

Investigation of Elite Taekwondo Athletes' Coping Styles with Stress

Sehmus ASLAN, Bulent AGBUGA

Pamukkale University, School of Sport Sciences and Technology, Denizli, Turkey, Sehmus1@hotmail.com

Abstract

The purpose of this research is to examine elite-level male and female taekwondo athletes' coping styles with stress. A total of 111 taekwondo athletes in a Taekwondo Championships in Turkey (55 female and 56 male; Mean age = 21.09 ± SD = 2.709) participated voluntarily in the study. As a data collection tool, "Ways of Coping Inventory (SCI)" which was developed by Folkman and Lazarus and adapted to Turkish by Sahin and Durak (1995) was used. This is a 30-item scale. There are five sub-dimensions of the scale. While the sub-dimensions of the "self-confident", "optimistic" and "social support" is regarded as the most efficient ways of coping with stress, "helpless" and "submissive" is considered to be ineffective ways. For data analysis, the Mann-Whitney test analysis was used. Result of the study shows that there are statistically significant differences between men and women elite taekwondo athletes' "self-confident" ($z = -3,355, p = .001$) "optimistic approach" ($z = -4,077, p = .000$). On the other hand, no statistically significant differences were found in the sub-dimension "social support" ($z = -1.887, p = .059$), "helpless" ($z = -.920, p = .358$) and "submissive" ($z = -.006, p = .995$).

Key Words: Taekwondo, stress, ways of coping stress

Elit Taekwondo Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi

Özet

Bu araştırma, Elit düzeydeki kadın ve erkek taekwondo sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi ve karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmamıza yaş ortalaması $21.09 \pm 2,709$ olan Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan gönüllü 55 kadın taekwondocu ile 56 erkek taekwondocu olmak üzere toplam 111 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan 30 maddelik “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” kullanılmıştır. Ölçeğin beş tane alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlardan “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” stresle başa çıkma açısından etkili yollar olarak değerlendirilirken, “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” etkisiz yollar olarak değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde *Mann-Whitney U test* analizi kullanılmıştır.

Araştırmamızın sonucunda kadın ve erkek elit taekwondo sporcularının stresle başa çıkma tarzları arasında; “kendine güvenli yaklaşım” puanı ($z = -3,355, p = .001$), “iyimser yaklaşım” ($z = -4,077, p = .000$) alt boyutlarında istatistikî olarak erkek sporcular lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer yandan elit taekwondo kadın ve erkek sporcularında “boyun eğici yaklaşım” ($z = -.006, p = .995$), “çaresiz yaklaşım” ($z = -.920, p = .358$) ve “sosyal desteğe başvurma” ($z = -1.887, p = .059$) alt ölçek puanları arasında istatistikî olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, stres, stresle başa çıkma tarzı

1. Giriş

Psikoloji literatüründe psikolojik stres kişinin çevresiyle olan ilişkisinin özelliklerinin çeşitliliği olarak tanımlanmaktadır (*Lazarus ve Folkman, 1984*). Literatürde çok büyük bir yere sahip olması ve halen bu konuda çok sayıda araştırma yapılmasına rağmen stres kavramıyla ilgili olarak bazı konular netleşmemiştir.

Spor müsabakaları sporcularda stres oluşturabilmektedir. Yoğun stres sportif performansı etkilemektedir (*Jones & ark. 1991*). Sporcular yüksek beklentilerle karşılaştıkları **zaman kendilerini** bu beklentileri karşılayamayacaklarını düşündüklerinde veya kendilerini beklentilerin altında gördüklerinde de stres yaşayabilmektedirler (*Crocker, 1992*). Performans sporu ile uğraşan sporcuların optimal performans göstermek için elit sporcuların çeşitli stres kaynakları ile başarılı bir biçimde başa çıkmaları gerektiğini vurgulamaktadır (*Gould & ark., 1992*). Stres kaynaklarının yarışma ile ilgili (sakatlanma, kötü hakem yönetimi, kendinden ve diğerlerinden beklentiler) ve yarışma dışı (medya, yolculuk, çevresel koşullar) olabileceği görülmektedir. Elit sporcuların sadece zirve performansı geliştiren psikolojik beceriler taşımalarının yeterli olmadığı aynı zamanda, optimal performansı engelleyen stres kaynaklarını yönetmede başa çıkma stratejileri de geliştirmeleri gerekmektedir (*Dugdale & ark., 2002*).

Stresle başa çıkma mekanizmaları gün geçtikçe daha fazla dikkati çekmeye başlamıştır. Başa çıkma, stres oluşturan bir durumda kişinin algıladığı uyarının şiddetini veya sıklığını aktif ve dinamik bir yöntemle başa çıkma stratejileri temel olarak probleme yönelik başa çıkma ve duygulara yönelik başa çıkma olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Problem odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerirken, duygulara yönelik yaklaşımlar genellikle, uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi yaklaşımları içermektedir (*Şahin & Durak, 1995*).

Bireysel sporları yapan sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerinin incelendiği çalışmalar az sayıdadır (*Park, 2000; Yoo, 2000; Yoo, 2001*). Türkiye’de ise bu alandaki çalışma çok azdır (*Arsan, 2007*). Taekwondo sporu da bireysel bir spordur. Bu çalışmanın amacı, elit düzeydeki kadın ve erkek taekwondo sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

2. Yöntem

Evren ve Örneklem

2013 yılı Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan 55 kadın taekwondocu ile 56 erkek taekwondocu olmak üzere toplam 111 sporcu (yaş $21.09 \pm 2,709$) çalışmaya katılmıştır. Sporcuların çalışmaya katılımında gönüllülük esası aranmıştır. Gereken izinler etik kurulundan, sporculardan ve spor kulüplerinden alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sporcuların yaptıkları spor dalı, cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu gibi bilgileri içeren demografik bilgi formu verilmiştir. Çalışmaya katılan taekwondo'cuların müsabaka öncesinde stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek için Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş olan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" (Ways of Coping Inventory) uygulanmıştır. Bu ölçek stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örneklemine göre maddeler çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir (Epli & Koç, 2006).

Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği'ni (SBTÖ) Türkçe'ye Şahin ve Durak (1995) uyarlamıştır. Şahin ve Durak (1995) yaptıkları uyarlama çalışmasında ölçek 4'lü likert tipinde 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. SBTÖ'nün alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçekteki, 1. ve 9. maddeler dışındaki tüm maddeler 0 ile 3 arasında puanlanmakta, sözü edilen iki madde ise ters olarak (3'ten 0'a doğru) puanlanmaktadır. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; *kendine güvenli yaklaşım* (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), *iyimser yaklaşım* (2, 4, 6, 12, 18), *çaresiz yaklaşım* (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27,28), *boyun eğici yaklaşım* (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve *sosyal desteğe başvurmadır* (1, 9, 29, 30). Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yollar olarak değerlendirilirken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım etkisiz yollar olarak değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Araştırmamızın amacı, bağımsız değişkenlerin (sporcuların cinsiyetleri), bağımlı değişken (Stresle Başa Çıkma Tarzları) üzerinde etkisini araştırmaktır. Taekwondo sporu yapan sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi amacıyla toplanan yaş ve cinsiyet gibi tanımlayıcı veriler ile ölçekten elde ettikleri puanlar için ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Araştırmamızda taekwondo'cuların Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeğinden aldığı puanların normal dağılım gösterip göstermedikleri "Kolmogrov Smirnov testi" ile değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılım göstermedikleri belirlenmiştir. Bu yüzden, kadın-erkek ve taekwondocu sporcularının stresle başa çıkma tarzları arasında bir fark olup olmadığını araştırmak için Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0.01$ olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Çalışmamıza yaşları 17 ve 27 yıl arasında ve yaş ortalaması 21.09 ± 2.709 olan 111 Taekwondo sporcusu katılmıştır. Sporcuların 55'i %49,5'i kadın, 56'sı %50'si erkektir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

Taekwondo sporu yapanlar	Yaş	n	(%)
Kadın sporcu	20.36	55	(49,5)
Erkek sporcu	21.80	56	(50,5)
Toplam		111	(100)

Kolmogorov istatistik analizi sonucu dağılımın normal dağılım göstermediğini tespit etmiştir. Bu nedenle nonparametrik Mann-Whitney U test yapıldı.

Tablo 2. Taekwondo'cuların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden aldığı puanların normal dağılımı

Kolmogorov-Smirnov	İstatistik	df	p*
Sosyal Destek Yaklaşım	.175	111	.000
İyimser Yaklaşım	.108	111	.000
Güvenli Yaklaşım	.120	111	.000
Çaresiz Yaklaşım	.125	111	.000

* $p < .01$

Araştırma sonucunda kadın ve erkek elit taekwondo sporcularının stresle başa çıkma tarzları arasında etkili yöntemlerden olan; “kendine güvenli yaklaşım” puanı ($z = -3,355, p = .001$), “iyimser yaklaşım” ($z = -4,077, p = .000$) alt boyutlarında istatistikî olarak erkek sporcular lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak kadın ve erkek sporcuların “boyun eğici yaklaşım” ($z = -.006, p = .995$), “çaresiz yaklaşım” ($z = -.920, p = .358$) ve “sosyal desteğe başvurma” ($z = -1.887, p = .059$) alt ölçek puanları arasında istatistikî olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Elit taekwondo sporcularının stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri sonuçlarının cinsiyete göre karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi sonuçları)

Alt ölçekler	Kadın (n=55) X±SS	Erkek (n=56) X±SS	Mann-Whitney U Testi	z	p*
Sosyal destek yaklaşımı	2,38 ± .53	2,56 ± .54	1224.5	-1,887	.059
İyimser yaklaşım	2,20 ± .53	2,66 ± .56	854	-4,077	.000*
Kendine güvenli yaklaşım	2,45 ± .50	2,83 ± .50	974	-3,355	.001*
Çaresiz yaklaşım	2,30 ± .53	2,20 ± .41	1385	-0,920	.358
Boyun eğici yaklaşım	1,98 ± .62	1,97 ± .53	1539	-0,006	.995

* $p < .01$

4. Tartışma

Müsabakadan kaynaklanan stres, müsabaka sürecinin dinamik doğasıyla tanımlanabilir. Özellikle müsabaka stresörleri dört farklı periyotta belirtilmelidir. Bu periyotlar müsabaka öncesi dönem (örn: müsabakadan haftalar, günler önce), müsabakadan hemen önce (örn: müsabakan bir saat önce), müsabaka sırasında ve müsabaka sonrasıdır. Bu nedenle stresin değerlendirileceği dönem önemlidir ve periyotlara göre stres miktarı değişebilmektedir.

Yapılan bir çalışmada müsabaka öncesi döneme ait özel stres kaynaklarının (tıbbi durum-sakatlanmalar, sporcunun veya takımın yeterli düzeyde müsabakaya hazırlık yapamaması) ve negatif olayların (çevresel faktörler vb.) elit orta mesafe koşucularında anksiyete düzeyini artırdığı ve sporcuların kendine olan güveni azalttığı göstermiştir (Jones & ark., 1991). Büyük spor organizasyonlarda boş zamanlarda sıkıntı hissetme, uzun süren yolculuklar, aynı sosyal çevre ile zaman geçirme zorunluluğu ve ikamet edilen yerlerin bakım ve temizliğinin yetersiz olması gibi faktörler sporcular için olumsuz yönlerdir. Daha önce yapılan bazı çalışmalarda Olimpik oyunlar gibi büyük spor organizasyonların potansiyel olarak başlı başına büyük stresörler olduğu bulunmuştur (Murphy, 1988; Orlick & Partington, 1988; Gould & ark., 1993).

Bu sonuçlar, organizasyonları yapan kuruluşlar ve sporcu ile çalışan meslek grupları tarafından stres yaratan faktörlerin dikkate alınması ve bu olumsuzlukların en aza indirgenmesi gerekliliğini göstermektedir (Hardy, 1996). Bunun yanı sıra, sporcularda sporcuların da kendilerinde stres yaratan faktörlerin farkına varması ve kendilerine uygun stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmesi gerekmektedir.

Çalışmamızda Taekwondo sporu yapan sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada yapılan taekwondo sporunun ve cinsiyetin etkisi

incelenmiştir. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar yapılan taekwondo sporunun ve cinsiyetin sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerini etkilediğini göstermiştir.

Yoo (2001) bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transdental başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır. Park (2000)'ın Koreli sporcularla yaptığı çalışma sonuçlarına bakıldığında bireysel sporlara katılan sporcuların takım sporlarına katılan sporculara göre daha fazla başa çıkma stratejisi kullandıkları gözlenmektedir. Ancak buna rağmen rakibin gözlenmesi ve analizi bireysel sporlarda daha az kullanılmaktadır.

İnsanın bilişsel değerlendirmesini ve başa çıkmayı etkileyen en önemli faktörlerden biri olan cinsiyet farklılıkları spor psikolojisi araştırmalarında araştırmacıların dikkatini çekmiş ve erkekler ve kadınların kullandığı başa çıkma stratejileri arasında fark olup olmadığını belirlemek için çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Ptacek & ark., 1992). Çalışmamızda ise erkek sporcuların stresle başa çıkma için etkili olan yöntemlerden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt ölçeği puanı kadın sporculardan daha yüksek bulunmuştur.

5. Sonuç

Çalışmamızın sonucunda, taekwondo sporu yapan sporcularda cinsiyetin stresle başa çıkma yöntemlerini etkilediği görülmüştür. Taekwondo sporu yapan erkek sporcuların kadın sporculara göre daha fazla etkin stresle başa çıkma yöntemlerini kullandıkları saptanmıştır.

Antrenörlerin sporcularına ve sporcuların da kendilerinde stres yaratan faktörlerin farkına varması ve kendilerine uygun stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmesi gerekmektedir. Bu bilgi ışığında daha büyük örneklemede farklı şampiyonalarda (ulusal/uluslararası vb.) yapılan taekwondo müsabakalarının farklı stresle başa çıkma yöntemlerini kullanma durumlarının incelenmesi için ileri çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra ileri çalışmalarla bireysel sporlarda stresle başa çıkma yöntemlerini cinsiyetin nasıl etkilediğinin incelenmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Arsan N (2007). Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Crocker PRE (1992). Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23: 161-175, 1992.

Dugdale JR, Eklund RC, Gordon S (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition. *Appraisal, Coping and Performance*, 16: 20-33.

Epli Koç H (2006). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.

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

Hardy L, Jones G, Gould D (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice in elite athletes*. Wiley, Chichester, UK.

Jones G, Swain ABJ, Cale A (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13: 1-15.

Lazarus RS, Folkman S (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York.

Murphy SM (1988). The on-site provision of sport psychology services at the 1987 U.S. Olympic Festival, *The Sport Psychologist*, 2: 337-351.

Şahin NH, Durak A (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk psikoloji Dergisi*, 10: 56-73.

Orlick T, Partington J (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2: 105-130.

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

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

Yoo J (2000). Factorial validity of the coping scale for Korean athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 391-404.

Yoo J (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32: 290-303.