



## Savunma Sporü ile Uğraşan Sporcularının Müsabaka Öncesi Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Emsal ÖZTÜRK<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 26.12.2022

Kabul Tarihi: 16.03.2023

Online Yayın Tarihi:

16.03.2023

#### Anahtar Kelimeler

Stres, Spor, Savunma Sporü

#### DOI:

10.55238/seder.1224656

Bu çalışmanın amacı savunma sporü ile uğraşan sporcuların müsabaka öncesi stres düzeylerinin belirlenmesidir. Çalışmaya Ankara Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi spor takımlarında oynayan ve rastgele yöntemle seçilen toplam 160 sporcu katılmıştır. Veri toplama araçları olarak stres düzeyi anketi kullanılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların 62'si Kickboks, 43'ü Güreş, 33'ü Tekvando, 22'si ise Boks ile ilgilenmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen veriler farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Spss programı kullanılarak verilere betimsel istatistik yöntemleri, ilişkili t-test ve tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Anova testi sonrasında farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Post Hoc analizleri kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre Sporcuların yaptıkları savunma sporuna göre stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Ayrıca stres puanlarının post hoc test sonuçlarına boks ile ilgilenen sporcuların diğer sporculardan daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir. Sporcuların Antrenman sayısına göre stres düzeylerine bakıldığında ise anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Sporcuların spor yıllarının stres düzeyine etkisine bakıldığında anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Sonuç olarak; Savunma sporü yapan sporcuların stres düzeylerinin belirlenmesi, bu duruma alınacak tedbirler ile sporcuların sportif performanslarında ve sosyal yaşamlarında daha verimli olmalarını sağlayabilir.

## Investigation of Pre-Competition Stress Levels of Athletes Engaging in Defense Sports

### Abstract

#### Article Info

Received: 26.12.2022

Accepted: 16.03.2023

Online Published:

16.03.2023

#### Keywords

Stress, Sports, Defense Sports

The aim of this study is to determine the pre-competition stress levels of athletes engaged in defense sports. A total of 160 randomly selected athletes who played in the Ankara Gendarmerie and Coast Guard Academy sports teams participated in the study. Stress level questionnaire was used as data collection tools. Of the athletes who participated in the study, 62 were interested in Kickboxing, 43 in Wrestling, 33 in Taekwondo and 22 in Boxing. The data obtained as a result of the study were examined according to different variables. Descriptive statistical methods, associated t-test and one-way Anova test were applied to the data using the Spss program. After the Anova test, Post Hoc analyses were used to determine which groups the difference was between. According to the results of the study, a statistically significant result was found in the stress levels of the athletes according to the defense sports they did. It is also seen that athletes who are interested in boxing experience more stress than other athletes with post hoc test results of stress scores. When the stress levels of the athletes according to the number of trainings were examined, no significant results were found. When the effect of sports years on the stress level of athletes is examined, a significant result was reached. After all; Determining the stress levels of athletes engaged in defense sports can ensure that athletes are more efficient in their sports performance and social lives with the measures to be taken in this situation.

<sup>1</sup>Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi, emsal\_ozturk@JSGA.edu.tr. ORCID: 0000-0002-3461-5527.

## Giriş

Spor; beden ve ruh sağlığını geliştiren, toplumun ruhsal ve fiziksel sağlığının korunmasına yardım eden, belirli kurallar çerçevesinde yapılan, mücadele, heyecan, yarışma ve kazanma arzusunu içeren bir olgudur (Tamer ve Pulur, 2001; Hünük ve Demirhan, 2003).

Spor belirli bir performansı sergilemek amacı ile yapılır ve sporcunun performansını en iyi gösterdiği yer müsabaka anıdır (Cocker, 1992). Sportif Performans ise bir fiziksel aktivite sırasında, sporcunun sergilediği çaba olarak tanımlanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Savunma sporu gibi bireysel sporlarda performans değerlerini tespit etmek ve bu değerler üzerinde iyileştirmeler yapmak takım sporlarına göre daha kolaydır. Bu parametrelerden birisi de stres yönetimidir.

Stres, sporcunun performansını negatif yönde etkilemektedir. Sporcunun yaşadığı stres sporcu sakatlıklarına kadar varan etkilere ulaşabilmektedir. Sporcuların performanslarını yükseltebilmek için sporcunun yaşadığı stresi belirlemek, gerekli tedaviyi uygulamak için önemlidir. Stres sporcuda sindirim sorunları, dikkat eksikliği, solunum yetersizliği gibi birçok soruna yol açabilir. Sporcu için en önemli sorun ise güven eksikliğidir. Sporcu kendini sürekli yetersiz ve huzursuz hisseder. Bu durumda sporcu hatalar yapar ve performansı olumsuz etkilenir (Altungül, 2006).

Bu çalışmanın amacı savunma sporu ile uğraşan sporcuların müsabaka öncesi stres düzeylerinin belirlenmesidir.

## **Materyal ve Yöntem**

Bu araştırma, savunma sporu ile uğraşan sporcuların müsabaka öncesi stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Betimsel araştırma modeli, Birden fazla değişkenin arasında değişim olup olmadığını ve bu değişimin seviyesini belirlemek maksadı ile yapılan bir araştırmadır (Karasar, 2015).

### ***Çalışma Grubu***

Çalışmaya Ankara Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi spor takımlarında oynayan ve rastgele yöntemle seçilen toplam 160 (99 Kadın- 61 Erkek) sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların 62'si Kickboks, 43'ü Güreş, 33'ü Tekvando, 22'si ise Boks ile ilgilenmektedir.

### ***Verilerin Toplanması***

Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Stress Düzeyi Testi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan ölçek formu üniversiteler arası spor müsabakasına katılan sporculara müsabaka öncesi verilmiş ve doldurulmasına müteakip sporculardan toplanmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından sporcuların kişisel bilgilerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu form ile sporcuların branşı, yaşı, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi sorularına cevap istenmiştir.

#### ***Stres Düzeyi Testi***

Çalışmaya katılan sporcuların stres düzeylerini belirlemek amacıyla Norfolk 16 tarafından hazırlanan ve Serdaroğlu tarafından Türkçe'ye çevrilen doğruluğu, geçerliliği test edilmiş 13 sorudan oluşan Stres Düzey Testi uygulanmıştır. Stres düzey testinden alınan puanlar; 0-2 puan stres ölçüsü aşılamamış, 3-6 puan az stres altında, 7-10 puan fazla stres altında ve 11-14 puan stres düzeyi çok yüksek olarak değerlendirilmiştir.

### Verilerin Analizi

Veriler SPSS 21 programında analiz yapılmış olup, anket verileri farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmada betimsel istatistik yöntemleri, tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Tukey Post Hoc analizleri kullanılmıştır.

### Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	61	37,90
	Kadın	99	62,10
Yaş	18-22	86	53,20
	23-27	55	40,35
	28-30	19	6,45
Eğitim	Lise	12	7,50
	Ön Lisans	34	21,25
	Lisans	103	64,37
	Lisans Üstü	11	6,87

Tablo 1’de sporcuların %37,90’ının erkek, %62,10’unun kadın olduğu, %53,20’sinin 18-22, %40,35’inin 23-27 yaş aralığında olduğu, %64,37’sinin lisans, %21,25’inin ön lisans mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Farklı branşlardaki sporcuların stres puanlarına göre anova testi sonuçları

Değişken	Serbestlik Derecesi	F	p
Stres Düzeyi	Gruplar arası	13	3,759
	Grup İçi	147	

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların spor dallarına göre stres düzeylerinin Anova test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 3.** Farklı branşlardaki sporcuların stres puanlarının post hoc test sonuçları

Değişken	Spor Dalı	Branş	Ortalama Fark	Sd	P
Stres	Kickboks	Güreş	,70121	,60738	,656
		Tek	-,75974	,85512	,811
		Boks	<b>-6,13095*</b>	1,08107	<b>,002*</b>
	Güreş	Kickboks	-,70121	,60738	,656
		Tek	-1,46095	,82925	,296
		Boks	<b>-6,83216*</b>	1,06073	<b>,003*</b>
	Tekvando	Kickboks	,75974	,85512	,811
		Güreş	1,46095	,82925	,296
		Boks	<b>-5,37121*</b>	1,21961	<b>,003*</b>
	Boks	Kickboks	<b>6,13095*</b>	1,08107	<b>,005*</b>
		Güreş	<b>6,83216*</b>	1,06073	<b>,005*</b>
		Tek	<b>5,37121*</b>	1,21961	<b>,004*</b>
		Güreş	<b>6,83216*</b>	1,06073	<b>,003*</b>

Savunma sporu ile ilgilenen sporcuların stres puanlarının Post hoc test sonuçlarına göre boks, kickboks, tekvando ve güreş sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Boks ile ilgilenen sporcuların diğer sporculardan daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir.

**Tablo 4.** Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sporcuların Stres Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Değişken	Serbestlik Derecesi	F	p
Stres Düzeyi	Gruplar arası	13	,876	,579
	Grup İçi	147		

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların haftalık yaptıkları antrenman sayısına göre stres düzeylerinin anova test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Sporcuların Spor Yaptıkları Yıla Göre Stres Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Değişken	Serbestlik Derecesi	F	p
Stres Düzeyi	Gruplar arası	13	15,690	,002*
	Grup İçi	147		

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların spor yaptıkları yıla göre stres düzeylerinin anova test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Sporcuların yaptıkları savunma sporuna göre stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Arsan ve Koruç (2009), sporcuların stres ile başa çıkma durumunu incelemiş stresle başa çıkma biçimlerinin spor türüne göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Radochoński ve ark. (2011), genç sporcularda rekabetçi kaygı, stres ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin inceledikleri çalışmaların da çalışmamıza benzer sonuçlar elde etmiştir.

Savunma sporu ile ilgilenen sporcuların stres puanlarının post hoc test sonuçlarına boks ile ilgilenen sporcuların diğer sporculardan daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir. Satılmış (2021), yaptığı çalışmada mücadele sporu yapan sporcuların yaşları, sürekli kaygı düzeyleri imgeleme biçimleri ve güdülenme kaynakları arasında da anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Ayrıca sporcuların, millilik durumları ve branş değişkenleri açısından sürekli kaygı düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Antrenman sayısına göre stres düzeylerine bakıldığında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Karadağlı (2019), beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören sporcuların katıldığı çalışmada, antrenman sayısının strese etkisinde olumlu sonuca ulaşmamıştır.

Sporcuların spor yıllarının stres düzeyine etkisine bakıldığında anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Mumcu (2012), yaptığı çalışmada, çalışmamızla benzer sonuçlar elde ederken, Clincin (2013)'da çalışmada bulgularımızı desteklemiştir.

Sonuç olarak; Savunma sporu yapan sporcuların stres düzeylerinin belirlenmesi, bu duruma alınacak tedbirler ile sporcuların sportif performanslarında ve sosyal yaşamlarında daha verimli olmalarını sağlayabilir. Özellikle stres kavramı üzerine savunma sporları üzerine yapılan çalışmaların ülkemizde kısıtlı olduğu, bu çalışmanın gelecekte yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

## Kaynaklar

Altungül, O. (2006). Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Arsan, N. & Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 119-126.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procediasocial And Behavioral Sciences*, 78, 718-722.
- Crocker, P. R. (1992). Managing Stress By Competitive Athletes: Ways Of Coping. *International Journal Of Sport Psychology*.
- Elkin, N. & Karadağı, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimler Dergisi*, 1(1), 11-18.
- Ergül, A. (2012). Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Hünük, D., & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 175-184.
- Karadağı, E. (2019). Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- 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.
- Radochonski, M., Cynarski, W. J., Perenc, L., & Siorek-Maslanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 180-189.
- Satılmış, Ş. (2021). Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tamer, K., ve Pulur, A. (2001). Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Koza.

### Makale Alıntısı

Öztürk, E. (2023). Savunma Sportu ile Uğraşan Sporcularının Müsabaka Öncesi Stres Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Pre-Competition Stress Levels of Athletes Engaging in Defense Sports], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 40-44.



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