

Araştırma Makalesi

**KADIN HENTBOLCULARDA SPORCU ÖZ YETERLİĞİ VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ**

**THE CORRELATION OF ATHLETE SELF-EFFICACY AND COPING
WITH STRESS IN FEMALE HANDBALL PLAYERS**

Gönderilen Tarih: 14/09/2023
Kabul Edilen Tarih: 24/11/2023

Çalık Veli KOÇAK

Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Aksaray, Türkiye

Orcid: 0000-0002-1403-0812

Sümeyye ÇOLAK

Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Aksaray, Türkiye

Orcid: 0009-0000-6118-9781

* Sorumlu Yazar: Çalık Veli KOÇAK, ASÜ, Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: kocakveli@hotmail.com

† Bu çalışma IV. Uluslararası Kapadokya Sosyal Bilimler Öğrenci Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Kadın Hentbolcularda Sporcu Öz Yeterliliği ve Stresle Başa Çıkma İlişkisi

ÖZ

Sporla stresle başa çıkabilmenin önemli belirleyicilerinden olan sporcu öz yeterliliğinin stresle başa çıkma çabalarını ve performansı doğrudan etkilediği bildirilmiştir. Buradan hareketle bu çalışmada sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkma ilişkisinin kadın hentbolcular örneğinde incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada keşfedici ilişkisel yöntem kullanılmıştır. Türkiye Hentbol Federasyonu 2021-2022 Sezonu Kadınlar Süper Lig ve 1. Lig takımlarındaki 18 yaşından büyük, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı sporcuların tamamı (n=205) araştırma örneğini oluşturmuştur. Araştırma verileri kişisel bilgi formu, Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkabilme Tarzı Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma verileri SPSS programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım durumunun belirlenmesinde çarpıklık ve basıklık analizleri kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin gruplar arası karşılaştırmalarında T-testi, One Way Anova testi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin analizinde ise Pearson Correlation testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlilik düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkabilme düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Bunun yanında sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkma düzeyinin 27 yaş ve üzerindeki, lisans mezunu, süper ligde oynayan, sporculuk süresi 10 yıldan fazla olan ve milli hentbolcularda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları göz önünde bulundurularak özellikle genç, eğitim düzeyi düşük, alt liglerde oynayan ve sporculuk deneyimi az olan kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlilik düzeylerinin yükseltilmesinin stresle başa çıkma düzeylerini de yükseltebileceği söylenebilir. Bu nedenle kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlilik düzeylerinin yükseltilmesi önerilir.

Anahtar kelimeler: Hentbol, sporcu, öz-yeterlilik, stres

The Correlation of Athlete Self-Efficacy and Coping with Stress in Female Handball Players

ABSTRACT

It has been reported that athlete self-efficacy, which is one of the important determinants of coping with stress in sports, directly affects efforts to cope with stress and performance. From this point of view, in this study, it was aimed to examine the correlation between athlete self-efficacy and coping with stress in the sample of female handball players. The exploratory correlational method was used in the research. The research group consisted of 205 female handball players, all of whom are Turkish nationals, over the age of 18, playing in the teams in the Turkish Handball Federation Women's Super League and 1st League. Research data were collected with a personal information form, Athlete Self-Efficacy Scale and Coping Style with Stress Scale. Research data were analyzed in SPSS program. Skewness and kurtosis analyzes were used to determine the normal distribution of the data. T-test and One Way Anova test were used for comparisons between groups. Pearson Correlation test was used in the analysis of the relationship between dependent variables. As a result of the research, it was determined that the level of coping with stress increased as the athlete's self-efficacy level of female handball players increased. In addition, it has been determined that the level of self-efficacy and coping with stress is higher in national handball players who are 27 years old and over, have a bachelor's degree, play in the super league, have a athletic career period of more than 10 years. Considering the results of the research, it can be said that increasing the athlete's self-efficacy levels can also increase the levels of coping with stress, especially among female handball players who are young, have a low level of education, play in the lower leagues and have little athletic experience. For this reason, it is recommended to increase the athlete's self-efficacy levels of female handball players.

Keywords: Handball, athlete, self-efficacy, stress

GİRİŞ

Spor, çeşitli görevleri yerine getirmeyi içeren benzersiz bir yapıya sahiptir. Spor alanındaki başarı ve performans çıktılarını açıklayabilen kavramlardan biri de sporcu öz-yeterlidir. Sporcu öz yeterliği, spor dalına ve sportif görevlere yönelik farklı performans görevlerini, başarıyla yerine getirmek için bireysel yeteneklere duyulan inanç olarak tanımlanmıştır¹. Sporcu öz-yeterliği, topa sert veya kavisli vurmak, sayı almak gibi farklı durumsal görevleri ve motor becerileri gerçekleştirme hakkındaki inançlardan daha karmaşık bir yapı içerir. Sporcu öz yeterliği kolektif, rekabet, başa çıkma, öğrenme, performans, hazırlık, öz düzenleme ve motor beceri yeterliği gibi birçok inancın bir kombinasyonudur².

Sporcu öz-yeterlik inancı, hedef davranışa girişim düzeyini ve başarıyı etkiler. Böylece sporcular hedeflerini ve yol haritalarını belirlerken öz yeterliklerine göre hareket ederler. Bu nedenle hedeflerine ulaşamadıklarında performanslarını memnuniyetsizlikle değerlendirirler. Bu memnuniyetsizliğin daha fazla çaba sarf etmek için bir teşvik mi yoksa caydırıcı mı olduğu, bir dereceye kadar sporcunun öz yeterliliği ve hedefe ulaşmadaki tutarsızlık derecesinden de etkilenir³. Öz-yeterlik inancı yüksek olan sporcular, kişisel hedefleri ve başarıları arasındaki olumsuz farklılıklar karşısında çaba ve kararlılık düzeylerini artırırken, kendinden şüphe duyan sporcular çabuk pes ederler. Bu özellikleri ile sporcu öz yeterliği sporda hedef belirleme, sportif öğrenme, bireysel ve toplu performansa ulaşmada güçlü bir belirleyicidir⁴.

Lazarus ve Folkman (1984)⁵ stresle başa çıkmayı, birey ve çevre arasında karşılıklı gereksinimleri olan ve bireyin bunları karşılama yeteneği arasındaki etkileşim olarak ifade etmişlerdir. Ancak, durumun stresli olup olmadığı birincil ve ikincil değerlendirmeye bağlıdır. İlk değerlendirme, uyarının bir tehdit olarak görülebileceği belirli bir durumun (olumlu, olumsuz veya nötr) önemi ile ilgilidir. Birincil değerlendirmede ilişki stresli bulunursa ikincil değerlendirme süreci başlar. Bu bilişseldir ve başa çıkma becerileri ile ilgilidir. Ardından, stres yönetimi stratejileri harekete geçirilir⁶. Başa çıkma süreci "kişinin kaynaklarını zorlayıcı veya aşan, belirli dış ve/veya iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabaları içerir."⁷ Başa çıkma sportif yarışmalar sırasında ortaya çıkan stres yönetimi için önemlidir. Spor müsabakaları sırasında akut stresle etkin bir şekilde baş edilememesi, psiko-davranışsal süreçlerde istenmeyen değişikliklere ve başarısızlığa yol açabilmektedir^{8,7,9,10}. Lo ve ark., (2010)¹¹, sporda stresle başa çıkılmadığında, sporcuda performans kaybı ve kişisel memnuniyetsizlik meydana gelebileceğini belirtmiştir. Lazarus'a (1993)⁶ göre, her insanın genetik olarak belirlenmiş ve kendine özgü olan durumları algılama ve mücadele etme yöntemi vardır. Carver ve ark., (1989)¹² bireyin, bir sorunla karşılaştığında öz yeterlik düzeyine uygun bir başa çıkma stratejisi belirlediğini belirtmiştir. Buradan hareketle öz yeterlik düzeyi ile stresle başa çıkma arasında, stresle başa çıkmayı olumlu düzeyde etkileyecek bir ilişkiden söz etmek mümkün olabilir.

Sporcu öz yeterlik düzeyi yüksek sporcuların atletik tükenmişlik yaşama düzeyleri daha düşüktür¹³. Bunun yanında kaygı ve kaçınmayı azaltmakla birlikte başarı beklentisi yoluyla da gösterilen çabayı arttırdığı ve sporda öz yeterliğin, başa çıkma çabalarını ve performansını doğrudan etkilediği bildirilmiştir¹⁴. Sporcu öz yeterliği ve stresle başa çıkabilmenin başarı ve performansa olan etkisi göz önünde bulundurulduğunda bu iki duygu durumu arasındaki olası ilişkinin üst düzey kadın hentbolcular örneğinde araştırılabileceği düşünülmüştür. İlgili alan yazında, sporcularda öz yeterlik ve stresle

başta çıkma ilişkisi^{15,4,16}, sporcuların stresle başa çıkabilme stratejilerinin belirlenmesi^{17,18,19,20,21} konularına yönelik araştırmalar yer almaktadır. Öte yandan hentbolcular örnekleminde, sporcu öz yeterliliği ile ilgili çalışmalar yer almazken, stresle başa çıkma ile ilgili araştırmaların^{22,23} yapıldığı görülmektedir. Ancak kadın hentbolcu örneklemini özelinde sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkma ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara ulaşılamamıştır. Bu araştırmada sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkma ilişkisinin kadın sporcular örnekleminde araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma, bu yönüyle alan yazına getireceği yenilik ve katkı bakımından önemlidir.

Araştırma amacı doğrultusunda sınanacak araştırma soruları şunlardır:

- Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkabilme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkabilme yaşa göre anlamlı farklılık gösterir mi?
- Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkabilme eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterir mi?
- Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkabilme lig düzeyine göre anlamlı farklılık gösterir mi?
- Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkma ilişkisi sporculuk süresine göre anlamlı farklılık gösterir mi?
- Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliliği ve stresle başa çıkabilme milli sporculuk durumuna göre anlamlı farklılık gösterir mi?

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, değişkenler arası ilişkileri çözümleyerek, anlamaya çalışmak için kullanılan "keşfedici ilişki araştırma"²⁴ kullanılmıştır. Araştırmalarda, değişkenler arasındaki olası ilişkinin, değişkenlere müdahale etmeden çözümlenmeye çalışıldığı durumlarda keşfedici korelasyonel modelden yararlanılmaktadır²⁵.

Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini, 2021-2022 sezonunda, Türkiye Hentbol Federasyonu Kadınlar Süper Lig ve 1. Liginde yer alan takımlarda oynayan, 18 yaşından büyük, Türkiye Cumhuriyeti uyruklu toplam 205 kadın hentbolcu oluşturmuştur. Araştırma için evrenin tamamına ulaşılmış ve örneklem oluşturulmuştur (n=205). Genel olarak ilişki araştırılarda örneklem büyüklüğü en az 50, deneysel çalışmalarda ise her bir grup için 30 sayısı uygun görülmektedir²⁴.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Kategoriler	Frekans	Yüzde %
Yaş	18-20 yaş	55	26,8
	21-23 yaş	55	26,8
	24-26 yaş	44	21,5
	27 yaş ve üzeri	51	24,9
Eğitim Düzeyi	Lise	89	43,4
	Lisans	116	56,6
Lig Düzeyi	1.Lig	110	53,7
	Süper Lig	95	46,3
Sporculuk Süresi	0-10 yıl	103	50,2
	11 yıl ve üzeri	102	49,8

Milli Sporculuk Durumu	Evet	97	47,3
	Hayır	108	52,7

Tablo 1’de katılımcılardan 55 kişi 18-20 yaş aralığında (%26,8), 55 kişi 21-23 yaş aralığında (%26,8), 44 kişi 24-26 yaş (%21,5) ve 51 kişi 27 yaş ve üzeri (%24,9) aralığındadır. Katılımcıların %43,4’ü lise mezunuyken, %56,6’sı lisans mezunudur. Sporculardan 110 kişi (%53,7) 1. Lig’de yarışırken, 95 kişi (46,3) Süper Lig’de yarışmaktadır. Katılımcıların %50,2’si 1-5 yıl, %49,8’i 11 yıl ve üzeri sporculuk deneyimine sahiptir. Öte yandan sporculardan 97 kişi milli sporcuyken 108 kişi milli sporcu olmadıklarını ifade etmişlerdir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, Google Drive üzerinden ve yüz yüze anket dağıtılarak elde edilmiştir. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği” (SÖYÖ)¹ ve “Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği” (SBTÖ)²⁶ veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan kadın hentbolcuların yaş, eğitim düzeyi, lig düzeyi, spor deneyim süresi ve milli sporculuk durumlarına yönelik bilgi edinmek için araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği: Araştırmada kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlik düzeylerini incelemek amacıyla Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Koçak (2020)¹ tarafından geliştirilen ölçek 5’li likert tipi olup, toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, spor dalı yeterliği, psikolojik yeterliği, profesyonel düşünce yeterliği ve kişilik yeterliği üzere 4 alt boyut bulunmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği: Araştırma grubunda yer alan kadın hentbolcuların stresle başa çıkma düzeylerini incelemek amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Şahin ve Durak (1995)²⁶ tarafından geliştirilen ölçek 4’lü likert tipi olup, toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olmak üzere 5 alt boyut bulunmaktadır.

Tablo 2. Veri Toplama Araçları Güvenirlik Analizi

Ölçek	Boyut	Cronbach’s Alfa
Sporcu Öz Yeterlik	Toplam	,906
	Spor dalı yeterliği	,816
	Psikolojik yeterlik	,844
	Profesyonel düşünce yeterliği	,791
	Kişilik yeterliği	,725
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Toplam	,795
	Kendine güvenli yaklaşım	,805
	İyimser yaklaşım	,775
	Çaresiz yaklaşım	,730
	Boyun eğici yaklaşım	,753
	Sosyal desteğe başvurma	,723

Cronbach’s Alfa 0,7 ve üstü bulunması durumunda ölçeğin güvenilirliği iyi olarak kabul edilir²⁵. Tablo 2’ye göre ölçeklerin geneli ve alt boyutlarına ait Cronbach’s Alfa değerleri ölçeğin bu örnekte güvenilir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi SPSS 26 programında yapılmıştır. Ölçeklerin araştırma örnekleminde kullanımına yönelik güvenilirliğinin belirlenmesinde Cronbach's Alpha analizi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadığına çarpıklık ve basıklık analizleri, histogram ve gövde yaprak diyagramları incelenerek karar verilmiştir. Verilerin istatistiksel analizlerinde frekans, yüzdelik değerler, T-Testi ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklere verilen yanıtların frekans ve verilerin normal dağılımının belirlenmesinde kullanılan çarpıklık-basıklık analizi bulguları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Veri Toplama Araçlarının Ortalama Çarpıklık ve Basıklık Analizi

Ölçek	Boyut	n	\bar{X}	S.S.	Med.	Min.	Maks	Çarp.	Bas.
Sporcu	Toplam	205	4,35	,53	4,43	2,75	5,00	-,591	-,495
	Spor dalı yeterliği	205	4,28	,63	4,25	2,50	5,00	-,403	-,869
Öz Yeterlik	Psikolojik yeterlik	205	4,33	,74	4,50	1,75	5,00	-1,019	,217
	Profesyonel düşünce yeterliği	205	4,34	,66	4,50	2,00	5,00	-,827	,073
	Kişilik yeterliği	205	4,45	,59	4,50	1,50	5,00	-1,259	2,242
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Toplam	205	2,92	,34	2,93	2,10	4,00	,036	-,060
	Kendine güvenli yaklaşım	205	3,47	,48	3,57	2,14	4,00	-,626	-,642
	İyimser yaklaşım	205	3,38	,55	3,40	1,20	4,00	-1,076	1,242
	Çaresiz yaklaşım	205	2,47	,61	2,50	1,25	4,00	-,631	2,303
	Boyun eğici yaklaşım	205	2,30	,71	2,33	1,00	4,00	,089	-,593
Sosyal desteğe başvurma	205	3,25	,44	3,25	2,00	4,00	-,329	-,527	

Tablo 3'e göre sporcu öz yeterlik ölçeğine verilen yanıtların ortalaması 4,35'dir. Bu bulgulara göre katılımcıların yüksek düzeyde sporcu öz yeterlik düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Stresle başa çıkma tarzı ölçeğine ait ortalama ise 2,92'dir. Buna göre katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma verilerinin dağılımını belirlemek için çarpıklık ve basıklık analizi yapılmıştır. Literatürde, verilerin normal dağılımının kabulü için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5²⁷ veya +2 ile -2 arasında²⁸ olmasının yeterli olacağı bildirilmiştir. Tablo 3'e göre, ölçek toplamlarında ve alt boyutları düzeyinde araştırma verilerinin normale yakın dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve dal yaprak diyagramlarında da normal dağılım eğrisine yakın dizilim gösterdiği görülmüş ve veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Araştırmanın yürütülmesi için Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" çerçevesinde hareket edilmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları için yazarlarından kullanım izni ve araştırma katılımcılarından bilgilendirilmiş gönüllü onam formu alınarak gerekli etik kurallar dikkate alınmıştır. Ayrıca Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 2022/02-49 protokol numaralı, 25.04.2022 tarihli ve E-34183927-000-00000792061 sayılı etik kurul kararı ile etik onay alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlik ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin ve düzeylerinin farklı değişkenler açısından farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemlerin bulgularına yer verilmiştir. Katılımcıların sporcu öz-yeterlik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Correlation Test kullanılmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Öz-Yeterlik Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzı İlişki Analizi

Ölçek	SÖYÖ	SDY	PY	PDY	KY	SBÇÖ	KGY	IY	ÇY	BEY
SDY	,787**	1,00								
PY	,901**	,433**	1,00							
PDY	,844**	,613**	,528**	1,00						
KY	,839**	,559**	,598**	,625	1,00					
SBÇÖ	,249**	,214**	,282**	,163*	,139*	1,00				
KGY	,593*	,363**	,558**	,501**	,505**	,474**	1,00			
IY	,515**	,291**	,545**	,385**	,443**	,505**	,703**	1,00		
ÇY	-,270**	-,091	-,237**	-,262**	-,304**	,647**	-,222**	-,181**	1,00	
BEY	-,003	,069	,050	-,063**	-,069	,777**	-,022**	,097	,684**	1,00
SDB	,258**	,200**	,252	,226**	,153*	,466**	,402**	-,284**	,073	,121

*p<0.05, **p<0.01 SDY: Spor dalı yeterliliği; PY: Psikolojik yeterlilik; PYD: Profesyonel Düşünce Yeterliliği; KY: Kişilik yeterliliği; KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım; IY: İyimser Yaklaşım; ÇY: Çaresiz Yaklaşım; BEY: Boyun Eğici Yaklaşım; SDB: Sosyal Desteğe Başvurma; SÖYÖ: Sporcu öz yeterlilik ölçeği

Tablo 4'e göre sporcu öz yeterliği ve stresle başa çıkma tarzı ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde ($r=0,249$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanında sporcu öz yeterliği toplamı ve stresle başa çıkma tarzı ölçeği kendine güvenli yaklaşım boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0,593$; $p<0,01$), iyimser yaklaşım boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r=0,515$; $p<0,01$), çaresiz yaklaşım boyutunda negatif yönlü ve düşük düzeyde ($r= -0,270$; $p<0,01$), sosyal desteğe başvurma boyutu arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde ($r=0,258$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Boyun eğici yaklaşım boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Tablo 5. Sporcu Öz Yeterliliği ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Yaşa Göre İncelenmesi

Ölçekler	Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	S.S.	F	Sd	p	Tukey
Sporcu Öz Yeterlilik	Spor Dalı Yeterliliği	18-20	55	3,91	,59	24,44	201	0,00*	18-20 <21-23 <24-26 <27+
		21-23	55	4,15	,54				
		24-26	44	4,31	,63				
		27 +	51	4,79	,37				
		Toplam	205	4,28	,63				
	Psikolojik Yeterlik	18-20	55	4,00	,77	11,45	201	0,00*	18-20 <21-23 <24-26 <27+
		21-23	55	4,26	,72				
		24-26	44	4,32	,81				
		27 +	51	4,78	,37				
		Toplam	205	4,33	,74				
	Profesyonel Düşünce Yeterliliği	18-20	55	4,03	,59	10,28	201	0,00*	18-20 <21-23 <24-26 <27+
		21-23	55	4,30	,54				
		24-26	44	4,34	,63				
		27 +	51	4,70	,37				
		Toplam	205	4,34	,63				
	Kişilik Yeterliliği	18-20	55	4,17	,66	13,84	201	0,00*	18-20<24-26 <21-23 <27+
21-23		55	4,42	,54					
24-26		44	4,39	,56					
27 +		51	4,84	,32					
Toplam		205	4,45	,59					

Stresle Başa Çıkma Tarzı	Sporcu Öz Yeterliği Toplam	18-20	55	4,03	,52	23,43	3	201	0,00*	18-20 <21-23 <24-26 <27+
		21-23	55	4,28	,42					
		24-26	44	4,34	,56					
		27 +	51	4,78	,33					
		Toplam	205	4,35	,53					
	Kendine Güvenli Yaklaşım	18-20	55	3,30	,50	6,63	3	201	0,00*	18-20 <21-23 <24-26 <27+
		21-23	55	3,43	,50					
		24-26	44	3,47	,44					
		27 +	51	3,69	,38					
		Toplam	205	3,47	,48					
	İyimser Yaklaşım	18-20	55	3,20	,68	5,94	3	201	0,00*	18-20 <21-23 <24-26 <27+
		21-23	55	3,33	,55					
		24-26	44	3,38	,47					
		27 +	51	3,63	,35					
		Toplam	205	3,38	,55					
	Çaresiz Yaklaşım	18-20	55	2,54	,61	1,89	3	201	0,13	<27+<21-23 <18-20 <24-26
		21-23	55	2,48	,54					
		24-26	44	2,56	,67					
		27 +	51	2,30	,60					
		Toplam	205	2,47	,61					
Boyun Eğici Yaklaşım	18-20	55	2,06	,71	2,96	3	201	0,03*	18-20 <27+ <21-23 <24-26	
	21-23	55	2,39	,61						
	24-26	44	2,43	,71						
	27 +	51	2,34	,75						
	Toplam	205	2,30	,71						
Sosyal Desteğe Başvurma	18-20	55	3,15	,45	1,29	3	201	0,27	18-20<24-26 <21-23 <27+	
	21-23	55	3,29	,44						
	24-26	44	3,26	,45						
	27 +	51	3,31	,42						
	Toplam	205	3,25	,44						
Stresle Başa Çıkma Toplam	18-20	55	3,30	,50	3,01	3	201	0,03*	18-20 <21-23 <24-26 <27+	
	21-23	55	3,43	,50						
	24-26	44	3,47	,44						
	27 +	51	3,69	,38						
	Toplam	205	3,47	,48						

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların sporcu öz-yeterlik düzeylerinin yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı ($F=23,43$; $p=,00$) görülmektedir. Araştırmaya katılan kadın hentbolcularda 27 yaş ve üzerindeki sporcu öz yeterlik düzeyinin ($\bar{x}=4,78$) 24-26 yaşa ($\bar{x}=4,34$), 21-23 yaşa ($\bar{x}=4,28$) ve 18-20 yaş aralındakilere ($\bar{x}=4,03$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine ölçeğin tüm alt boyutlarında sporcu öz yeterlik düzeyinin 27 yaş ve üzerindeki hentbolcularda en yüksek, 18-20 yaş aralındakilere ise en düşük olduğu belirlenmiştir.

Öte yandan stresle başa çıkma düzeyleri yaşa göre de istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı ($F= 3,01$; $p=,03$) görülmektedir. Araştırmaya katılan kadın hentbolcularda 27 yaş ve üzerindeki stresle başa çıkma düzeyinin ($\bar{x}=3,69$), 24-26 yaşa ($\bar{x}=3,47$), 21-23 yaşa ($\bar{x}=3,43$) ve 18-20 yaş aralındakilere ($\bar{x}=3,30$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine ölçeğin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım boyutlarında stresle başa çıkma düzeyinin, en yüksek 27 yaş ve üzerindeki hentbolcularda en düşük ise 18-20 yaş aralındakilere olduğu belirlenmiştir. Boyun eğici yaklaşım boyutunda ise en yüksek düzey ortalaması 24-26 yaş aralındaki sporcularda olduğu, en düşük düzeyin de 18-20 yaş aralındaki hentbolcularda olduğu görülmektedir. Ölçeğin çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 6. Sporcu Öz Yeterliliği ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Ölçekler	Boyutlar	Eğitim düzeyi	n	\bar{X}	ss	t	sd	p
Sporcu Öz Yeterlilik	Spor Dalı Yeterliliği	Lise	89	3,95	,60	-7,43	203	0,00*
		Lisans	116	4,54	,53			
	Psikolojik Yeterlilik	Lise	89	4,01	,780	-5,96	203	0,00*
		Lisans	116	4,59	,61			
	Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Lise	89	4,07	,70	-5,31	203	0,00*
		Lisans	116	4,54	,55			
Kişilik Yeterliliği	Lise	89	4,17	,66	-6,59	203	0,00*	
	Lisans	116	4,67	,41				
Toplam	Lise	89	4,05	,53	-8,07	203	0,00*	
	Lisans	116	4,58	,40				
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Kendine Güvenli Yaklaşım	Lise	89	3,27	,50	-5,59	203	0,00*
		Lisans	116	3,62	,40			
	İyimser Yaklaşım	Lise	89	3,19	,60	-4,39	203	0,00*
		Lisans	116	3,52	,47			
	Çaresiz Yaklaşım	Lise	89	2,62	,59	3,11	203	0,00*
		Lisans	116	2,36	,59			
	Boyun Eğici Yaklaşım	Lise	89	2,26	,71	-0,75	203	0,45
		Lisans	116	2,33	,70			
	Sosyal Desteğe Başvurma	Lise	89	3,16	,44	-2,49	203	0,01*
		Lisans	116	3,32	,44			
Toplam	Lise	89	2,87	,35	-2,16	203	0,03*	
	Lisans	116	2,97	,32				

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların sporcu öz-yeterlilik düzeylerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı ($t=-8,07$; $p=,000$) görülmektedir. Lisans mezunu hentbolcuların sporcu öz yeterlilik düzeyleri ($\bar{x}=4,58$), lise mezunlarına göre ($\bar{x}=4,05$) daha yüksektir. Yine ölçeğin tüm alt boyutlarında sporcu öz yeterlilik düzeyinin, lisans mezunu hentbolcularda lise mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan stresle başa çıkma düzeyleri eğitim düzeyine göre de istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı ($t= -2,16$; $p=,032$) görülmektedir. Lisans mezunu hentbolcuların stresle başa çıkma düzeyleri ($\bar{x}=2,97$), lise mezunlarına göre ($\bar{x}= 2,87$) daha yüksektir. Ölçek alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımda, lisans mezunu hentbolcuların kendine güvenli yaklaşım düzeyi ($\bar{x}=3,62$), lise mezunlarına göre ($\bar{x}=3,27$) daha yüksektir. İyimser yaklaşımda, lisans mezunu hentbolcuların iyimser yaklaşım düzeyi ($\bar{x}=3,52$), lise mezunlarına göre ($\bar{x}=3,19$) daha yüksektir. Çaresiz yaklaşımda, lisans mezunu hentbolcuların çaresiz yaklaşım düzeyi ($\bar{x}=2,36$), lise mezunlarına göre ($\bar{x}=2,62$) daha düşüktür. Sosyal desteğe başvurmada, lisans mezunu hentbolcuların sosyal desteğe başvurma düzeyi ($\bar{x}=3,32$), lise mezunlarına göre ($\bar{x}=3,16$) daha yüksektir. Boyun eğici yaklaşım boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık söz konusu değildir.

Tablo 7. Sporcu Öz Yeterliliği ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Lig Düzeyine Göre İncelenmesi

Ölçekler	Boyutlar	Lig Düzeyi	n	\bar{X}	S.S.	t	sd	p
Sporcu Öz Yeterlilik	Spor Dalı Yeterliliği	1.Lig	110	4,14	,62	-3,57	203	0,00*
		Süper Lig	95	4,45	,60			
	Psikolojik Yeterlilik	1.Lig	110	4,15	,716	-3,84	203	0,00*
		Süper Lig	95	4,54	,72			
	Profesyonel Düşünce Yeterliliği	1.Lig	110	4,17	,65	-4,02	203	0,00*
		Süper Lig	95	4,53	,62			
Kişilik Yeterliliği	1.Lig	110	4,27	,62	-4,79	203	0,00*	
	Süper Lig	95	4,65	,48				

	Boyutlar	Sporculuk Süresi		n	\bar{X}	S.S.	t	sd	p
		10 yıldan az	10 yıldan fazla						
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Toplam	1.Lig	110	4,18	,51	-5,04	203	0,00*	
		Süper Lig	95	4,54	,50				
	Kendine Güvenli Yaklaşım	1.Lig	110	3,37	,50	-3,16	203	0,00*	
		Süper Lig	95	3,58	,43				
	İyimser Yaklaşım	1.Lig	110	3,25	,61	-3,60	203	0,00*	
		Süper Lig	95	3,53	,45				
	Çaresiz Yaklaşım	1.Lig	110	2,58	,60	2,89	203	0,00*	
		Süper Lig	95	2,34	,58				
	Boyun Eğici Yaklaşım	1.Lig	110	2,27	,73	-,66	203	0,51	
		Süper Lig	95	2,33	,68				
	Sosyal Desteğe Başvurma	1.Lig	110	3,19	,48	-2,11	203	0,03*	
		Süper Lig	95	3,32	,38				
	Toplam	1.Lig	110	2,90	,37	-1,25	203	0,21	
		Süper Lig	95	2,96	,30				

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların sporcu öz-yeterlik düzeylerinin oynadıkları lig düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı (t= -5,04; p=,000) görülmektedir. Süper Ligde oynayan hentbolcuların sporcu öz yeterlik düzeyleri (\bar{x} =4,54), 1. Ligde oynayanlara göre (\bar{x} =4,18) daha yüksektir. Yine ölçeğin tüm alt boyutlarında sporcu öz yeterlik düzeyinin, süper ligde oynayan hentbolcularda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri ölçek toplamında, oynadıkları lig düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşımadığı (t= -1,25; p=,210) görülmektedir. Ölçek alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımda süper ligde oynayan hentbolcuların kendine güvenli yaklaşım düzeyi (\bar{x} =3,58), 1. Ligde oynayanlara göre (\bar{x} =3,37) daha yüksektir. İyimser yaklaşımda, süper ligde oynayan hentbolcuların iyimser yaklaşım düzeyi (\bar{x} =3,53), 1. Ligde oynayanlara göre (\bar{x} =3,25) daha yüksektir. Çaresiz yaklaşımda, süper ligde oynayan hentbolcuların çaresiz yaklaşım düzeyi (\bar{x} =2,34), 1. Ligde oynayanlara göre (\bar{x} =2,58) daha düşüktür. Sosyal desteğe başvurmada, süper ligde oynayan hentbolcuların sosyal desteğe başvurma düzeyi (\bar{x} =3,32), 1. Ligde oynayanlara göre (\bar{x} =3,19) daha yüksektir.

Tablo 8. Sporcu Öz Yeterliliği ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Sporculuk Süresine Göre İncelenmesi

Ölçekler	Boyutlar	Sporculuk Süresi		n	\bar{X}	S.S.	t	sd	p
		10 yıldan az	10 yıldan fazla						
Sporcu Öz Yeterlik	Spor Dalı Yeterliliği	10 yıldan az	103	4,02	,613	-6,52	203	0,00*	
		10 yıldan fazla	102	4,55	,54				
	Psikolojik Yeterlik	10 yıldan az	103	4,04	,80	-6,08	203	0,00*	
		10 yıldan fazla	102	4,63	,53				
	Profesyonel Düşünce Yeterliliği	10 yıldan az	103	4,11	,69	-5,14	203	0,00*	
		10 yıldan fazla	102	4,56	,54				
	Kişilik Yeterliliği	10 yıldan az	103	4,23	,62	-5,65	203	0,00*	
		10 yıldan fazla	102	4,67	,46				
	Toplam	10 yıldan az	103	4,10	,53	-7,47	203	0,00*	
		10 yıldan fazla	102	4,60	,40				
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Kendine Güvenli Yaklaşım	10 yıldan az	103	3,31	,51	-4,86	203	0,00*	
		10 yıldan fazla	102	3,62	,39				
	İyimser Yaklaşım	10 yıldan az	103	3,23	,58	-3,90	203	0,00*	
		10 yıldan fazla	102	3,53	,48				
	Çaresiz Yaklaşım	10 yıldan az	103	2,47	,60	,074	203	0,94	
		10 yıldan fazla	102	2,47	,62				
	Boyun Eğici Yaklaşım	10 yıldan az	103	2,15	,68	-3,15	203	0,00*	
		10 yıldan fazla	102	2,45	,70				
	Sosyal Desteğe Başvurma	10 yıldan az	103	3,18	,47	-2,25	203	0,02*	
		10 yıldan fazla	102	3,32	,40				
Toplam	10 yıldan az	103	2,82	,35	-4,34	203	0,00*		
	10 yıldan fazla	102	3,02	,30					

*p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların sporcu öz-yeterlik düzeylerinin sporculuk süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı ($t= -7,47$; $p=,000$) görülmektedir. 10 yıldan fazla sporculuk deneyimi olan hentbolcuların sporcu öz yeterlik düzeyleri ($\bar{x}=4,60$), 10 yıldan az sporculuk deneyimi olanlara göre ($\bar{x}=4,10$) daha yüksektir. Yine ölçeğin tüm alt boyutlarında sporcu öz yeterlik düzeyinin, 10 yıldan fazla oynayan hentbolcularda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri ölçek toplamında, sporculuk süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı ($t= -4,34$; $p=,000$) görülmektedir.

Ölçek alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımda 10 yıldan fazla süredir oynayan hentbolcuların kendine güvenli yaklaşım düzeyi ($\bar{x}=3,62$), 10 yıldan az süredir oynayanlara göre ($\bar{x}=3,31$) daha yüksektir. İyimser yaklaşımda, oyunculuk süresi on yıldan fazla olan hentbolcuların iyimser yaklaşım düzeyi ($\bar{x}=3,53$), 10 yıldan az süredir oynayanlara göre ($\bar{x}=3,23$) daha yüksektir. Boyun eğici yaklaşımda, 10 yıldan fazla süredir oynayan hentbolcuların boyun eğici yaklaşım düzeyi ($\bar{x}=2,45$), 10 yıldan az oynayanlara göre ($\bar{x}=2,15$) daha yüksektir. Sosyal desteğe başvurmada, 10 yıldan fazla sporculuk süresi olan hentbolcuların sosyal desteğe başvurma düzeyi ($\bar{x}=3,32$), 10 yıldan az sporculuk deneyimi olanlara göre ($\bar{x}=3,18$) daha yüksektir. Çaresiz yaklaşım boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 9. Sporcu Öz Yeterliliği ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Milli Sporculuk Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Boyutlar	Milli Sporcu	n	\bar{X}	S.S.	t	sd	p
Sporcu Öz Yeterlilik	Spor Dalı Yeterliliği	Evet	97	4,55	,51	6,36	203	0,00*
		Hayır	109	4,04	,63			
	Psikolojik Yeterlilik	Evet	97	4,52	,66	3,54	203	0,00*
		Hayır	109	4,16	,77			
	Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Evet	97	4,55	,57	4,64	203	0,00*
		Hayır	109	4,14	,68			
	Kişilik Yeterliliği	Evet	97	4,61	,52	3,74	203	0,00*
		Hayır	109	4,31	,61			
	Toplam	Evet	97	4,56	,46	5,65	203	0,00*
		Hayır	109	4,16	,53			
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	97	3,59	,43	3,62	203	0,00*
		Hayır	109	3,35	,49			
	İyimser Yaklaşım	Evet	97	3,51	,49	3,33	203	0,00*
		Hayır	109	3,26	,58			
	Çaresiz Yaklaşım	Evet	97	2,43	,65	-,93	203	0,35
		Hayır	109	2,51	,56			
	Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	97	2,38	,73	1,59	203	0,11
		Hayır	109	2,22	,68			
	Sosyal Desteğe Başvurma	Evet	97	3,31	,39	1,70	203	0,09
		Hayır	109	3,20	,48			
Toplam	Evet	97	2,99	,35	2,58	203	0,01*	
	Hayır	109	2,87	,32				

* $p<0,05$

Tablo 9'a göre, katılımcıların sporcu öz-yeterlik düzeylerinin milli sporculuk durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı ($t= 5,65$; $p=,000$) görülmektedir. Milli sporculuk deneyimi olan hentbolcuların sporcu öz yeterlik düzeyleri ($\bar{x}=4,56$), milli sporculuk deneyimi olmayanlara göre ($\bar{x}=4,16$) daha yüksektir. Yine ölçeğin tüm alt boyutlarında sporcu öz yeterlik düzeyinin, milli hentbolcularda daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri ölçek toplamında, milli sporculuk durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşıdığı ($t= 2,58$; $p=,011$) görülmektedir. Milli sporculuk deneyimi olan hentbolcuların stresle başa çıkma düzeyleri ($\bar{x}=2,99$), milli sporculuk deneyimi olmayanlara göre ($\bar{x}=2,87$) daha yüksektir.

Ölçek alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımda milli hentbolcuların kendine güvenli yaklaşım düzeyi ($\bar{x}=3,59$), milli olmayanlara göre ($\bar{x}=3,35$) daha yüksektir. İyimser yaklaşımda, milli hentbolcuların iyimser yaklaşım düzeyi ($\bar{x}=3,51$), milli olmayanlara göre ($\bar{x}=3,26$) daha yüksektir. Çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırma bulguları değerlendirildiğinde sporcu öz yeterliği ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Bu ilişki, sporcu öz yeterlik düzeyi yükselirken, stresle başa çıkma düzeyinin de arttığını göstermektedir. Alan yazında Ertoğan (2017)²⁹, Sulu, (2020)¹⁸, Nwankwo ve Onyishi (2012)¹⁶; Ciairano, ve ark., (2007)³⁰, Guo ve ark. (2019)³¹ araştırmanın bu bulguları ile benzer sonuçlar raporlamışlardır. Araştırma bulgularının aksi yönünde sonuçlar içeren çalışmalara ulaşılamamıştır. Araştırma ve alan yazın bulgularına dayanarak öz yeterliği yüksek olan sporcuların, strese maruz kaldıklarında başa çıkabilme seviyelerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın yaş değişkeninde göre stresle başa çıkabilme bulgularına göre 27 yaş ve üzerindeki hentbolcuların stresle başa çıkma düzeylerinin 18-20, 21-23 ve 24-26 yaşlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İmamoğlu ve ark.(2020)³², Gümüştakin ve Öztemiz (2004)³³; Anshel ve ark. (1998)³⁴ bu araştırma bulguları ile benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Öte yandan Tsorbatzoudis ve ark. (2005)³⁵, Aktaş (2001)³⁶ bu araştırma bulgularının aksi yönünde sonuç bildirmişlerdir. Alan yazın ve araştırma bulgularına göre yaşça büyük sporcuların stresle başa çıkabilme düzeylerinin küçük yaştakilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Yaş değişkeninde öz yeterlik bulgularına göre 27 yaş ve üzerindeki kadın hentbolcuların sporcu öz yeterliğinin 18-20, 21-23 ve 24-26 yaşlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazında incelendiğinde Özgül ve Diker (2017)³⁷, Duman (2018)³⁸; 2020; Do Amaral ve ark. (2021)³⁹ yaş arttıkça sporcularda öz yeterlik düzeyinin arttığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında Eroğlu ve ark. (2017)⁴⁰, Topçuoğlu (2018)⁴¹, Nwankwo ve Onyishi (2012)¹⁶, Kocaekşi ve Gazioğlu (2014)⁴² öz yeterlik düzeyi ile yaş arasında bir ilişki olmadığını raporlamışlardır. Buradan hareketle yaşça büyük sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin küçük yaştakilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan lisans mezunu kadın hentbolcuların stresle başa çıkabilme düzeylerinin ölçek genelinde, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutunda lise mezunu hentbolculara göre daha yüksek olduğu, Çaresiz yaklaşım boyutunda ise lise mezunu hentbolcuların çaresiz yaklaşım gösterme düzeyi daha yüksektir. Doğan ve Eser (2013)⁴³ eğitim düzeyi arttıkça stresle başa çıkabilme düzeyinin de arttığını belirtirken; İmamoğlu ve ark. (2020)³²; Sattar ve ark. (2022)⁴⁴ eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma arasında herhangi bir ilişki olmadığını ifade etmişlerdir. Bu bulgulardan hareketle eğitim düzeyinin stresle başa çıkma konusunda önemli bir belirleyici olup olmadığı yeni araştırmalar ile belirlenerek ortaya konulmalıdır.

Eğitim durumuna göre sporcu öz yeterlik bulgularında ise lisans mezunu kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında bu bulguları destekleyen araştırmalar Popovych, ve ark. (2020)⁴⁵ Koçak (2019)¹³ eğitim düzeyi yükseldikçe öz yeterlik düzeyinin de yükseldiğini belirtmişlerdir. Öte yandan Kocaekşi ve ark. (2020)⁴² bu araştırma bulgularının aksi yönünde sonuç bildirmişlerdir. Bu bulgulardan hareketle eğitim düzeyinin sporcu öz yeterliğinde önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Araştırmada stresle başa çıkabilme ölçek alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada süper ligde oynayanların, çaresiz yaklaşım alt boyutunda ise 1. Ligde oynayan hentbolcuların stresle başa çıkabilme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında Çetin ve Kuru (2010)⁴⁶, Knights ve Hudson-Ruddock (2016)⁴⁷ bu bulguları destekleyen araştırma sonuçları raporlamışlardır. Alan yazın ve bu araştırma sonuçları dikkate alındığında hentbolcuların oynadıkları lig düzeyinin stresle başa çıkmada önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada, 10 yıldan fazla süredir oynayan hentbolcuların stresle başa çıkabilme düzeylerini 10 yıldan az süredir oynayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Foretić ve ark. (2022)⁴⁸; Qazi ve ark. (2023)⁴⁹; Daryna ve ark. (2020)⁵⁰; Terzioğlu ve ark. (2020)⁵¹ araştırmanın bu bulgularını destekleyen araştırma sonuçları raporlamışlardır.

Yine Süper Lig'de oynayan kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlik düzeyleri 1. Ligde oynayanlara göre daha yüksektir. Aynı şekilde 10 yıldan fazla sporculuk süresine sahip hentbolcuların sporcu öz yeterlikleri 10 yıldan az süredir hentbol oynayanlara göre ve milli takımda yer alan hentbolcuların sporcu öz yeterlik düzeyleri yer almayanlara göre daha yüksektir. Araştırmanın bu bulguları ile karşılaştırılabilecek alan yazın bulgularına ulaşılamazken sporculuk deneyim süresinin ve düzeyinin sporcu öz yeterliği gelişiminde önemli olduğu söylenebilir. Çünkü spor yaşı fazla olan ve üst düzeyde yarışan sporcuların diğerlerine göre edinmiş oldukları deneyimin daha fazla olması muhakkaktır. Bu da sporcuların öz yeterlik düzeylerini yükselten bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırmada milli takımda yer alan hentbolcuların stresle başa çıkabilme düzeylerinin daha önce milli takımda yer almamış hentbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında bu bulguları destekleyen ve çelişen araştırmalara erişilemezken bu durum, deneyimli sporcuların stres yönetimi konusunda kendilerini geliştirdikleri ve stresle başa çıkabilmede deneyimsiz hentbolculara göre daha başarılı oldukları şeklinde açıklanabilir.

Araştırma bulguları ve alan yazın bilgileri göz önünde bulundurulduğunda sonuç olarak kadın hentbolcuların;

- Sporcu öz yeterlik düzeyleri yükseldikçe stresle başa çıkabilme düzeyleri de artmaktadır,
- 27 yaş ve üzerindeki sporcu öz yeterlik ve stresle başa çıkabilme düzeyleri 18-20, 21-23 ve 24-26 yaş aralığındakilere göre daha yüksektir,
- Lisans mezunlarının sporcu öz yeterlik ve stresle başa çıkabilme düzeyleri lise mezunlarına göre daha yüksektir,

- Süper ligde oynayan kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlikleri 1. Ligde oynayanlara göre daha yüksektir,
- Oynanılan lig düzeyinin stresle başa çıkabilmeye etkisi yoktur. Ancak Süper ligde oynayanların stresle başa çıkma tarzı olarak kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeyleri 1. Ligde oynayanlara göre daha yüksekken çaresiz yaklaşımda daha düşüktür,
- Sporculuk deneyimi 10 yıldan fazla olanların sporcu öz yeterlik ve stresle başa çıkabilme düzeyleri 10 yıldan az olanlara göre daha yüksektir,
- Milli hentbolcuların sporcu öz yeterlik ve stresle başa çıkabilme düzeylerinin milli olmayanlara göre daha yüksektir.

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda sporcu öz yeterlik düzeyinin stresle başa çıkabilmede önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Bu nedenle kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin yükseltilmesi stresle başa çıkabilmelerini kolaylaştırabilir. Bunun yanında yaşça küçük, lise mezunu, 1. Ligde oynayan, 10 yıldan az sporculuk deneyimine sahip ve milli olmayan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin yükseltilmesini ve stresle başa çıkabilme stratejilerini öğretici eğitimler ve uygulamalar önerilir.

Bu araştırmada en önemli kısıt örneklem olarak üst düzey kadın hentbolcular seçilmiş olmasıdır. Sonraki çalışmalarda alt yapı düzeyindeki hentbolcular ve erkek hentbolcular da örnekleme dâhil edilerek yeni araştırmalar yapılabilir. Araştırma farklı örneklem gruplarında, farklı değişkenler ile tekrarlanabilir, nitel araştırma yöntemleri kullanılarak daha derinlemesine bilgi elde edilebilir.

KAYNAKLAR

1. Koçak ÇV. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 12(6), 5-8.
2. Feltz DL., Short SE., Sullivan PJ. (2008). Self-efficacy in Sport. *Human Kinetics*. Champaign, IL. 14-25.
3. Taiwo J. (2015). A Commentary on the relationship between self-efficacy, problem-focused coping and performance. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*. 2(1), 37-41.
4. Kazemi A., Kohandel M. (2015). The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players. In *Biological Forum Research Trend*. 7(1), 656.
5. Lazarus RS., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company. New York, NY. 32-45.
6. Lazarus RS. (1993). Why we should think of stress as a subset of emotion. İçinde: Goldberger L., Breznitz S. (Editör). *Handbook of stress: Theoretical and Clinical Aspects*. Free Press. 21-39.
7. Anshel MH., Si G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*. 31(1), 3-5.
8. Anshel MH. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 21(1), 58-83.

9. Campen C., Roberts DC. (2001) Coping strategies of runners: perceived effectiveness and match to precompetitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*. 24(2), 144-161.
10. Giacobbi PR., Weinberg RS. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*. 14(1), 42-62.
11. Lo KH., Mummery P., Buttle, DJ. (2010). Characterisation of residual principal stresses and their implications on failure of railway rails. *Engineering Failure Analysis*. 17(6), 1273-1284.
12. Carver CS., Scheier MF., Weintraub JK. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and Social Psychology*. 56(2), 267-268.
13. Koçak ÇV. (2019). The relationship between self-efficacy and athlete burnout in elite volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. (5), 231-238.
14. Bandura A. (2014). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. *Taylor & Francis*. 3-38.
15. Tasaddoghi Z. (2013). The styles of coping with stress in team and individual athletes based on gender and championship level. *Annals of Applied Sport Science*. 1(1), 23-27.
16. Nwankwo BC., Onyishi IE. (2012). Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal*. 20(2), 94-101.
17. Sulu B., Koruç PB. Çakaloğlu E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 19(2), 112-122.
18. Sulu B. (2020). Sporcularda Stresle başa çıkma ve öz yeterlik arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
19. Panahi M., Ramazani-Nejad R. (2011). Comparing Iranian National Individual Sports athletes' strategies of coping with stress. *Annual Biological Research*. 2(6), 135-144.
20. Yoo J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 32(3), 290-303.
21. Park JK. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*. 14(1), 63-80.
22. Van den Tillaar R., Hope C. (2023). Effect of difficulty of task on throwing performance and coping strategies in team handball. *Frontiers in Sports and Active Living*. 5(110786), 1-7.
23. Terzioğlu ZA., Yıldız M., Çakır GS. (2020). Examining the effectiveness of mindfulness based training program on female handball players' psychological skills and coping with stress strategies. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 22(1), 30-37.
24. Wallen NE., Fraenkel JR. (2013). Correlational research. In *Educational Research*. Routledge, UK. 349-375.
25. Büyüköztürk Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün Ö., Karadeniz Ş., Demirel F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi, Ankara. 15-20.
26. Şahin NH., Durak A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34), 56-73.
27. Tabachnick BG., Fidell LS., Ullman JB. (2013). Using multivariate statistics Pearson. Boston. 6, 497-516.

28. George D., Maller P. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference. Routledge. UK. 26-42.
29. Ertoğan C. (2017). Sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
30. Ciairano S., Gemelli F., Molinengo G., Musella G. (2007). Sport, stress, self-efficacy and aggression towards peers: unravelling the role of the coach. *Cognition, Brain, Behavior*. 11(1), 175-176.
31. Guo T., Ni Y., Li Q., Hong H. (2019). The power of faith: The influence of athletes' coping self-efficacy on the cognitive processing of psychological stress. *Frontiers in Psychology*. 10, 1565-1568.
32. İmamoğlu MK., Çiçek G., İmamoğlu M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, spor güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal of International Social Research*. 13(74), 1-11.
33. Gümüştekin GE., Öztemiz AB. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 23, 61-85.
34. Anshel MH., Porter A., Quek JJ. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of sport behavior*. 21(4), 363-365.
35. Tsobatzoudis H., Kaissidis-Rodafinos A., Partemian S., Grouios G. (2005). Sources of stress among Greek team handball referees: construction and validation of the handball officials' sources of stress survey. *Perceptual and Motor Skills*. 100(3), 821-830.
36. Aktaş AM. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversite Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*. 56(4), 1-18.
37. Özgül F., Diker G. (2017). Lisansüstü eğitim adaylarının akademik öz-yeterlik ve güdülenmelerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi (Cumhuriyet Üniversitesi örneği). *Journal of Human Sciences*. 14(2), 2129-2139.
38. Duman T. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ve akademik öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
39. do Amaral Machado T., Paes MJ., Fernandes GJ., Collet C., da Silva Lirani L., Stefanello JMF. (2021). Impact of sex, age and practice time on self-efficacy in brazilian volleyball high-level athletes. *Motricidade*. 17(1), 54-62.
40. Eroğlu O., Yıldırım Y., Şahan H. (2017). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin akademik öz yeterlik ve akademik güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1), 38-47.
41. Topçuoğlu N. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin üniversite yaşam kaliteleri ile akademik öz yeterliliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı.
42. Kocaekşi S., Yıldırım İÖ. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 6(2), 392-406.
43. Doğan B., Eser M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*. 3(4), 29-39.
44. Sattar K., Yusoff MSB., Arifin WN., Yasin MAM., Nor MZM. (2022). Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. *BMC Medical Education*. 22(1), 121-123.

45. Popovych I., Blynova O., Halian I., Savchuk O. (2020). Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*. 20(5), 2718-2724.
46. Çetin MÇ., Kuru E. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*. 40(187), 193-206.
47. Knights S., Ruddock-Hudson M. (2016). Experiences of occupational stress and social support in Australian Football League senior coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 11(2), 162-171.
48. Foretić N., Nikolovski Z., Marić D., Gabrilo G., Sekulić D., Jaksić D., Drid P. (2022). Stress levels in handball coaching—case study: preliminary analysis of the differences between training and match. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(16), 1-11.
49. Qazi AN., Gill SA., Zafar K. (2023). A comparative study between effects coping strategies of Pakistan & Yemen handball players. *Human Nature Journal of Social Sciences*. 4(1), 276-283.
50. Daryna I., Svitlana F., Olha B., Iryna K., Victoriia M., Yevhen P., Sergii, T. (2020). Association between competitive anxiety, hardiness, and coping strategies: a study of the national handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 20(1), 359-365.
51. Terzioğlu ZA., Yıldız M., Çakır SG. (2020). Examining the effectiveness of mindfulness based training program on female handball players' psychological skills and coping with stress strategies. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 22(1), 30-37.

