

SPORCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN BELİRLENMESİ

Nihan ARSAN*, Ziya KORUÇ*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de yarışmacı sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek; stratejilerin, cinsiyet, spor türü ve genç-büyükler kategorilerinde yarışmaya göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini, Ankara ilinde takım sporları ve bireysel sporlara katılan 531 sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesinde Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE) kullanıldı. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve MANOVA tekniklerinden yararlanıldı. Takım sporu veya bireysel spor yapmaya ve cinsiyete bağlı olarak farklı stresle başa çıkma stratejileri kullanıldığı sonucuna varıldı.

Anahtar sözcükler: Stres, başa çıkma stratejisi, spor

SUMMARY

DETERMINING ATHLETES’ STRATEGIES OF COPING WITH STRESS

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 or individual sports in Turkey. The Coping Strategies in Sport Competition Inventory was used to determine the athletes’ coping strategies. The data was analyzed by using descriptive statistics and MANOVA. Results indicate that there is remarkable difference between athletes’ coping strategies based on gender and sport type.

Key words: Stress, coping strategy, sport

GİRİŞ

Sporda stres ile başa çıkma konusu son yıllarda sporcular ve antrenörler için önemli bir ilgi alanı haline gelmiştir. Stres, sporda yaygın olarak yaşanır ve performansı etkileyen önemli unsurlardan

*Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu, Ankara

biridir. Stres yarışma süresince devam edecek olan uygunsuz uyarılmışlık düzeyine katkıda bulunduğu gibi, duruma özgü duygusallaşmaya, olumsuz durumların çağrıştırılmasına da neden olmaktadır (24). Sporcular yarışmada performanslarında belirleyici etkisi olan çeşitli stres kaynaklarına maruz kalmaktadır. Şiddetin, endişenin, sakatlanmanın, tükenmişliğin, hakemden gelen kötü kararın, medyanın ve yarışmanın sporcunun stresi ile ilgili faktörler oldukları ortaya konmuştur (2).

Yoğun baskı ve kaygı ile başa çıkmak yarışma sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır (11). Değerlendirme, başa çıkma sürecinin ilk basamağıdır ve sporcunun başa çıkma biçimi seçimini etkiler. Birincil değerlendirmede, birey karşılaştığı durumu çevre ile birlikte ele almakta ve durumun önemli ve kendi ile ilgili olup olmadığını tahmin etmektedir. İkincil değerlendirmede birey zarardan korunmak, üstesinden gelmek, durumu düzeltmek için bir şey yapıp yapılmayacağını ele almaktadır (17).

Folkman ve Lazarus (9), başa çıkmayı görev odaklı ve duygu odaklı olarak sınıflamaktadır. Görev odaklı başa çıkma stres kaynağını yöneten veya değiştiren stratejileri içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise stres sonucunda verilen duygusal tepkileri düzenlemeyi içermektedir (16). Spor psikolojisi araştırmaları (15) Folkman ve Lazarus modelinin yaygın olarak kullanıldığını ortaya koymaktadır. Bu araştırmada kullanılan SSBÇSE envanteri (10) de aynı modele dayalı olarak geliştirilmiştir.

Sporcular üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, kadın ve erkeklerin başa çıkma stratejilerinin farklılık gösterdiği gözlenmektedir (7,8,13,14,18,25). Bebetos ve Antoniou (6) ile Pensgaard, Roberts ve Ursin (21) ise sporda stresli olaylarla başa çıkmada cinsiyet farkı bulmamışlardır. Bireysel sporlara katılan sporcular, takım sporlarına katılan sporculara göre daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmaktadır (20). Bireysel sporcuların kendi hareketlerinden sorumlu olduğu ve kendi başarılarını veya başarısızlıklarını yükleyememeleri, neden daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmayı tercih ettiklerini açıklamaktadır.

Stres kaynaklarının ve başa çıkma stratejilerinin yaşa bağlı olarak da farklılık gösterdiği görülmektedir. Bebetos ve Antoniou (6), daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini bulmuştur. Goyen ve Anshel (13) yetişkin sporcuların ergen olanlara göre daha yüksek konsantrasyonla tepki verdiklerini ve yapacaklarına odaklandıklarını, olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur.

Sporda başarı için elit sporcuların stres kaynakları ile başarılı bir şekilde başa çıkabilmeleri gerekmektedir (12). Stresin etkisini ortadan

kaldırmada sporcuların ne tür bir başa çıkma kullandıklarını bilmek önemlidir. Antrenörlerin başa çıkma stratejilerini bilmeleri, sporcularını daha iyi tanıma olanağı sağlayacak, performanslarının artırılmasında onlara yardımcı olabileceklerdir. Bu bağlamda çalışmanın amacı Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirleyip; bu stratejilerin, cinsiyet, spor türü ve genç-büyükler kategorisine göre fark gösterip göstermediğini araştırmaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma grubu: Araştırmaya Türkiye’de takım (futbol, basketbol, voleybol, hentbol) veya bireysel sporlarda (atletizm, tenis, atıcılık, okçuluk, yüzme, eskrim, cimnastik) yarışan 531 sporcu katıldı. Katılımcıların özellikleri Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Araştırma grubunun özellikleri (Ort. \pm SD, min-max olarak)

Gruplar	n	Yaş	Spor yaşı
Kadın	201	20.6 \pm 4.3 (15-38)	8.1 \pm 4.1 (1-22)
Erkek	330	21.7 \pm 5.9 (15-43)	8.1 \pm 4.8 (1-27)
Bireysel sporcu	253	21.6 \pm 5.9 (15-43)	6.9 \pm 4.5 (1-22)
Takım sporcusu	278	20.9 \pm 4.8 (15-38)	9.1 \pm 4.4 (1-27)
Genç	251	17.1 \pm 1.5 (15-21)	5.2 \pm 2.4 (1-10)
Büyük	280	24.9 \pm 4.8 (18-43)	10.7 \pm 4.4 (2-27)
Toplam	531	21.2 \pm 5.4 (15-43)	8.1 \pm 4.5 (1-27)

Veri toplama aracı: Gaudreau ve Blondin (10) tarafından geliştirilen Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejiler Envanteri (SSBÇSE): ölçeği, Arsan (5) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Sporcuların yarışma sırasında yararlandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmede kullanılmaktadır. Orjinali 10 alt ölçekten oluşmasına karşın, Türkçe formunda maddeler altı faktör altında toplanmıştır. Beşli Likert tipi ölçek ile değerlendirilir. Alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa değerleri bilişsel ve fiziksel başa çıkma için 0.84; gevşeme için 0.77; destek arama, kaçınma ve sosyal geri çekinme için 0.72; hoşla gitmeyen duyguların ifadesi için 0.67; olarak; toplam iç tutarlık katsayısı ise 0.85 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin toplanması: SSBÇSE sporcuların yarışma sırasında kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini içermektedir. Bu nedenle her bir sporcuya yarışmadan üç saat sonra uygulanmıştır.

Verilerin analizi: Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi amacıyla toplanan verilere betimleyici istatistikler ve MANOVA ve ANOVA teknikleri uygulandı.

BULGULAR

Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyet, bireysel veya takım sporu yapma ve gençler-büyükler kategorisinde yarışmaları açısından fark olup olmayacağını belirlemek amacı ile verilere MANOVA uygulandı (Tablo 2). Analiz sonuçlarına göre bireysel-takım sporu yapma ve cinsiyet stresle başa çıkma stratejileri açısından anlamlı fark yaratmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 2. Sporcuların SSBÇE'den aldıkları puanların MANOVA analiz sonuçları.

Gruplar	Wilk's λ	F (6,518)	p	η^2
Cinsiyet	0.955	4.06	0.001	0.05
Bireysel-takım	0.852	14.96	0.000	0.15
Genç-büyük	0.900	0.89	0.502	0.01

MANOVA sonrası elde edilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmektedir. Bireysel ve takım sporcuları arasında, bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme, gevşeme, kaçınma, sosyal geri çekilme alt ölçeklerinde fark bulunurken ($p<0.05$), diğer iki alt ölçekte anlamlı fark yoktu ($p>0.05$).

Tablo 3. Spor türüne göre stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin ANOVA analizi.

Alt ölçekler	Bireysel	Takım	F(7,523)	p	η^2
Bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme	56.5 \pm 9.3	58.6 \pm 8.6	6.52	0.011	0.012
Gevşeme	14.1 \pm 3.5	12.5 \pm 3.7	22.0	0.000	0.041
Destek arama	13.0 \pm 3.8	13.6 \pm 3.5	3.08	0.080	0.006
Kaçınma	17.9 \pm 5.6	16.3 \pm 5.2	10.1	0.002	0.019
Sosyal geri çekilme	11.2 \pm 3.7	9.1 \pm 3.3	41.0	0.000	0.073
Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi	10.0 \pm 3.9	9.7 \pm 3.7	1.03	0.310	0.002

Kadın ve erkek sporcular arasında destek arama ve kaçınma alt ölçeklerinde anlamlı fark ortaya çıkarken ($p<0.05$), diğer alt ölçekler arasında fark olmadığı gözlemlendi ($p>0.05$). Sporcuların stresle başa çıkma stratejileri açısından genç ve büyükler kategorisinde yarışan sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmadı ($p>0.05$) (Tablo 4).

Tablo 4. Cinsiyete göre stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin ANOVA analizi.

Alt ölçekler	Kadın	Erkek	F (7,523)	p	η^2
Bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme	58.3 ± 8.1	56.8 ± 9.5	3.04	0.082	0.006
Gevşeme	13.2 ± 3.5	13.4 ± 3.7	0.39	0.530	0.001
Destek arama	13.8 ± 3.5	12.9 ± 3.7	6.37	0.012	0.012
Kaçınma	16.5 ± 5.2	17.6 ± 5.6	4.49	0.035	0.009
Sosyal geri çekilme	10.4 ± 3.9	9.9 ± 3.4	1.55	0.214	0.003
Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi	9.9 ± 3.9	9.7 ± 3.7	0.64	0.423	0.001

TARTIŞMA

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 stratejisi olan bilişsel ve fiziksel çabayı bireysel sporculara göre daha fazla kullanmaktadır. Ayrıca bireysel sporcular başa çıkma stratejilerini takım sporcularına göre daha fazla yeğlemektedir. Bu sonuçlar literatürdeki sonuçlar ile desteklenmektedir (20,25).

Bireysel sporcuların takım sporcularına göre kendi hareketlerinden daha fazla sorumlu oldukları ve kendi başarılarını/başarısızlıklarını bir başkasına yükleyememeleri, daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmalarına neden olabilir (20). Bireysel sporlarda ise sporcu, yarışmanın tüm sorumluluğunu tek başına taşımaktadır. Yarışmada başarı elde etmek için gerekli olan bilişsel ve fiziksel çaba kendisine bağlıdır. Takım sporlarında takıma karşı olan sorumlulukları nedeniyle sporcular bilişsel ve fiziksel çaba harcamayı daha fazla kullanıyor olabilirler. Gevşeme, kaçınma ve sosyal geri çekilme stratejilerine bakıldığında; bireysel sporlarda sporcular tek başlarına olup, strese neden olan durumu hemen diğerleriyle paylaşmadıklarından, bu tür pasif stratejileri aktif stratejilere göre daha fazla tercih ediyor olabilirler.

Araştırmada, kadın ve erkek sporcuların başa çıkmada destek arama ve kaçınma stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulundu. Kadın sporcular destek aramayı, erkek sporcular ise kaçınmayı daha fazla kullanmakta idi. Bilişsel ve fiziksel çaba, gevşeme, sosyal geri çekilme ve hoşa gitmeyen duyguları ifade etme stratejileri açısından anlamlı bir fark bulunmadı. Erkek sporcuların stresle başa çıkmada kaçınmayı kadın sporculara göre daha fazla kullandıkları gözlemlendi. Bu bulguyu destekleyen çalışmaların (1,3,4) yanı sıra, desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmektedir (22).

Anshel (1) kadın ve erkek sporcuların kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih ettiğini bulmuştur. Anshel ve Delany (3) erkeklerin olumsuz değerlendirmeye tepki vermede, kadınların ise olumlu değerlendirmelerle tepki vermede kaçınma biçiminde başa çıkmayı kullandıklarını bulmuştur. Araştırma sonucuna göre, kadın sporcular stresle başa çıkma stratejilerinden destek aramayı, erkek sporculardan daha fazla kullanmaktadır. Araştırmalar erkeklerin görev odaklı stratejiler kullandıklarını, kadınların ise sosyal destek aramaya eğilimli olduklarını ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıklarını ortaya koymuştur (22).

Cinsiyet açısından ortaya çıkan fark sosyalleşme modeli ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Erkekler stresle başa çıkmak zorunda iken, kadınlar daha duygusal bir biçimde sosyalleşmekte ve diğerlerinden destek aramaktadır (7,8,14,23). Sosyalleşme modeli cinsiyet rollerinin ve rol beklentilerinin kadın ve erkeklerin farklı şekillerde davranmalarına yol açtığını belirtmektedir. Buna göre, kadınlar ve erkekler stresle farklı biçimlerde başa çıkmaktadır (22). Kötü bir olay ile karşılaşan kadınlar bunu paylaşabilmekte ve daha kolay yardım arayabilmektedir. Ancak, erkek sporcular olumsuz bir durum ile karşılaştıklarında sosyal destek aramayı, bağımsızlıklarına ve yeterliklerine yönelen bir tehdit durumu olarak algılıyor olabilirler. Kadın ve erkeklerin sosyal destek aramada fark göstermediği sonucuna varan araştırmalar da vardır (3).

Araştırma sonuçlarına göre; bilişsel ve fiziksel çaba sarfetme, gevşeme, hoşla gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme stratejilerinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmadı. Cinsiyet farkının sadece iki stratejide gözlenmesi spor yapan kadınların rekabet ve güç gibi erkeksi kişilik özelliklerine sahip olmalarından ve buna bağlı olarak rol karmaşası yaşamalarından kaynaklanabilir (13,24). Bir diğer neden, spor ortamında gerekli olan rollerin hem kadınlarda hem de erkeklerde benzerlik göstermesi kaynaklı olabilir. Kadın ve erkek sporcuların başa çıkma stratejilerinin farktan çok benzerlik gösterdiğini destekleyen çalışmalar (6,14,19,21) sadece iki stratejide fark bulunmasına yönelik bulguları destekler niteliktedir.

Araştırmada, genç ve büyükler kategorisinde yarışan sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulunmadı. Bebetos ve Antoniou (6), Goyen ve Anshel (13) genç ve yetişkin sporcular arasında stresle başa çıkma açısından fark gözlemişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda fark bulunmaması, değişik spor dallarında genç ve büyükler kategorilerinde yaş gruplarının farklı yaş sınırlarını içeriyor olmasından kaynaklanabilir. Sonuç olarak,

Türkiye’de sporcuların takım ve bireysel spor yapmalarına ve cinsiyetlerine bağlı olarak farklı başa çıkma stratejileri kullandıkları ortaya kondu.

Not: Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulunda Yüksek Lisans tezi olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

1. Anshel MH: Coping styles among adolescent competitive athletes. *J Soc Psychol* **136**: 311-23, 1996.
2. Anshel MH: Qualitative validation of model for coping with acute stress in sport. *J Sport Behav* **24**: 223-46, 2001.
3. Anshel MH, Delany J: Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *J Sport Behav* **24**: 329-53, 2001.
4. Anshel MH, Kim KW, Kim BY, Chang KJ, Eom HJ: A model for coping with stressful events in sport: theory, application, and future directions. *Int J Sport Psychol* **32**: 43-75, 2001.
5. Arsan N: Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
6. Bebetos E, Antoniou P: Psychological skills of Greek badminton athletes. *Percept Mot Skills* **97**: 1289-96, 2003.
7. Campen C, Roberts DC: Coping strategies of runners: perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *J Sport Behav* **24**: 144-61, 2001.
8. Crocker PRE, Graham TR: Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychol* **9**: 325-38, 1995.
9. Folkman S, Lazarus RS: If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol* **48**: 150-70, 1985.
10. Gaudreau P, Blondin JP: Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychol Sport Exerc* **3**: 1-34, 2002.
11. Gould D, Eklund RC, Jackson SA: 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychol* **6**: 358-62, 1992.
12. Gould D, Eklund RC, Jackson SA: Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Res Q Exerc Sport* **64**: 83-93, 1993.
13. Goyen MJ, Anshel MH: Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *J Appl Dev Psychol* **19**: 469-86, 1998.

14. Hammermeister J, Burton D: Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *J Sport Behav* **27**: 148-64, 2004.
15. Hardy L, Jones G, Gould D: *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. New York, J Wiley & Sons Inc, 1996.
16. Holt NL, Mandigo JL: Coping with performance worries among male youth cricket players. *J Sport Behav* **27**: 39-57, 2004.
17. Lazarus RS: *Stress and Emotion: a New Synthesis*. New York, Springer Pub Co, 1999.
18. Madden CC, Kirkby RJ, McDonald D: Coping styles of competitive middle distance runners. *Int J Sport Psychol* **20**: 287-96, 1989.
19. Ntoumanis N, Biddle SJH: The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Pers Individ Dif* **24**: 773-88, 1998.
20. Park JK: Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychol* **14**: 63-80, 2000.
21. Pensgaard AM, Roberts GC, Ursin H: Motivational factors and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Adapt Phys Activ Q* **16**: 238-50, 1999.
22. Ptacek JT, Smith RE, Zanas J: Gender, appraisal, and coping: a longitudinal analysis. *J Pers* **60**: 747-68, 1992.
23. Rawstorne P, Anshel MH, Caputi P: Exploratory evidence of coping styles following acute stress in sport. *Aust J Psychol* **52**: 75-82, 2000.
24. Suinn RM: Behavioral approaches to stress management in sports. In: *Sport Psychology: the Psychological Health of Athlete*. JR May, MJ Asken (Eds), New York, PMA Publ Co, 1987, pp 59-75.
25. Yoo J: Coping profile of Korean competitive athletes. *Int J Sport Psychol* **32**: 290-303, 2001.

Yazışma için e-mail adresi: nihanarsan@gmail.com