi durumlar sporcularda başlıca stres kaynakları olarak değerlendirilebilir. Bu gibi durumlarda sporcuların stres oluşturan durumu fark etmesi ve tanınması, yaşanan stres olaylarına karşı hazır olmasına ve gerekli baş etme stratejileriyle yaşanan bu stres durumlarını kontrol etmesine olanak sağlar (Biçer, 2012). Lise düzeyinde eğitim gören sporcuların, ergenlik döneminde artan sorumlulukları, onlardan beklenen eğitim ve sportif başarı üzerlerinde psikolojik baskı yaratabilmektedir. Sporcular bu dönemde kendi başlarına ya da dışarıdan yardım alarak bu baskıyı en aza indirmeye çalışırlar (Turna, 2014). Bu nedenle ergenlikte stres ve başa çıkma konusunun dikkate alınması gerekmektedir. Literatürde, stresle başa çıkma stratejisi kavramı ile ilgili yapılan önemli sayıda araştırmalar vardır. Ancak bu kavramı spor alanında eğitim gören ergenlik dönemindeki öğrenciler açısından inceleyen araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle bizim çalışmamız literatüre hem yenilik getirecek hem de stresle başa çıkma kavramına kuramsal açıdan katkı sağlayacaktır. Ayrıca çalışmamızda lise öğrencileri üzerinde araştırma yapıldığı için ulaşılan bulgularla örneklem bakımından var olan çalışmalara destek sağlayacaktır.

Konunun önemi doğrultusunda bu çalışmanın amacı; spor müsabakalarına katılan Rize Spor Lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi ve sonuçlarının ortaya konmasıdır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma tasarlanırken ilgili literatür incelenmiş ve çalışmanın amacına uygun olduğu düşünülen nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması yöntemi kullanılmıştır. Tarama araştırması sporda psiko-sosyal alanlarda yoğun şekilde kullanılan bir yöntemdir.

### **Araştırma Grubu**

Çalışmaya 2020/21 yılı içerisinde Türkiye'nin Rize ilinde bulunan Spor Lisesi öğrencilerinden toplamda 207 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre olmuş ve katılanlar onam vermiş sayılmıştır. Anket formu online anket formu olarak hazırlanıp, çalışmaya katılacak sporcularla paylaşılmıştır. Sporcular tarafından veri toplama aracının tamamlanması 3-5 dakika sürmüştür.

## Veri Toplama Aracı

### Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Folkman ve Lazarus (1984) tarafından geliştirmiştir ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından açıklayıcı faktör analizi kullanılarak yapılmıştır. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Strateji düzeylerini ölçmek için kullanılan bu veri toplama aracı toplam 30 maddeden ve kendine güvenli yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı olmak üzere toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

### Kişisel Bilgi Formu

Bu kısımda cinsiyet, yaş, spor dalı, spor yapma yılı, sporculuk düzeyi, haftalık antrenman saati, yerleşim yeri, aile aylık geliri, lisanslı spor yapma durumu gibi soruları içeren araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde ölçek sorularının ortalaması alınarak belirlenen kişisel bilgiler ile karşılaştırılmaları yapılmıştır. Verilerin normallığı Shapiro-wilk ile sınınanmıştır. Normallik analizi sonrasında parametrik testlerden iki değişkenli karşılaştırmalar için T Testi, üç veya daha fazla değişkenli karşılaştırmalar için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 26 lisanslı paket programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

### Bulgular

Bu kısımda çalışmada yer alan sporcularının stresle başa çıkma stratejileri alt boyut düzeylerine ait sonuçlar tablolar ile sunulmuştur.

**Tablo 1. Sporcuların Cinsiyetine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Düzeyleri**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	143	13,86	3,75	0,124	0,725
	Kadın	64	13,83	3,55		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Erkek	143	10,98	4,13	1,829	0,178
	Kadın	64	11,77	3,48		
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	Erkek	143	7,96	3,57	1,599	0,207
	Kadın	64	7,66	3,18		
İyimser Yaklaşım	Erkek	143	9,10	2,77	0,314	0,576
	Kadın	64	9,19	2,62		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Erkek	143	6,53	2,17	0,029	0,866
	Kadın	64	6,88	2,07		

Yapılan T-testi analizi sonuçlarına göre, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri alt boyut düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 1). Anlamlı fark olmamasına rağmen kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici çaresiz yaklaşım alt boyutlarında erkek sporcuların kadın sporculara göre ortalamaları daha yüksektir. Kendine güvensiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutlarında ise kadın sporcuların erkek sporculara göre ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 2. Sporcuların Yaşa Göre Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Düzeyleri**

Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	Ss	sd	F	p
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	14 yaş	29	13,66	4,07	3-206	0,199	0,897
	15 yaş	37	13,89	3,19			
	16 yaş	70	13,66	4,00			
	17 yaş	71	14,10	3,47			
<b>Kendine Güvensiz Yaklaşım</b>	14 yaş	29	12,10	3,02	3-206	0,707	0,549
	15 yaş	37	11,03	4,08			
	16 yaş	70	11,31	3,76			
	17 yaş	71	10,87	4,39			
<b>Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım</b>	14 yaş	29	7,41	3,25	3-206	0,333	0,802
	15 yaş	37	8,06	3,46			
	16 yaş	70	7,73	3,54			
	17 yaş	71	8,11	3,48			
<b>İyimser Yaklaşım</b>	14 yaş	29	9,28	2,43	3-206	0,125	0,945
	15 yaş	37	9,27	2,71			
	16 yaş	70	9,13	2,50			
	17 yaş	71	8,99	3,08			
<b>Sosyal Destek Arama Yaklaşımı</b>	14 yaş	29	7,14	2,00	3-206	0,678	0,567
	15 yaş	37	6,54	2,24			
	16 yaş	70	6,64	2,04			
	17 yaş	71	6,48	2,27			

Yapılan Tek Yönlü Anova testi sonuçlarına göre, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri alt boyut düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 2). Anlamlı fark olmamasına rağmen, 17 yaşındaki sporcuların kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici çaresiz yaklaşım alt boyut ortalamaları diğer yaş grubundakilere göre daha yüksektir. 14 yaşındaki sporcuların ise kendine güvensiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 3. Sporcuların Spor Dalına Göre Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Düzeyleri**

Alt Boyutlar	Spor Dalı	N	Ort.	Ss	sd	F	p
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	Futbol	73	14,25	3,20	3-206	0,789	0,502
	Salon sporları	60	13,50	4,04			
	Mücadele sporları	31	14,23	3,62			
	Diğer sporlar	43	13,40	3,96			
<b>Kendine Güvensiz Yaklaşım</b>	Futbol	73	10,96	3,79	3-206	0,499	0,684
	Salon sporları	60	11,00	4,03			
	Mücadele sporları	31	11,52	4,86			
	Diğer sporlar	43	11,77	3,40			
<b>Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım</b>	Futbol	73	8,03	3,12	3-206	0,438	0,726
	Salon sporları	60	7,50	3,51			
	Mücadele sporları	31	7,71	4,09			
	Diğer sporlar	43	8,21	3,47			
<b>İyimser Yaklaşım</b>	Futbol	73	9,18	2,81	3-206	0,516	0,671
	Salon sporları	60	9,37	2,68			
	Mücadele sporları	31	9,13	3,11			
	Diğer sporlar	43	8,70	2,37			
<b>Sosyal Destek Arama Yaklaşımı</b>	Futbol	73	6,68	2,05	3-206	1,932	0,126
	Salon sporları	60	7,08	2,35			
	Mücadele sporları	31	6,42	1,95			
	Diğer sporlar	43	6,09	2,07			

Yapılan Tek Yönlü Anova testi sonuçlarına göre, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri alt boyut düzeylerinde spor dalı değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 3). Anlamlı fark olmamasına rağmen salon sporu yapanların iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut ortalamaları diğer spor dallarındaki sporculara göre daha yüksektir. Futbol oynayanların kendine güvenli yaklaşım alt boyut ortalamaları daha yüksektir. Diğer kategorisinde yer alan sporcuların ise kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici çaresiz yaklaşım alt boyut ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 4. Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Düzeyleri**

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	Ort.	Ss	sd	F	p
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	1-3 yıl	48	14,48	2,90			
	4-7 yıl	98	13,60	4,08	2-206	0,945	0,390
	8 yıl ve üzeri	61	13,75	3,55			
<b>Kendine Güvensiz Yaklaşım</b>	1-3 yıl	48	11,06	3,58			
	4-7 yıl	98	11,09	3,93	2-206	0,311	0,733
	8 yıl ve üzeri	61	11,56	4,28			
<b>Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım</b>	1-3 yıl	48	7,46	3,66			
	4-7 yıl	98	7,63	3,40	2-206	1,798	0,168
	8 yıl ve üzeri	61	8,56	3,31			
<b>İyimser Yaklaşım</b>	1-3 yıl	48	9,88	2,56			
	4-7 yıl	98	8,94	2,73	2-206	2,428	0,091
	8 yıl ve üzeri	61	8,84	2,77			
<b>Sosyal Destek Arama Yaklaşımı</b>	1-3 yıl	48	6,29	1,93			
	4-7 yıl	98	6,74	2,18	2-206	0,812	0,446
	8 yıl ve üzeri	61	6,84	2,25			

Yapılan Tek Yönlü Anova testi sonuçlarına göre, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri alt boyut düzeylerinde spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4). Anlamlı fark olmamasına rağmen, 1-4 yıl spor yapanların kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyut ortalamaları daha yükseken; 8 yıl ve üzeri spor yapanların kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ortalamaları daha yüksektir.

### **Tartışma**

Mevcut çalışma; spor lisesinde öğrenim gören sporcuların stresle başa çıkma stratejileri düzeylerini tespit ederek yaş, cinsiyet, spor dalı, spor yapma yılı değişkenleri açısından karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalarda sporcuların tercih ettiği stresle başa çıkma yaklaşımlarının farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

Çalışma bulgularına göre sporcuların stresle başa çıkma strateji düzeylerinde cinsiyetlerine göre herhangi bir fark bulunmamıştır. Genel olarak baktığımızda kadınların tüm alt boyutlarda yüksek stresle başa çıkma puanına sahip olduğu görülmektedir. Bayram ve ark. (2016), yaptıkları çalışmada öğrencilerin cinsiyete göre algıladığı stres ölçeği puanlarını incelemiş ve fark olmadığını bildirmişlerdir. Literatürdeki bu çalışma, çalışmamızla

benzerlik göstermektedir. Farklı gruplar üzerinde yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır (Karadavut, 2014; Karakaş ve Koç, 2014; Akçeşme, 2017; Karadağlı, 2019). Çalışmamızdan farklı bir sonuç elde edilen başka bir araştırmada; Çalışkan ve ark. (2017), cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinde anlamlı fark tespit etmiş ve kadınların erkeklere göre daha yüksek stres düzeyine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Farklı gruplar üzerinde yapılan bazı çalışmalarda da cinsiyet açısından stresle başa çıkma düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmiştir (Matud, 2004; Bahramizade ve Besharat, 2010; Parmaksız, 2011; Erden, 2015; Kök, 2016; Turgut, 2016; Ülker, 2017; Düğenci, 2018; Ergin, 2018; Başakçioğlu, 2019; Cerit, 2019; İdayeva, 2020; Sulu Tuğyanoğlu, 2020). Çalışmamızda kadınların başa çıkma stratejilerinde yüksek puanlara sahip olmasının nedeninin erkeklere göre hayatın birçok aşamasında stres yaratacak durumlara daha fazla maruz kalmalarından ve bu durumların üstesinden gelmede daha tecrübeli olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışma bulgularına göre, sporcuların stresle başa çıkma strateji düzeylerinde yaşlara göre herhangi bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır (Persaud ve Persaud, 2016; Akçeşme, 2017; Ülker, 2017; Cerit, 2019; Karadağlı, 2019). Özer (2001), öğrencilerin yaşlarının yaşanan stres düzeyi üzerindeki etkisini incelediği bir çalışmada anlamlı fark tespit etmiştir. Farklı çalışma grupları üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde anlamlı farka rastlanmıştır (Kara, 2009; Çavdarlı, 2013; Erden, 2015; Yılmaz, 2015; Düğenci, 2018; Erkmen ve Çetin, 2008; Başakçioğlu, 2019; İdayeva, 2020). Bu sonuçlar çalışmamızla farklılık göstermiştir. Çalışmamızda yaş açısından anlamlı fark olmamasına rağmen öğrencilerin, yaşları ilerledikçe iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutlarında stresle başa çıkma puanlarının azaldığı görülmüştür.

Çalışma bulgularına göre sporcuların stresle başa çıkma strateji düzeylerinde spor dalına göre herhangi bir fark bulunmamıştır. Aslan (2016)'a göre bireysel sporcular en fazla çaresiz yaklaşımı tercih ederken, takım sporcuları en fazla kendine güvenli yaklaşımı tercih etmektedir. Bu durum sporcunun algıladığı stres seviyesine göre de değişebilmektedir. Yalçın (2009)'ın spor tatmini ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada, spor dalı değişkeninin anlamlı fark gösterdiği görülmüştür. Bireysel ve takım sporları yapanlar açısından stresle başa çıkma strateji düzeyleri incelenen bir çalışmada da anlamlı fark tespit edilmiştir (Sulu Tuğyanoğlu, 2020). Literatürdeki bu çalışmalar mevcut çalışma sonuçlarından farklı sonuçlar içermektedir.

Analiz sonuçlarına göre sporcuların spor yapma yıllarına göre stresle başa çıkma strateji düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor yılı değişkeni açısından anlamlı fark olmamasına rağmen spor yapma yılı ilerledikçe sporcuların, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım alt boyutlarında stresle



başa çıkma düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu sonuç, sporcuların kendilerine yeteri kadar güvenmediği ve dışardan gelecek bir destek arayışı içerisinde oldukları şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde spor yapma yılı açısından stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda çalışmamıza benzer sonuçlar görülürken (Başakçioğlu, 2019), çalışmamızdan farklı sonuçlara da rastlanmıştır (Karadağı, 2019).

### **Sonuç ve Öneriler**

Sonuç olarak mevcut çalışmada sporcuların stresle başa çıkma stratejileri olarak en fazla kendine güvensiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımını tercih ettiği görülürken; alt boyutlar üzerinde cinsiyet, yaş, spor dalı ve spor yapma yılı değişkenleri açısından anlamlı fark olmadığı ve bu değişkenlerin stresle başa çıkma düzeylerini etkilemediği sonucuna varılmıştır.

- Bu çalışma sadece 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı içerisinde Rize ili Türk Telekom Spor Lisesindeki öğrenciler ve öğrencilerin ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- Bu çalışma lise öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmadır. Yapılacak benzer bir çalışma farklı eğitim seviyesi ve farklı yaş grupları dâhil edilerek gerçekleştirilebilir.



# Sports High School Students' Stress Coping Abilities

*Arslan Kalkavan\**

*Hüseyin Can Kadioğlu\*\**

*Recep Fatih Kayhan\*\*\**

## Introduction

High school athletes are subject to great deals of psychological pressure during adolescence because of the increasing responsibilities and demands placed on them both in terms of academics and performance in sports. During this period, athletes try to minimize this pressure through their own power or through recourse to a third party (Turna, 2014). Accordingly, stress and coping issues in adolescence should be taken into account. There is a significant amount of research in the literature on the concept of coping with stress. However, no research has been conducted examining adolescent students studying in the field of sports. Therefore, our study will offer an original contribution to the literature on coping with stress from a theoretical point of view. In addition, since the research was carried out on high school students in our study, the findings obtained will support existing and future studies.

Given the subject's importance, this study aims to determine the stress-coping abilities of student athletes enrolled in Rize Sports High School who actively participate in sports competitions.

\* Prof. Dr., Recep Tayyip Erdogan University, Faculty of Sports Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9439-4976

\*\* Master's Degree Student, Recep Tayyip Erdogan University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, huseyincan.kadioglu19@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2389-9640

\*\*\* PhD., Recep Tayyip Erdogan University, Faculty of Sports Sciences, Department of Sports Management, recepfatih.kayhan@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1022-2892

## **Methodology**

While designing the research, we examined the relevant literature using the screening research method—a quantitative research method used extensively in psycho-social areas in sports and therefore considered appropriate for the purpose of the study.

### **Study Group**

The study included a total of 207 student athletes enrolled in Rize Province Sports High School (Turkey) during the 2020–21 academic year. The survey form was prepared as an online questionnaire and shared with the participants of the study.

### **Data Collection Instruments**

The Stress, Appraisal and Coping was developed by Folkman and Lazarus (1984). Şahin and Durak (1995) confirmed the validity and reliability of the Turkish version using explanatory factor analysis. This metric is used to measure the stress management strategies employed by athletes and consists of a total of 30 items and 5 subscales (i.e., self-confident approach, submissive helpless approach, optimistic approach, and social support-seeking approach) (Şahin & Durak, 1995).

**A Personal Information Form** was prepared by the researcher. This form includes questions soliciting information on gender, age, sports branch, number of years engaged in sports, athletic level, weekly training time, place of residence, monthly family income, and whether an individual were part of a licensed organization.

### **Data Analysis**

Average of the scale's questions were calculated and compared with the personal information collected from participants. The normality of the data was tested using a Shapiro-Wilk test. After the normality analysis, a one-way analysis of variance (ANOVA) was used for comparisons with three or more variables. SPSS 26 was used to analyze data. The significance level in the analyses was  $p < 0.05$ .

## **Findings**

According to the results of the T-test analysis, no significant difference was found in the subscales of the athletes' strategies for coping with stress, according to the gender variable. The results of the One-Way ANOVA test revealed there to be no significant difference in the various subscales of student athletes' stress coping strategies by age, branch of sports, or years of participation.

## **Discussion and Conclusion**

The present study was conducted to determine the levels of stress coping strategies of student athletes enrolled at a sports high school and to compare them in terms of age, gender, sport branch, and number of year engaged in sports. When the literature is

examined, we observe that the approaches that athletes adopt to cope with stress vary. According to the analysis results, no significant difference was found in athletes coping strategies by the number years they have been engaged in sports. That said, however, we did observe that they exhibited greater self-confidence, submissiveness, desperation, and help-seeking the longer they participated in sports. This result can be interpreted to mean that the participants did not have sufficient confidence in themselves and would seek support from third parties. Although similar results were observed in other studies examining the relationship between stress coping abilities and years of participation in sports (Başakçioğlu, 2019), our study produced different results (Karadağlı, 2019).

Consequently, this study has found athletes to display self-confidence the most frequently and seek outside support the least to cope with stress. It was concluded that there was no significant difference in the subscales by gender, age, sport branch, and years of sports participation. Moreover, these variables did not affect participants' stress coping levels.

### Kaynakça/References

- Akçeşme, F. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aslan, Ş. (2016). Takım ve bireysel sporlarda sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması.
- Bahramızade, H., Besharat, M. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5, 764-769.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1987). Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başa çıkma yolları. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Başakçioğlu, E. (2019). Sporda stresle başa çıkma stratejileri açısından amatör lig futbol ve voleybol sporcularının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Bayram, L., Yüceloğlu Keskin, Ö., Günay Derebaşı, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (14), 291-302.
- Biçer, T. (2012). Stres ve performans ilişkisi. <http://yuzmeplus.com/stres-performans-iliskisi/www.yuzmeplus.com>
- Cerit, H. (2019). Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarıyla akademik erteleme ve genel erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çalışkan, Z.I., Caner, N., Evgin, D., & Kaplan, B. (2017). Internet using status and perceived stress level of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2541-2552.

- Çavdarlı, Ş., Aslan, A. (2013). Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Düşgenci, A. (2018). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Erden, C. (2015). Yurtdışında görev yapan Türk öğretmenlerin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki: Arnavutluk ve Kosova örneği. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergin, D. (2018). Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Erkmek, N., Çetin, M.Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, 231-242.
- İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kırgızistan örneği). Doktora Tezi. Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bişkek.
- Jensen, C., Forlini, C., Patridge, B., Hall, W. (2016). Australian university students' coping strategies and use of pharmaceutical stimulants as cognitive enhancers. *Frontiers in Psychology*, 2016(7), 277.
- Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22, 255-262.
- Karabağ, B. (2019). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karadağlı, E. (2019). Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Karadavut, Y. (2014). İlk ve ortaokul yöneticilerinin duygusal zeka yeterlikleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin liderlik stilleri ile ilişkisi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakaş, A.C., Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Itobiad: J Human & Social Science Researches*, 3(3), 89.
- Keser, A. (2013). *İş Stresi Kaynakları: Geleneksel ve Güncel Boyutlarıyla*. Bursa: Ekin Kitabevi Yayınları.
- Koyuncu, S.C. Yavuzer, Y., Gündoğdu, R., (2015). A tipi kişilik puanları kontrol edilerek çalışanların stres kaynaklarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179).
- Kök, O. (2016). Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz-yeterlik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co.

- Matud, M.P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- Özer, A., Altun, E. (2011). The Reasonsfor Academic Procrastination Among University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Parmaksız, İ. (2011). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Persaud, N., Persaud, İ. (2016). The relationship between socio-demographics and stress levels, stressors, and coping mechanisms among undergraduate students at a University in Barbados. *International Journal of Higher Education*, 5(1), 11-27.
- Sulu Tuğyanoğlu, B. (2020). Sporcularda stresle başa çıkma ve öz-yeterlik arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, N.H., Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Turgut, E. (2016). Ortaöğretimde öğrenim gören karateçilerin stresle başa çıkma yollarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Turna, H. (2014). Öğretmenlerin stres kaynakları ve stresle baş etme yolları (Edirne İli-Keşan İlçesi Örneği). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(3), 4221-4228.
- Watt, T. (2015). *Mindfulness: Your Step-By-Step Guide To A Happier Life*. Icon Books, England.
- Yalçın, Y. (2009). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 2010.
- Yılmaz, K.Ö. (2015). İlkokul yöneticilerinin ve sınıf öğretmenlerinin çatışma çözme becerileri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.