



## Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması

Arslan KALKAVAN<sup>1</sup>, Yusuf İslam AYYILDIZ<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.07.2021

Kabul Tarihi: 03.10.2021

Online Yayın Tarihi:  
03.10.2021

Bu araştırmanın temel amacı, salgın döneminde sporcuların yaşadıklarında karşılaştıkları durumları ne kadar stresli algıladıklarını belirlemek ve bazı değişkenlerin sporcuların stres düzeyleri üzerinde farklılık yaratıp yaratmadığı tespit etmektir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılırken, veri toplama tekniği olarak anket tekniği tercih edildi. Araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemi çerçevesinde çalışmaya gönüllü olarak katılan 448 sporcu oluşturdu. İlk kısmında 7 sorudan oluşan sosyo-demografik bilgiler, ikinci kısmında Algılanan Stres Ölçeği yer alan anket formu Google Doc kullanılarak sporculara uygulandı. Verilere uygulanan normallik testi sonrasında verilerin normalliği göz önünde bulundurularak ikili karşılaştırmalar için T-Testi, üç ve üzeri grup karşılaştırmalar için One Way ANOVA testi kullanıldı. Anlamlı görülen gruplar arasındaki farklılığın tespiti için 2. seviye testi olarak Tukey testi uygulandı. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson Korelasyon testi uygulanırken değişkenler arasındaki etki düzeyinin belirlenmesi amacı ile Cohen's d değerleri incelendi. Erkek sporcuların kadın sporculara oranla stres algılarının daha düşük olduğu, takım sporlarında yarışan sporcuların bireysel sporlarda yarışan sporculara kıyasla stres algılarının daha düşük olduğu, salgın döneminde yarışma/müsabakalara düzenli olarak katılan sporcuların katılmayanlara göre daha düşük düzeyde stres yaşadıkları görüldü. Ayrıca sporcuların spor yapma yılı arttıkça daha az stresli oldukları, haftada yapılan antrenman sayısı arttıkça daha düşük stres algısına sahip oldukları görüldü. Bu durumlara karşın salgın döneminde covid-19 olan sporcular ile olmayan sporcuların benzer stres algılarına sahip oldukları belirlendi. Elde edilen bulgulardan hareketle çalışmanın sonucunda salgın döneminde düzenli antrenman yapan ve yarışma/müsabakalara katılanların daha az stres algısına sahip oldukları tespit edildi.

#### Anahtar Kelimeler

Spor, Stres, Algılanan Stres.

## Investigation of Perceived Stress Levels of Athletes during the Epidemic Period

### Abstract

#### Article Info

Received: 07.07.2021

Accepted: 03.10.2021

Online Published:  
03.10.2021

The main purpose of this research is to determine how stressful the athletes perceive the situations they encounter in their lives during the epidemic and to determine whether some variables make a difference on the stress levels of the athletes. While the quantitative research method was used in this study, the survey technique was preferred as the data collection technique. The study group of the research consisted of 448 athletes who voluntarily participated in the study within the framework of convenience sampling method. Socio-demographic information consisting of 7 questions in the first part and a questionnaire containing the Perceived Stress Scale in the second part were applied to the athletes using Google Doc. After the normality test applied to the data, T-Test was used for pairwise comparisons and One Way ANOVA test was used for group comparisons of three or more, considering the normality of the data. Tukey test was used as the second level test to determine the difference between the groups that were considered significant. In addition, while Pearson Correlation test was applied to determine the relationship between the variables, Cohen's d values were examined in order to determine the effect level between the variables. It was observed that male athletes had lower stress perceptions than female athletes, athletes competing in team sports had lower stress perceptions compared to athletes competing in individual sports, and athletes who regularly participated in competitions/competitions during the epidemic period experienced lower levels of stress than those who did not. In addition, it was observed that the athletes were less stressed as the number of years of doing sports increased, and they had a lower perception of stress as the number of training sessions per week increased. Despite these situations, it was determined that the athletes with covid-19 during the epidemic period and the athletes who did not have similar stress perceptions. As a result of the study, it was determined that those who trained regularly and participated in competitions during the epidemic had less stress perception.

#### Keywords

Sport, Stress, Perceived Stress.

<sup>1</sup> Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye.

<sup>2</sup> Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize/Türkiye.

## Giriş

Stres kavramı, gündelik hayatta oldukça sık kullandığımız bir kavramdır. İnsanoğlu varoluşundan bu yana her daim stresle karşı karşıya kalmıştır. Her ne kadar stres kavramıyla bu denli iç içe olsak da stresi kesin olarak betimlemek zordur. Literatür incelendiğinde stres kavramıyla alakalı farklı görüşlere ve tasvirilere rastlanmaktadır. Stresin, bireyden bireye değişiklik gösteren bir durum olduğu görülmektedir (Tekin ve ark., 2019).

Stres, bir öğrenci için imtihan zamanından ibaretken, bir anne için bebeğinin sağlık durumundan, bir işçi için ise işinden olma endişesinden ya da örgüt ortamında doğan sıkıntılardan oluşabilir ve bu faktörler stres nedeni olarak kendini gösterebilir. Ayrıca stres, kişinin tutumları ve iletişim becerileri açısından da son derece etkilidir (Aan ve ark., 2009).

Fizyolojik ve psikolojik sağlığın sınırlarının zorlanmasıyla doğabilen bir durum olan stres, kişinin sağlığını zorlayan ve bozan etkenler sınıfında da incelenebilir (Baltaş ve Baltaş, 1996).

Stres kavramının doğmasına vesile olan ilk kişi Hans Selye'dir. Selye, stresi; gelen uyarılara karşı bedenin yıpranması olarak tanımlar. Stresin son bulması ancak insanın ölümüyle gerçekleşir çünkü insan istese de istemese de içinde yaşayan bir olgudur stres (Tekin ve ark., 2019). Modern çağda stres (zorlanma), yaşamın mühim bir kısmı haline dönüşmüştür. Rutin yaşamda, dildeki anlamı düşünülmezsizin kullanılan bir terim haline dönen stres, insan yaşamının tüm alanlarını etkileyen bir olgudur. Bir başka ifadeyle, kişilerin normal faaliyetlerini gerçekleştirmesinde olumsuzluklara sebebiyet verebilmektedir. Ayrıca uzun zaman stres altında kalmak çeşitli sağlık problemlerinin doğmasına neden olabilir (Yaşartürk ve Yılmaz, 2019).

Stresin bireylerin sağlığı üzerindeki negatif etkileri bilimsel araştırmalar ile gün yüzüne çıkartılmaktadır (Schneiderman ve ark., 2005). Ayrıca araştırmalar, günümüzde ölüme yol açan en mühim problemlerden olan kardiyovasküler hastalıkların stres kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Örneğin bir derleme araştırmasında Everson-Rose ve Lewis (2005) öfke, kaygı, depresyon, nefret gibi olumsuz hisler; psikostresörler ve sosyal etkileşimlerdeki yozlaşma ve negatif durumların kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarına yakalanma ve bu rahatsızlıklardan dolayı ölme riskini arttırdığını bildirmektedir (Eskin ve ark., 2013).

Algılanan stres ise; bireylerin yaşamındaki olaylar ile ilgili olarak hissettikleri stres seviyesini, olaylarla ilgili duygu ve düşüncelerinde yaşadıkları olumsuzluk ve algılamış oldukları stres seviyesini de belirtmektedir (Gümüştekin ve Özdemir, 2005). Algılanan stres kavramı, bireylerin çoğunlukla yaşamlarındaki olayların ya da durumların kişisel bir incelemesi şeklinde tanımlanabilir (Bedini ve ark., 2011). Kişilerin anlık olarak tecrübe ettiği stres düzeyleri ya da belirli bir zaman boyunca içinde buldukları duygu ve düşünceler şeklinde tasvir edilebilir (Phillips, 2013; Shaw ve ark., 2017). Bir başka tanım ise bireylerin hayatlarındaki olaylarla karşı hissettikleri stres seviyelerine dikkat çekmekte olup; kişilerin bu olaylarla alakalı his ve düşünceleri ne kadar negatif olursa; algıladıkları stres seviyelerinin de o kadar yüksek bulunacağını söylenmektedir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005; Asıcı ve Uygur, 2017).

Sporcular, sportif amaçlarına ulaşabilmek amacı ile düzenli ve sistematik antrenmanlar yaparlar. Sporda başarının anahtarı sadece fiziksel yüklenmeler değil aynı zamanda zihinsel ve mental olarak güçlü

olmaktır. Sporcuların çok yönlü gelişiminin (teknik, taktik, kondisyon, zihinsel vb.) sağlanması ve kendi mental durumlarının tespiti oldukça önemlidir. Bu noktada sporcuların algılanan stres düzeylerinin tespitinin sportif başarıları üzerinde hassas bir role sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında bireysel ve takım sporlarında yarışan sporcuların algılanan stres düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Böylelikle hem sporcuların yaşamdaki durumları ne kadar stresli olarak algıladıkları belirlenecek hem de bazı değişkenlerin sporcuların stres düzeyleri üzerinde farklılık yaratıp yaratmadığı tespit edilecektir.

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Araştırma Modeli***

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanıldı. Bu kapsamda araştırmada kesitsel çalışma (cross-sectional) yaklaşımı benimsenmiştir. Kesitsel çalışmalarda “şuan ne oluyor” veya “şu andaki durum nedir” sorusuna cevap verilir. Veriler kısa bir zaman diliminde evreni temsil eden örneklem veya imkânlar dâhilinde tüm evren üzerinde çalışılarak toplanır (Alpar, 2020). Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anlık çalışmalarda genellikle anket yöntemi kullanılmaktadır (Çoşkun ve ark., 2017).

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın evrenini takım ve bireysel sporlarda yarışan sporcular oluştururken, araştırmanın örneklem grubunu ise kolayda örnekleme yöntemi çerçevesinde çalışmaya gönüllü olarak katılan 448 sporcu oluşturmuştur. Kolayda örnekleme araştırmalarda oldukça sık kullanılan bir tekniktir. Bu teknikte en ucuz yoldan yüksek bir örnek kütle oluşturulabilir (Çoşkun ve ark., 2017). Örneklem büyüklüğünün tespiti için Sekaran, (2003) tarafından geliştirilen belirli evrenler için kabul edilen örneklem büyüklüğü tablosundan yararlanıldı. Ayrıca Çoşkun ve ark. (2017) 30’dan büyük 500’den küçük örneklem büyüklüklerinin birçok araştırma için yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu ve Algılanan Stres Ölçeği yoluyla toplanmıştır. Çalışma için gerekli izin Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulu (2021/128 sayılı karar) tarafından alındıktan sonra veriler online ortamda Google Doc aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve önemi ile ilgili detaylıca bilgi verildikten sonra tüm veriler 5 gün içinde toplanmıştır.

### ***Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)***

Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeğinin (ASÖ), Türkçe uyarlamasını Eskin ve ark. (2013) yapmıştır. Ölçek toplam 14 maddeden oluşmaktadır ve bireylerin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Olumlu ifade içeren 7 madde tersten puanlanmaktadır. ASÖ’nün, 14 maddelik uzun formunun yanında 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu araştırmada 14 maddelik form kullanılmıştır. ASÖ-14’ün puanları 0-56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir (Eskin ve ark., 2013)

ASÖ-14, yetersiz öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Bu çalışmada tespit edilen Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları sırası ile; .77, .78 ve .77 olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro Wilk testi ile Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alınmıştır (George ve Mallery, 2016; Bachman, 2004). Hem normallik testi sonuçları hem de çarpıklık basıklık katsayıları birlikte değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca varyansların homojenliğinin kontrolü için Levene testi sonuçları incelenmiştir ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde öncelikle 448 sporcunun ölçeklere vermiş oldukları cevapların puan ortalamaları doğrultusunda; bağımsız örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizleri kullanıldı. Ek olarak oluşan anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise 2. Seviye Post Hoc Test olan Tukey/Tamhane testi uygulanmıştır. Veriler  $\alpha= 0,05$  anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

## **Bulgular**

### **Katılımcıların Genel Özellikleri**

Sporcuların genel dağılımlarını incelediğimizde; sporcuların %38,70'i kadın (n=177 kişi), %61,30'u erkek (271 kişi); %43,00'ü 15-16 yaş (n=177 kişi), %17,70'i 17-18 yaş (n=101 kişi), %39,90'ı 19 yaş ve üzeri (n=170); %27,40'ı 1-3 yıl (n=112 kişi), %23,50'si 4-6 yıl (n=108 kişi), %21,60'ı 7-9 yıl (n=109 kişi) %27,40'ı 10 yıl ve üzeri (n=119 kişi) spor yapan; %36,60'ı bireysel sporlar (n=195 kişi), %63,40'ı takım sporları (n=253 kişi) ile uğraşan; %13,10'u haftada 1 gün (n=56 kişi) %36,60'ı haftada 2-3 gün (n=151 kişi), %31,70'i haftada 4-5 gün (n=140 kişi), %18,60'ı haftada 6-7 gün (n=101 kişi) antrenman yapan; %92,40'ı Covid-19 olmamış (n=415 kişi), %7,60'ı Covid-19 olmuş (n=33 Kişi) sporculardan oluştuğu görülmektedir.

### **Çıkarımsal İstatistikler**

Yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre Anova (One-Way) testi sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Sporcuların algıladıkları stres düzeylerinin yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre One-Way Anova testi sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	Kategoriler	N	Ort.	SS	F	P	Fark	Cohen's d
Yaş	Yetersiz Öz	15-16 Yaş	177	12,30	4,81	1,427	0,241		0,167
	Yeterlilik	17-18 Yaş	101	12,30	4,85				
	Algısı	19 Yaş ve Üzeri	170	11,50	4,69				
	Stres/	15-16 Yaş	177	13,10	5,6	3,152	<b>0,044</b>	<b>2-3&gt;1</b>	0,239
	Rahatsızlık	17-18 Yaş	101	14,40	5,58				
	Algısı	19 Yaş ve Üzeri	170	14,40	4,74				
Algılanan Stres Toplam		15-16 Yaş	177	25,40	8,41	0,915	0,401		0,167
		17-18 Yaş	101	26,70	7,39				
		19 Yaş ve Üzeri	170	25,90	7,45				
Spor Yapma Yılı	Yetersiz Öz	1-3 Yıl	112	12,40	4,98	3,281	<b>0,021</b>	<b>2&gt;4</b>	0,383
	Yeterlilik	4-6 Yıl	108	12,70	4,65				
	Algısı	7-9 Yıl	109	12,00	4,6				
		10 Yıl ve Üzeri	119	10,90	4,74				
		1-3 Yıl	112	14,30	5,4	0,724	0,538		0,181

<b>Haftalık Antrenman Sayısı</b>	Stres/Rahatsızlık Algısı	4-6 Yıl	108	13,40	5,38	1,644	0,179	0,282				
		7-9 Yıl	109	14,10	5,67							
		10 Yıl ve Üzeri	119	13,70	4,83							
	Algılanan Stres Toplam	1-3 Yıl	112	26,80	8,44							
		4-6 Yıl	108	26,00	7,57							
		7-9 Yıl	109	26,10	7,39							
	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı	10 Yıl ve Üzeri	119	24,60	7,78							
		Haftada 1 Gün	56	13,10	4,94				4,829	<b>0,003</b>	<b>1-2&gt;4</b>	0,474
		Haftada 2-3 Gün	151	12,70	4,6							
	Haftada 4-5 Gün	140	11,40	4,8								
	Stres/Rahatsızlık Algısı	Haftada 6-7 Gün	101	10,90	4,66							
		Haftada 1 Gün	56	14,90	5,24				0,867	0,458	0,055	
Haftada 2-3 Gün		151	13,80	5,14								
Haftada 4-5 Gün	140	13,70	5,59									
Algılanan Stres Toplam	Haftada 6-7 Gün	101	13,80	5,21								
	Haftada 1 Gün	56	28,10	7,77	3,183	<b>0,024</b>	<b>1&gt;4</b>	0,438				
	Haftada 2-3 Gün	151	26,50	7,66								
Haftada 4-5 Gün	140	25,10	7,9									
		Haftada 6-7 Gün	101	24,70	7,77							

Yaş durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan ve Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmazken; Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ( $F_{2,445}; 1.427; p>0,05$ ;  $F_{2,445}; 3.152; p<0,05$ ;  $F_{2,445}; 0.915; p>0,05$ ). 19 yaş ve üzeri ( $\chi =14,4$ ) ile 17-18 yaş aralığındaki sporcuların ( $\chi =14,4$ ) 15-16 yaş aralığındaki sporculardan ( $\chi =13,1$ ) daha yüksek stres algısına sahip oldukları görüldü.

Spor yapma yılı durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların, Yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ( $F_{3,444}; 3.281; p<0,05$ ). Bir başka deyişle 10 yıl ve üzeri spor yapanlar 4-6 yıl aralığında spor yapanlardan daha az stresli görüldü.

Haftalık antrenman sayısı durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan ( $F_{3,444}; 3.183; p<0,05$ ) ve Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutunda ( $F_{3,444}; 4.829; p<0,05$ ) anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken, Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ). Bir başka ifade ile Haftada 1 gün antrenman yapanların stres algıları daha yüksek çıkmıştır.

Cinsiyet, spor dalı türü, yarışma ve müsabakalara düzenli katılma durumu ve covid 19 olma durumu değişkenlerine göre uygulanan bağımsız iki grup için T-Testi testi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Sporcuların algıladıkları stres düzeylerinin cinsiyet, spor dalı türü, yarışma/müsabakalara düzenli katılma durumu ve covid-19 olma durumu değişkenlerine göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Alt Boyut	Kategoriler	N	Ort.	SS	T	P	Cohen's d
<b>Cinsiyet</b>	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı	Kadın	177	12,50	4,63	1,829	0,068	0,177
		Erkek	271	11,60	4,86			
	Stres/Rahatsızlık Algısı	Kadın	177	15,50	5,32	5,288	<b>0,00</b>	0,511
		Erkek	271	12,80	5,05			
Algılanan Stres Toplam	Kadın	177	28,00	7,92	4,707	<b>0,00</b>	0,455	
	Erkek	271	24,50	7,47				
<b>Spor Dalı Türü</b>	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı	Bireysel Sporlar	195	12,40	4,98	1,856	0,064	0,177
		Takım Sporları	253	11,60	4,59			
	Stres/Rahatsızlık Algısı	Bireysel Sporlar	195	14,60	5,22	2,518	<b>0,012</b>	0,244
		Takım Sporları	253	13,30	5,33			
Algılanan Stres Toplam	Bireysel Sporlar	195	27,00	7,92	2,852	<b>0,005</b>	0,272	
	Takım Sporları	253	24,90	7,65				

<b>Yarışma/ Müsabaka Düzenli Katılma Durumu</b>	Yetersiz Öz	Evet	241	11,40	4,67	-2,277	<b>0,014</b>	0,216
	Yeterlilik Algısı	Hayır	207	12,60	4,85			
	Stres/Rahatsızlık	Evet	241	13,40	5,57	-2,094	<b>0,037</b>	0,198
	Algısı	Hayır	207	14,40	4,95			
	Algılanan Stres	Evet	241	24,80	7,97	-2,945	<b>0,003</b>	0,279
Toplam	Hayır	207	27,00	7,51				
<b>Covid-19 Olma Durumu</b>	Yetersiz Öz	Evet	33	12,60	4,74	0,800	0,424	0,145
	Yeterlilik Algısı	Hayır	415	11,90	4,79			
	Stres/Rahatsızlık	Evet	33	13,80	5,78	-0,400	0,968	0,072
	Algısı	Hayır	415	13,90	5,28			
	Algılanan Stres	Evet	33	26,50	6,31	0,462	0,645	0,084
Toplam	Hayır	415	25,80	7,94				

Cinsiyet durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan ve Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken ( $t_{.446}=4,707$ ;  $p<0,05$ ;  $t_{.446}=5,288$ ;  $p<0,05$ ); Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ( $t_{.446}=1,829$ ;  $p>0,05$ ). Bulgular, erkeklerin ( $\chi=12,8$ ;  $\chi=24,5$ ) daha düşük stres düzeylerine sahip olduklarını gösterdi.

Spor dalı türü durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan ve Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken ( $t_{.446}=2,852$ ;  $p<0,05$ ;  $t_{.446}=2,518$ ;  $p<0,05$ ), Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutunda ise anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ( $t_{.446}=1,856$ ;  $p>0,05$ ). Takım sporlarında yarışan sporcuların ( $\chi=13,3$ ;  $\chi=24,9$ ) daha düşük stres puanlarına sahip oldukları görüldü.

Yarışmalara/müsabakalara düzenli katılma durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; alt boyutlar ve algılanan stres toplam puan düzeyinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ( $t_{.446}=-2,447$ ;  $p<0,05$ ;  $t_{.446}=-2,094$ ;  $p<0,05$ ;  $t_{.446}=-2,945$ ;  $p<0,05$ ). Bulgular düzenli yarışma/müsabakalara katılanların ( $\chi=11,4$ ;  $\chi=13,4$ ;  $\chi=24,8$ ) daha düşük stres puan ortalamalarına sahip oldukları gösterdi.

Covid-19'a yakalanma durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan, Stres Rahatsızlık Algısı ve Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ( $t_{.446}=0,800$ ;  $p>0,05$ ;  $t_{.446}=-0,040$ ;  $p>0,05$ ;  $t_{.446}=0,462$ ;  $p>0,05$ ). Bulgular, covid-19'a yakalanan sporcular ( $\chi=12,6$ ;  $\chi=13,8$ ;  $\chi=26,5$ ) ile yakalanmayan sporcuların ( $\chi=11,9$ ;  $\chi=13,9$ ;  $\chi=25,8$ ) stres puan ortalamalarının benzer olduğunu gösterdi.

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin cinsiyet türüne göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın sporcuların algılanan stres düzeyi toplam puanının ve stres rahatsızlık algısı alt boyut puanının erkek sporculardan yüksek olduğu görüldü. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde erkek sporcular ile kıyaslandığı zaman kadın sporcular günlük yaşam içerisinde strese neden olan unsurların daha fazla olmasının yattığı düşünülebilir. Yurtsever (2009), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde stres belirtilerinin kadın öğrencilerin lehine yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen bulguların literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin yaş türüne göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. 19 yaş ve üzeri ile 17-18 yaş sporcuların stres rahatsızlık algısı alt boyutunda 15-16 yaş

sporculardan yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görüldü. Yaş arttıkça hayat şartları da zorlanmaktadır, bu bağlamda sporcuların stres düzeylerinin de yükselmesi olası bir durumdur. Sporcuların diğer hayat mücadeleleri ve aile desteğinin yavaş yavaş çekilmesiyle beraber, kendi ayaklarının üzerinde durmaya çalışmalarından dolayı daha fazla stresli olmaları olası bir durumdur. Aydın (2017), yapmış olduğu çalışmada, farklı yaş grupları arasında algılanan stres düzeylerini incelemiştir. Buna göre 18 yaş ve üstü olanların algılanan stresleri ve değerlendirici yaklaşımları en fazla iken yaş arttıkça algılanan stres de artmaktadır. Bu sonuç araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin spor dalı türüne göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Bireysel sporlarda yarışan sporcuların takım sporlarında yarışan sporcuların puanından daha yüksek olduğu görüldü. Bireysel spor dallarında stres algısının takım sporlarına göre daha fazla olmasının en büyük nedeni olarak, bireysel sporda başarı ve başarısızlığın tamamen sporcuya ait olması, takım sporlarında ise yapılan hata ve başarısızlığın tüm takım tarafından paylaşılması gösterilebilir. Literatür taramalarına baktığımızda Yoo (2001), sporcular örnekleminde yürüttüğü araştırmasında, bireysel sporlara katılan sporcuların, takım sporlarına katılan sporculara oranla daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma yöntemini kullandıklarını öne sürmüştür. Bu sonuç mevcut araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin düzenli yarışma/müsabakaya katılma durumlarına göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Düzenli yarışma/müsabakaya katılmak sporcuların daha az stresli olmalarına neden olmuştur. Buna neden olarak düzenli olarak yarım/müsabakaya katılmanın sporcuyu yarışma atmosferine alıştırdığı, çok kez stresle karşılaştığı ve bununla başa çıkma yollarına gittiği ve daha çok tecrübe edindiğinden dolayı stresi algılama düzeylerinin daha az olduğu söylenebilir. Yapmış olduğu çalışmada; Mumcu (2019), aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin ASÖ toplam puan, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin haftalık antrenman sayısı durumuna göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Haftada 1 gün ve 2-3 gün antrenman yapanların, 6-7 gün antrenman yapanlardan daha stres algısına sahip oldukları görüldü. Buna neden olarak; daha az antrenman yapanların gelişim için kendilerini yeterli hissetmedikleri ve müsabaka şartlarını çok fazla yaşamadıklarından stres algısını daha fazla yaşadıkları söylenebilir. Haftalık antrenman sayıları fazla olan sporcuların her antrenmanda müsabaka şartlarına hazırlandıkları, o hissi daha fazla içselleştirip yaşadıkları için stres ortamına hazırlanıp stresle mücadeleyi daha kolay sağladıkları için stres algısının düştüğünü söyleyebiliriz.

Salgın döneminde covid-19'a yakalanmanın sporcuların algıladıkları stres düzeyinde herhangi bir değişikliğe neden olmadığı bir başka ifade ile covid-19 olma durumunun sporcuların algıladıkları stres düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Literatürde araştırma bulguları ile örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalara rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak; kadın sporcuların salgın döneminde erkek sporculara kıyasla daha stresli oldukları, bireysel sporlarda yarışan sporcuların takım sporcularına kıyasla daha stresli oldukları söylenebilir. Ayrıca spor yapma yılı yüksek olan sporcuların stres algıları daha düşük görüldü. Sonuçlar, düzenli antrenman yapmanın stresi azaltabileceğini, benzer şekilde düzenli yarışmalara/müsabakalara katılmanın stresi azaltabileceği ortaya koymuştur.

## Öneriler

Araştırmanın sonuçları kapsamında bazı öneriler şu şekildedir:

- Antrenörler yeni sporcu seçmelerinde stres düzeyini kontrol edilebilen ve problem çözme düzeyleri yüksek sporcuları seçmelidir. Bu tarz sporcuların daha yüksek performans göstermeleri olasıdır.
- Stres düzeylerini alt seviyede tutabilmek için sporcuların haftalık antrenman sayılarını 4-5 veya 6-7 gün seviyelerinde tutabilirler.
- Düzenli yarışma/müsabakaya katılımlar stres seviyesini düşürdüğünden sporcuların gerek il içi gerekse il dışı yarışmalara katılması önem arz etmektedir. Müsabakalara gidemeyen sporcular en azından antrenörleri eşliğinde müsabaka şartlarında antrenman yapmalıdırlar.
- Kişisel gelişim için spor yapanların stres seviyelerini düşürmek için sporun yanında kitap okumaları, araştırma yapmaları da tavsiye edilebilir.
- Spor yapma amaçları ile ilgili literatürlerde farklı sonuçlar çıkmıştır. Bu konuda daha kapsamlı (farklı örneklem grupları ile) bir araştırma yapılabilir.

## Kaynaklar

- Aan, R., Ar, S., Aj, K., Chan, R. & Mı, Z. (2009). Stress and coping strategies among management and science university students: A qualitative study. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 8(2).
- Aktaş, N. (2015). Kadın voleybolcularda algılanan stres kaynakları ve başa çıkma yaklaşımları. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Alpar, R. (2020). Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlilik. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Aydın, G. (2017). Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Bachman, L.F. (2004). *Statistical Analyses for language assessment*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bedini, L.A., Gladwell, N.J., Dudley, W.N. & Clancy, E.J. (2011). Mediation analysis of leisure, perceived stress and quality of life in informal caregivers. *Journal of Research*, 43(2), 153-175.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). Algılanan stres ölçeği (PSS). *J Health Soc Beh*, 24, 285.
- Çoşkun, R., Altınışık, R. ve Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*, Sakarya Yayıncılık, Sakarya.



- Eraslan, M. & Dunn, B. L. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1), 179-185.
- Erten, S.B. (2020). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. In New/Yeni Symposium Journal, Vol. 51, No. 3, pp. 132-140.
- George, D. & Mallery, M. (2016). IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and reference (14th edition). New York: Routledge.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E., & Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce ili örneği). Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 127-140.
- Gündüz, S. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Hızıröğlü, Ö.S. (2016). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinliklere katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G. & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. Journal Of International Social Research, 13(74).
- Kurt, G. (2011). Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Mumcu, N. (2019). Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Özgan, H., Balkar, B. & Eşkil, M. (2008). Eğitim Fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7(24), 337-350.
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 607-628.
- Sekaran, U. (2003). Research Methods for Business A Skill-Building Approach, [https://iaear.weebly.com/uploads/2/6/2/5/26257106/research\\_methods\\_entiree\\_book\\_umasekaram-pdf-130527124352-phpapp02.pdf](https://iaear.weebly.com/uploads/2/6/2/5/26257106/research_methods_entiree_book_umasekaram-pdf-130527124352-phpapp02.pdf), Erişim Tarihi: 15.03.2018.
- Serdar, E. & Demirel, M. (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki: spor bilimleri öğrencileri örneği. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(3), 54-64.
- Shaw, M.P., Peart, D.J. & Fairhead, O.J.W. (2017). Perceived stress in university students studying in a further education college. Research in Post-Compulsory Education, 22(3), 442-452.
- Sözen, H., Doğan, E. & Erdoğan, E. (2012). Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9, 97-110.

- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Tekin, E., Çilesiz, Z.Y. & Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89.
- Yaşartürk, F. & Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.

### Makale Alıntısı

Kalkavan, A. & Ayyıldız, Y.İ. (2021). Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması [Investigation of Perceived Stress Levels of Athletes during the Epidemic Period], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 14-23.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.