



Alp Disiplini Kayakçılarının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Dirimcan ATILLA¹, Gürhan SUNA²

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0001-9958-9377>

²Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2125-9105>

To cite this article/ Atıf için:

Atilla, D. & Suna, G. (2025). Alp disiplini kayakçılarının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 262-271.

Özet

Bu çalışmanın amacı, Akdeniz bölgesinde bulunan kayakçıların algılanan stres düzeylerini incelemektir. Çalışmanın evrenini Akdeniz bölgesinde bulunan kayakçılar oluştururken araştırmanın örneklemini çalışmaya katılmayı kabul eden 102 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların stres düzeylerinin irdelenmesinde Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen, Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılan algılanan stres ölçeği kullanılmıştır. 14 ifadeden oluşan ölçek beşli likert yapısıdır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler normal dağılım şartlarını sağladığı için verilerin analizinde parametrik analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında ANOVA analizinden faydalanılmıştır. Katılımcıların stres rahatsızlık algısı ve algılanan stresleri cinsiyetlerine göre; yetersiz özyeterlik algısı spor yaşlarına göre, yetersiz özyeterlik algısı gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Sonuç olarak, araştırmamız kapsamında yapılan literatür taraması, alp disiplini ile ilgili farklı değişkenler kullanılarak gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda alp disiplinine ilişkin daha fazla ve çeşitli değişkenlerin ele alınması önerilmektedir. Alan yazındaki çalışmaların, kullanılan değişkenler açısından birbirini tekrarladığı ve bu durumun literatürü sınırladığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, sporcular üzerinde stres faktörünü azaltmak amacıyla spor psikolojisinden faydalanılabilir; bu doğrultuda, sporculara yönelik çeşitli eğitim programları ve workshoplar düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Alp disiplini, Kayak, Stres

Investigation of Perceived Stress Levels of Alpine Skiers

Abstract

The aim of this study is to examine the perceived stress levels of skiers in the Mediterranean region. While the population of the study consists of skiers in the Mediterranean region, the sample of the research is composed of 102 individuals who agreed to participate in the study. The Perceived Stress Scale, developed by Cohen et al. (1983) and adapted to Turkish with validity and reliability studies by Yerlikaya and İnanç (2007), was used to examine the stress levels of the participants. The scale, consisting of 14 items, is structured in a five-point Likert format. Since the data obtained in the study met the conditions for normal distribution, parametric analysis methods were utilized for data analysis. An independent samples t-test was used for comparing two groups, while ANOVA analysis was applied for comparing multiple groups. Significant differences were found in participants' perceived stress and distress levels based on gender; in perceptions of inadequate self-efficacy based on years of sports experience; and in perceptions of inadequate self-efficacy based on income levels. In conclusion, the literature review conducted within the scope of this research revealed that studies utilizing different variables related to alpine skiing are limited. Therefore, it is recommended that future studies address more and diverse variables related to alpine skiing. It has been observed that existing studies in the literature tend to repeat similar variables, which restricts the scope of the literature. Additionally, sports psychology can be utilized to reduce stress factors in athletes, and various training programs and workshops related to this issue can be organized for athletes.

Keywords: Alpine Skiing, Skiing, Stress

GİRİŞ

Oyun oynayan insan olarak geçen homo ludensleri aslında spor ile bağlantılı olarak düşünebiliriz. İnsan, spor ve felsefe adlı makalesinde, sporun insanın kendisi için yapıldığını ve özellikle öz deneyimlerin vasıtası ile haz duyması amacı ile ortaya konulduğunu belirtmektedir (Vahapoğlu Bindesen ve Bindesen, 2020).

Dünya'nın çeşitli ülkelerinde spor, diğer ülkelere göre daha önem arz eder. Özellikle eğitimler ve yönlendirilmeler, buna bağlı olarak da ülke başarıları almak için çaba gösterilir. Türkiye'de spor kültürüne olduğu geniş yelpaze ile bakmak değil, sporu futbol olarak algılamının daha doğru olabileceği düşüncesi hakimdir. Spor yerini futbola, spor kültürü ise ismini futbol kültürüne bırakmıştır (Kaplan ve Akkaya, 2014).

Spor kavramı günümüze gelene kadar birçok alana ayrılmış ve her birinin de tutkunları olmaya başlamıştır. Spor branşları arasında insan duygularını ani şekillerde yükselten dal karşımıza extreme olarak çıkmaktadır. Literatüre baktığımızda extreme sporların, riskli, yüksek riskli, adrenalin ve macera sporları olarak adlandırılmaktadır. Kayak ise extreme spor dallarından tipine göre kara, çevresine göre yapay ve doğal, sporcuya göre ise bireysel olarak sınıflandırılmaktadır (Şimşek, 2010).

Özellikle alp bölgelerinde daha çok popüler bir spor branşı olan kayak, insan oğlunun aslında çocukluk çağında kendi çabaları ile yaşadığı spor dallarından bir tanesidir. Kaynaklarda geçen ise kayağın M.Ö ki zamanlarda avcılık, habercilik, taşıma ve savaş ile alakalı konularda rastlantı ile ortaya çıkan bir alet olduğu yönündedir (İlçin vd., 2017). Birçok insanın kayağı çok benimsemesi ve spor olarak yapılmaya başlamasının ardından kayak bir turizm olarak görülmeye başlamıştır (İslam ve Öztürk, 2023). Ülkemize baktığımızda kayak sporu önceleri de varlığını gösterse de özellikle 1936 yılında Kış Olimpiyatları'na katılmasının ardından kayak sporu bir hizaya sokulmuş ve sadece alp disiplini olarak slalom, kuzey disiplini olarak ise kors kayağı olarak önemini arttırmıştır (Yarım vd., 1998). Kayağın bir ekstreme spor olması ve duygu hareketliliğine sebep olmasından dolayı, stres ve duygu derinliği noktasında da önem arz eden bir dal olmuştur.

Stres, bireyler üzerinde fiziksel ve psikolojik anlamda zorlanma durumunda meydana gelen bir yanıt olarak önümüze çıkmaktadır (Anderson vd., 1977). Stres bireyin iyilik durumunu riske sokan, performans düşürücü ve zorlayıcı etkileri gözükmektedir (Ünal ve Ümmet, 2005). Strese karşı koyabilmenin, dışsal ve içsel tepkimeler ile kişinin stres halinde gerçekleştirdiği davranışsal ve zihinsel çalışmalarla mümkün olduğu bilinmektedir. Stresle başa çıkmak için genellikle probleme veya duyguya odaklanma stratejileri kullanılmaktadır (Carver ve Scheier, 1994; Ptacek vd., 1992; Folkman ve Lazarus, 1988).

Kişilerin strese karşı koyabilmek için geliştirdikleri taktikler kişisel farklılıkları ortaya çıkarmaktadır. Kişisel farklılıklardan kaynaklı olarak kişilerin stratejileri de farklı olunduğu bilinmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Kişinin yapısı, doğasından ve karakterinden dolayı stres anında olaydan kaçma, kendine saklama eğiliminde, sorumluluğu kabul ederek kendine yönelme gibi teknikler kullanılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

Stres kavramı sporcuların harcadıkları enerjilerine, elde edecekleri başarılarla ve aldıkları hazzara zarar getiren bir faktördür. Özellikle profesyonel sporcuların yetenekli olmadıklarını

düşündürerek, özgüvenlerini aşağıya çekmektedir. Bu aşağıya çekiş ise sporcuların başarılı olma noktasında en büyük düşmanlarından bir tanesidir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Özellikle ekstrem sporlar gibi tehlikesi ve adrenalini yüksek olan spor dallarında stres noktasını en aza indirmek gereklidir. Bunlardan bir tanesi de kayak olarak geçmektedir.

Sporcular, yarışma öncesinde ve yarışma anında farklı fizyolojik durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle bu durumlara bir de yapılan sporun zorluğu da eklendiğinde bireylerin baskı durumu daha da artabilmektedir. Kıyıcı ve Kışhalı (2011) çalışmasında alp disiplini kayak yarışlarında ve antrenmanlarının, yoğun tempo ve zor egzersizler içerdiği için özellikle kar üzerinde yapılan aktiviteler esnasında hesaplamalar yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda elit kayakçıları oksijen tüketimi maksimum olarak % 90 ve laktat seviyelerinin 10 mmol/L aştığını göstermektedir (Subudhi vd., 2001). Sporcuların fizyolojik olarak korunması gereken sağlıklarının yanı sıra özellikle stres düzeylerini de kontrol altına alarak kendilerine bir yol haritası çizmeleri gerekmektedir.

Yapılan bu araştırmanın amacı, Akdeniz bölgesinin Antalya, Burdur ve Isparta illerinde bulunan alp disiplin kayakçılarının algılanan stres düzeylerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama, araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2004).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evreni Akdeniz Bölgesinde (Antalya, Burdur ve Isparta) bulunan lisanslı kayakçılardan oluşmaktadır. Örneklemi ise çalışmaya gönüllü olarak katılan ve anketleri dolduran 102 sporcudan oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların betimsel istatistikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	34	33.3
	Erkek	68	66.7
Yaş	10-17	36	35.3
	18-20	25	24.5
	21+	41	40.2
Spor Yaşı	1-5	43	42.2
	6-10	30	29.4
	11-15	13	12.7
	16+	16	15.7
Gelir Düzeyi	-1000	38	37.3
	1001-5000	24	23.5
	5001-7000	10	9.8
	7001+	30	29.4
Toplam		102	100.0

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların %33.3'ünün kadın %66.7'sinin ise erkek; yaşa göre dağılımı ele alındığında %35.3'ünün 10-17 yaş aralığında, %24.5'inin 18-20 yaş aralığında ve %40.2'sinin 21+ yaş aralığında; spor yaşına göre dağılımı ele alındığında %42.2'sinin 1-5 spor yaşı aralığında, %29.4'ünün 6-10 spor yaşı aralığında, %12.7'sinin 11-15 spor yaşı

aralığında ve %15.7'sinin de 16+ spor yaşı aralığında; gelirlerine göre dağılımı ele alındığında %37.3'ünün -1000 gelir aralığında, %23.5'inin 1001-5000 gelir aralığında, %9.8'inin 5001-7000 gelir aralığında ve %29.4'ünün de 7001+ gelir aralığında olduğu görülmüştür.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırma kapsamında, katılımcıların algıladıkları stres düzeylerini değerlendirmek amacıyla, araştırmacılar tarafından hazırlanan bir kişisel bilgi formu ve literatürde yer alan Algılanan Stres Ölçeği-10 kullanılmıştır. Katılımcılardan Google form üzerinden oluşturulan Algılanan Stres Ölçeği-10 ve kişisel bilgi formunu doldurmaları istenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sporcu yaşı ve gelir düzeyleri hakkında bilgi almak amacıyla 4 sorudan oluşan bir form hazırlanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği-10

Bireylerin yaşadıkları olayları ne derece stresli olarak algıladıklarını belirlemek için geliştirilen bu ölçek, Cohen vd. (1983) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ilk olarak Yerlikaya ve İnanc (2007) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçeye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .87 olarak belirlenmiştir. 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılan bu ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin toplam puanı, katılımcının algıladığı stres düzeyini gösterirken, yüksek puanlar daha yüksek bir algılanan stres düzeyini ifade etmektedir (Eskin vd., 2013). Bu çalışmada ise, ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Algılanan stres düzeyini değerlendirmek için, Türkçeye çevrilen ve güvenilirliği ile geçerliliği kanıtlanmış Cohen Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek 10 sorudan oluşmaktadır ve katılımcıların stres düzeyine göre puanlama yapılmaktadır. Puanlar şu şekilde sınıflandırılır: 0–8 arası: Düşük stres düzeyi, 9–16 arası: Orta düzey stress, 16 ve üzeri: Yüksek stres düzeyi şeklindedir. Ölçeğin puanları 0 ile 40 arasında değişmektedir. ASÖ-10 ölçeğindeki 4 madde (4, 5, 7 ve 8), olumlu ifade içerdiği için ters puanlanmıştır.

Verilerin Analizi

Tablo 2. Katılımcıların ölçek puanlarının çarpıklık basıklık değerleri

Ölçek	n	X $\pm$ Sd	Çarpıklık	Basıklık	P
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	102	28.706 $\pm$ 5.940	1.399	2.424	.000
Stres Rahatsızlık Algısı	102	16.980 $\pm$ 4.226	-.464	1.002	.000
Yetersiz Özyeterlik Algısı	102	11.726 $\pm$ 2.809	-1.117	.941	.000

Yapılan normallik testi sonucunda ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (George ve Mallery, 2010; Can, 2018).

Veriler bilgisayar ortamında SPSS programı ile analiz edilmiştir. Verilerin dağılımını tespit etmek amacıyla yapılan çarpıklık ve basıklık testleri sonucunda araştırma verilerininin -3 ile +3 arasında dağılımının olduğu ve normal dağılım gösterdiği ve uç değer problemi yaratacak

verinin bulunmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu bilgiler doğrultusunda normal dağılım testleri uygulanmıştır. İkili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Testi ve çoklu karşılaştırmalarda Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmış olup; farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir (Field, 2018).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

	Cinsiyet	n	X±Sd	t	P
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Kadın	34	30.853±3.815	3.138	.002
	Erken	68	27.632±6.520		
Stres Rahatsızlık Algısı	Kadın	34	18.853±3.636	3.317	.001
	Erken	68	16.044±4.212		
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kadın	34	12.000±2.270	.696	.488
	Erken	68	11.588±3.048		

Katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken stres rahatsızlık algısı alt boyutunda ve algılanan stres ölçeği toplam puanlarında ise kadın sporcular yönünde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların yaş değişkenine göre algılanan stres

	Yaş	n	X±Sd	f	p	Lsd
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	10-17	36	27.556±5.639	1.057	.351	-
	18-20	25	29.480±7.189			
	21 ve üzeri	41	29.244±5.328			
Stres Rahatsızlık Algısı	10-17	36	16.278±4.040	.983	.378	-
	18-20	25	17.800±5.033			
	21 ve üzeri	41	17.098±3.839			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	10-17	36	11.278±2.794	.920	.402	-
	18-20	25	11.680±2.926			
	21 ve üzeri	41	12.146±2.753			

Katılımcıların algılanan stres toplamı ile stres rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

	Spor Yaşı	n	X±Sd	f	p	Lsd
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	1-5	43	29.163±5.576	1.078	.362	-
	6-10	30	28.567±6.841			
	11-15	13	26.154±6.162			
	16 ve üzeri	16	29.813±4.694			
Stres Rahatsızlık Algısı	1-5	43	17.140±3.889	.226	.878	-
	6-10	30	17.133±5.090			
	11-15	13	16.077±4.555			
	16 ve üzeri	16	17.000±3.225			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	1-5	43	12.023±2.712	2.691	.050	d>c
	6-10	30	11.433±2.687			
	11-15	13	10.077±3.523			
	16 ve üzeri	16	12.813±2.136			

Katılımcıların algılanan stres toplam ve stres rahatsızlık algısı alt boyutunda spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken, yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda 11-15 ile 16 ve üzeri yıl arasında 16 ve üzeri yıl yönünde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

	Gelir Düzeyi	n	X±Sd	f	p	Lsd
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	1000 ve altı	38	28.842±5.022	1.388	.251	-
	1001-5000	24	29.917±6.573			
	5001-7000	10	25.400±9.180			
	7001 ve üzeri	30	28.667±5.026			
Stres Rahatsızlık Algısı	1000 ve altı	38	17.132±3.685	1.468	.228	-
	1001-5000	24	18.292±4.506			
	5001-7000	10	15.800±6.647			
	7001 ve üzeri	30	16.133±3.521			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	1000 ve altı	38	11.711±2.459	2.904	.039	d>c
	1001-5000	24	11.625±3.090			
	5001-7000	10	9.600±3.406			
	7001 ve üzeri	30	12.533±2.515			

Katılımcıların algılanan stres toplam ve stres rahatsızlık algısı alt boyutunda gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken, yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda ise 5001-7000 ile 7001 ve üzeri arasında 7001 ve üzeri yönünde farklılaştığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında katılımcıların yaş, cinsiyet, spor yaşı ve gelir durumlarının stres düzeylerine etkileri, stres rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısına etkisi incelenmiştir. İnceleme neticesinde cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı farklılıkla karşılaşılmıştır. Toplam algılanan stres puanında ve stres rahatsızlık algısı alt boyutunda kadın sporcularda sonucun pozitif yönde farklılaştığı tespit edilmiştir. Efek ve Yiğiter (2022)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kadınların algılanan stres puanlarının erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın Aygün (2024)'ün sporcular üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada katılımcıların stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Yiğit (2024)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma durumları üzerinde durulmuş olup bu durumun katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer değişken olan yaş faktörü incelendiğinde, katılımcılarda algılanan stres toplam puanları, stres rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Efek ve Yiğiter (2022)'in çalışmasında katılımcıların algılanan stres düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. 34 yaş ve üzeri olarak gruplanan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha genç katılımcı gruplarıyla karşılaştırıldığında anlamlı şekilde daha düşük düzeyde stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Daha yaşlı ve deneyimli olan katılımcıların yaşantıları boyunca karşılaştıkları stresli durumlarla zaman içerisinde başa çıkmayı öğrenmiş olmaları ortaya çıkan anlamlı farklılığın temeli olarak gösterilebilmektedir.

Spor yaşı değişkeni algılanan stres puanları ve stres rahatsızlık alt boyutuna göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılıkla karşılaşılmamıştır. Buna karşılık, katılımcıların yetersiz özyeterlik puanları spor yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yetersiz öz yeterlik alt boyutunda 11-15 ile 16 ve üzeri yıl grupları arasında ortaya çıktığı görülmüştür. Ortaya çıkan farklılığın 16 ve üzeri yıl spor yaşı olan katılımcıların yetersiz özyeterlilik puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilmektedir. Araştırmada, spor yaşına göre algılanan stres ve stres rahatsızlık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmaması,

bu değişkenlerin spor deneyiminden bağımsız olarak benzer seviyelerde olduğunu göstermektedir. Ancak, yetersiz öz yeterlik alt boyutunda ortaya çıkan fark, spor yaşının bireylerin öz yeterlik algısını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Özellikle 16 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip bireylerin daha yüksek yetersiz öz yeterlik puanlarına sahip olması, uzun süreli spor deneyiminin artan performans beklentileri, sorumluluklar veya tükenmişlik duygusu gibi faktörlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, uzun yıllar spor yapan bireylerin öz yeterlik algısını artırmaya yönelik psikolojik destek veya rehberlik programlarının geliştirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırmadaki bir diğer değişken olan gelir düzeyine göre karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında algılanan toplam stres ve stres rahatsızlık algısı alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır. Buna karşılık yetersiz özyeterlik değişkeninde anlamlı bir farklılık saptanmış; 7001 ve üzeri geliri olan katılımcıların yetersiz özyeterlik puanlarının 5001-7000 arası geliri olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada, gelir düzeyine göre algılanan toplam stres ve stres rahatsızlık algısında anlamlı bir fark bulunmaması, bu değişkenlerin bireylerin gelir seviyesinden bağımsız olduğunu gösterebilir. Buna karşılık, yetersiz özyeterlik algısında yüksek gelir grubunda (7001 ve üzeri) anlamlı şekilde daha yüksek puanlar gözlemlenmesi, gelir düzeyinin bireylerin öz yeterlik algısını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Özellikle yüksek gelir grubundaki bireylerin, artan sorumluluklar, beklentiler veya sosyal baskılar nedeniyle kendilerini yeterli hissetme konusunda zorluk yaşayabileceği değerlendirilebilir. Bu bulgu, gelir düzeyi ile öz yeterlik algısı arasındaki ilişkiyi daha detaylı inceleyen araştırmalar yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların algılanan kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığı zaman kadın sporcular yönünde anlamlı bir farklılıkla karşılaşmıştır. Kadın sporcuların algılanan stres ölçek toplam puanları ve stres rahatsızlık algısı puanları erkek katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Kadın sporcuların, erkek sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde algılanan stres ve stres kaynaklı rahatsızlık yaşadıkları görülmektedir. Bu durum, kadın sporcuların duygusal süreçleri daha yoğun yaşamaları, stresle başa çıkma stratejilerinin farklılık göstermesi ya da toplumsal cinsiyet rollerinin getirdiği baskılarla açıklanabilir. Ayrıca, kadınların rekabet ortamlarında erkeklere göre daha fazla psikolojik baskı hissetmeleri de bu sonucu etkileyen faktörlerden biri olabilir.

Katılımcıların yetersiz özyeterlik algıları spor yaşlarına göre karşılaştırıldığı zaman anlamlı bir farklılıkla karşılaşmıştır. 16 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcıların yetersiz özyeterlik algıları 11-15 yıl deneyimi olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 16 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip bireylerin yetersiz özyeterlik algılarının daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum, deneyim arttıkça beklentilerin yükselmesi ve bireylerin performanslarına yönelik daha eleştirel bir bakış geliştirmesiyle açıklanabilir. Uzun süreli spor yaşamı, bireyde öz farkındalık geliştirse de bu farkındalık bazı durumlarda yetersizlik hissini de artırabilir. Özellikle kariyerin ilerleyen dönemlerinde performansın sürdürülebilirliğine dair endişeler özyeterlik algısını olumsuz etkileyebilir.

Benzer şekilde, yetersiz özyeterlik düzeyleri gelir düzeyine göre karşılaştırıldığı zaman anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 7001 TL ve üzeri gelire sahip olan katılımcıların yetersiz

özyeterlik algılarının 5001-7000 TL geliri olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beklenenin aksine, daha yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların yetersiz özyeterlik algılarının daha fazla olması önemli bir bulgudur. Bu durum, yüksek gelirle birlikte gelen sorumluluk ve beklentilerin artmasıyla açıklanabilir. Maddi anlamda güçlü olan bireyler, başarı konusunda kendilerine daha fazla baskı uygulayabilir ya da sosyal çevrenin beklentileri doğrultusunda daha fazla stres yaşayabilirler. Bu da özyeterlik algısında düşüşe neden olabilir.

Araştırma bulguları, kadın sporcuların ve uzun süreli spor deneyimine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde stres ve yetersiz özyeterlik algısı yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, gelir düzeyinin de bu algılar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu çerçevede, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmak ve stresle daha etkili başa çıkabilmelerini sağlamak amacıyla bazı uygulamalı öneriler geliştirilmelidir.

Öncelikle, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik spor psikolojisi temelli müdahale programları yaygınlaştırılmalıdır. Bu programlarda bilişsel-davranışçı teknikler, öz-farkındalık çalışmaları, gevşeme egzersizleri ve stres yönetimi stratejileri yer alabilir. Ayrıca, özellikle kadın sporculara yönelik duygusal dayanıklılığı destekleyici grup terapileri ya da bireysel danışmanlık süreçleri teşvik edilmelidir.

Bununla birlikte, antrenman süreçlerine stres azaltıcı tekniklerin entegre edilmesi önemli bir adımdır. Nefes kontrolü, meditasyon, yoga gibi uygulamalar antrenman öncesi ya da sonrası rutinelere dahil edilebilir. Bu sayede sporcular hem zihinsel hem bedensel gevşeme sağlayarak performanslarını daha sağlıklı sürdürebilirler.

Ayrıca, yüksek spor yaşı ve gelir düzeyine sahip bireylerde görülen yetersiz özyeterlik algısını dengelemek amacıyla, özgüven destekleyici koçluk yaklaşımları benimsenmelidir. Özellikle bu gruplara yönelik performansın yalnızca başarıyla değil, bireysel gelişimle de ölçülmesi gerektiği vurgulanarak pozitif bir psikolojik çerçeve sunulmalıdır.

Özçiriş (2017)'nin yamaç paraşütü pilotlarıyla yaptığı çalışma da uçuş öncesi hissedilen stres ve kaygının sebebinin birçok ciddi tehlikeler olduğunu ve bunlar karşısında tecrübeli sporcuların daha az stres yaptıkları sonucuna ulaşmıştır. Her ekstrem sporun kendine has stres kaynakları ve düzeyleri vardır. Bunlar, sporun doğasına, fiziksel ve psikolojik zorluklarına göre farklılık olmasından dolayı da stres düzeylerin de farklılık gösterebileceğini düşünmekteyiz.

Sonuç olarak, araştırmamızda Akdeniz bölgesindeki uygulanan ölçek doğrultusunda, katılımcıların algılanan stres düzeyleri, cinsiyet, spor yaşı ve gelir düzeyi gibi demografik faktörlere göre farklılıklar göstermektedir. Özellikle kadın sporcuların algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu, yaş ve spor yaşına göre anlamlı bir fark bulunmadığı, ancak gelir düzeyinin yüksek olan katılımcılarda yetersiz özyeterlik algısının daha belirgin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, stresin bireyler üzerinde çeşitli faktörlere bağlı olarak farklı etkiler yaratabileceğini ve bu faktörlerin yönetilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmamız neticesinde literatür taranmış ve alp disiplini ile alakalı farklı değişkenler kullanılarak yapılan araştırmalar kısıtlı kaldığı görülmüştür. Alan ile alakalı yapılacak çalışmalarda alp disiplini ile alakalı daha fazla değişkenle çalışmalar yapılması

önerilmektedir. Alan yazında bulunan çalışmalardaki değişkenler birbirini tekrarlamakta bu yüzden literatür kısıtlı kalmaktadır. Sporcular üzerinde stres faktörünü azaltmak için spor psikolojisinden yararlanılabilir ve sporculara bu konuyla alakalı çeşitli eğitimler ve workshoplar düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Anderson, C. R., Hellriegel, D., & Slocum, J. W. (1977). Managerial response to environmentally induced stress. *Academy of Management Journal*, 20(2), 260-272.
- Aygün, G. (2024). *Spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ile depresyon anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4) 385-396.
- Efek, E., & Yiğiter, K. (2022). Spor, stres ve sportmentlik. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 109-130.
- Efek, E. (2022). Sporun stres üzerine etkisi: lise öğrencileri örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3) 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S., (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466.
- İlçin, M. M., İri, R., & İlçin, T. (2017). Kayak milli takımlarında yer alan alp disiplini ve kuzey disiplini kayakçıların denge ve reaksiyon zamanı özelliklerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- İslam, A., & Öztürk, M. E. (2023). Kayak sporcularının zihinsel enerjileri ile tutkularına göre cesaretleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 148-163.
- Kaplan, Y., & Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye'de spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Özel Sayı 2), 114-119.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.
- Kıyıcı, F. & Kışhalı, N.F. (2010). Alp disiplini kayakçılarında sürat egzersizleri sonrası kan antioksidan düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 0-0.
- Özçirış, İ. (2017). *Yamaç paraşütü yapan pilotların uçuş öncesi kaygı ve stres düzeyinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Özdevcioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Öztürk, E. (2023). Savunma sporu ile uğraşan sporcularının müsabaka öncesi stres düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 40-44.

- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal and coping: a longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Subudhi, A. W., Davis, S. L., Kipp, R. W., & Askew, E. W. (2001). Antioxidant status and oxidative stress in elite alpine ski racers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 11(1), 32-41.
- Şenel, Ö., & Yıldırım, İ. (1998). Stres veren yaşam olaylarının spor sakatlıklarıyla ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 23-27.
- Şimşek, K.Y. (2010). Dünya spor endüstrisinde ekstrem sporların gelişimi ve yeri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-27.
- Ünal, S., & Ümmet, D. (2005). *Örgütsel stres kaynakları ve öğretmenlerin baş etme stratejileri*. Pamukkale Üniversitesi Yayınları.
- Vahapoğlu Bindesen, Z., & Bindesen, M. A. (2020). İnsan, spor ve felsefe (spor felsefesine bir giriş). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 1-10.
- Yarım, İ., Aydos, L. & Cicioğlu, İ. (1998). Alp ve kuzey disiplini kayakçılarının bazı fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 1-8.
- Yerlikaya, E. E., & İnanç, B. (2007). *Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19.
- Yiğit, A. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.