



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## Examination of Taekwondo Athletes' Coaching Competences

Berat Koçyiğit<sup>1,a</sup>Erkan Çimen<sup>1,b</sup>Osman Pepe<sup>1,c</sup><sup>1</sup>Faculty of Sport Sciences, Suleyman Demirel University, Isparta, Türkiye

### Research Article

#### History

Received: 24/08/2022

Accepted: 03/10/2022

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the proficiency levels of elite Taekwondo players in coping with stress according to different variables. The universe of the research consisted of male and female athletes engaged in elite taekwondo sports in Turkey. The sample group was formed by a total of 239 athletes, 101 women and 138 men. The data were collected using the individual data form determined by the researchers and the "Coping Efficiency Scale" developed by Akın et al. (2014). The data were analyzed in computer environment. T-test was used for independent variables in pairwise comparisons. For variables with more than two, one-way analysis of variance ANOVA test was used. LSD test was applied to determine the source of the difference. When the total score averages of the taekwondo players at the elite level were examined, it was found that they were at a moderate level, and that the variables of athlete's age and weekly training frequency had an effect on their proficiency in coping with stress. In this context, Taekwondo athletes who compete professionally in national and international competitions; it is seen that there is a significant difference between the sports ages, the number of weekly training sessions and the levels of coping with stress. In this case, due to the inability of taekwondo players to respond to the psychological situations that may occur on them during intense training and competition periods; it is thought that they need more social support.

**Keywords:** Taekwondo, Player, Coping with Stress

## Taekwondo Sporcuların Başa Çıkma Yeterliliklerinin İncelenmesi

#### Süreç

Geliş: 24/08/2022

Kabul: 03/10/2022

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı elit düzeyde Taekwondocuların stresle başa çıkma yeterlilik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evreni, Türkiye'de elit düzeyde taekwondo sporu ile uğraşan, kadın ve erkek sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubu ise 101 kadın, 138 erkek olmak üzere toplam 239 sporcu tarafından oluşturulmuştur. Veriler, araştırmacılar tarafından belirlenen bireysel veri formu ile Akın ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen "Başa çıkma Yeterliği Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız değişkenlerde t testi kullanılmıştır. İki'den fazla olan değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılmıştır. Oluşan farklılığın kaynağını tespiti için LSD testi uygulanmıştır. Elit düzeyde Taekwondocuların stresle başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarına bakıldığında orta düzeyde yer aldıkları, sporcu yaşı ve haftalık antrenman sıklığı değişkenlerinin stresle başa çıkma yeterliliklerine etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda profesyonel olarak ulusal ve uluslararası müsabakalarda mücadele eden Taekwondo sporcularının spor yaşlarının ve haftalık antrenman sayıları ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu durumda taekwondo sporcularının; yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde üzerlerinde oluşabilecek psikolojik durumlara cevap verememelerinden kaynaklı daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Taekwondo, Sporcu, Stres ile Başa Çıkma

#### Copyright



This work is licensed under  
Creative Commons Attribution 4.0  
International License

<sup>a</sup> beratkocyyigit@sdu.edu.tr

<sup>c</sup> osmanpepe@sdu.edu.tr

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0853-204X> erkancimen@sdu.edu.tr

<sup>c</sup> <https://orcid.org/0000-0001-8787-2538>

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0043-0110>

**How to Cite:** Koçyiğit, B., Çimen, E., and Pepe, O. (2022). Taekwondo Sporcuların Başa Çıkma Yeterliliklerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(2): 45-51.

## Giriş

Günümüzde sporcuların fiziksel özelliklerinin maksimum düzeyde olmasının yanında psikolojik özellikleri de performans gelişimleri için oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Sulu ve ark., 2021). Profesyonel spor yaşamı, sporculara sağlıklı yaşam kalitesi, farklı yaşam tarzları ve sosyal ortam sunmanın yanında sporcuların psikolojik ve zihinsel anlamda iyi olmalarını tehdit altında tutan birçok negatif durumu da bünyesi altında barındırmaktadır (Serlachius ve ark., 2007). Bu olumsuz durumlar sporcular üzerinde oldukça yoğun bir stres faktörüne neden olduğu belirtilmektedir (Sheila ve ark., 2002). Doğan ve Eser (2013) bireylerin stres faktörünün günlük hayatta kişilerin üzerinde hissedilen baskı ve gerginlik durumu ve günümüzde en çok karşılaşılan durumlardan biri olarak bilinen kavramlar şeklinde ifade edilmektedir. Ayrıca stres kavramının, bireylerin üstesinden gelemediği ya da üstesinden gelmekten zorlandığı durumlar karşısında fiziksel, sosyal ve psikolojik uyumunun bozulması durumundan sonuçlanan olumsuz bir olgu durumu olduğu belirtilmiştir (Laudo, 2001). Bu olgu durumu sporcuların hem bireysel hayatlarını hem de onların performans durumlarını olumsuz etkilemektedir (Khaleghi ve Najafabadi, 2015). Aştı ve ark., (2005) rastlanılan olumsuz durumların etkin bir biçimde pozitif duruma dönüştürülememesinin sporcuların iletişim ve etkileşimlerini, sosyal hayatlarını, performans durumlarını olumsuz yönde etkilediklerini belirtmişlerdir. Sosyal yaşamda gerginlik ögesi olarak baskıya sebebiyet veren birden fazla sorunun çözülmesi ya da bu sorunlarda başa edebilme yetisi ise bireylerin iş birliği ortamı tesis etmeleri ile mümkün olabilmektedir (Yıldız ve Dirik, 2019).

Baş çıkma yeterliliği kavramsal olarak, çevresel ve içten gelen baskı sonucu zor durumda bırakan olaylarla karşı karşıya kaldığında kişilerin günlük yaşam kaynaklarından fazlasıyla gereksinim duyduğu veya vakalar arasındaki tezatları yönetebilmek için kognitif, duygu ve davranış olarak çaba sarf etmeleridir. Psikolojide ise, olumsuz şartlar altında bireyin içinde bulunduğu olumsuz durumunu çözmek, aza indirmek için sarf ettiği bilişsel ve davranışsal gayretleri gösterme amacıyla kullanılmaktadır (Lazarus ve

Folkman, 1984). Başa çıkma gücü, çoğunlukla zor duruma düşüren hayat olayları ve gerginlik üreten yaratıcı öğelerinde meydana gelen uyumsuzluklar ve dejenere olma, kişilerin üstesinden gelebilme özelliği olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle algılanan tehdit unsuru esnasında o anda yaşanacak negatif durumu çözmeye gayreti olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Toplumsal ortamın oluşması durumunda sporun bir yapı uzmanlığına haiz olduğu yadsınmaz bir gerçektir. Alan yazında, sportif ve fiziki etkinliklerin kişilerin yaşamına ve ruhsal sağlığına katkı sağlayan olumlu değerlere işaret eden birçok araştırma bulunmaktadır (Ströhle, 2009; Salar ve ark., 2012; Keskin, 2014). Stresin kontrol altına alınabilmesi için stres duygusu ve buna bağlı davranış şeklinin hayata olumlu bir biçimde yansımaları gerekmektedir (Özsarı ve Altın, 2021). Olumsuz stres etkilerinden ve sebep olduğu davranış dengesizliklerinden kurtulabilmesi için sportif etkinliklerinde yer almanın önemi vurgulanmaktadır. Öncelikle spor, sağlıklı kişilerin yetiştirilmesinde ve toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlamaktadır.

Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, taekwondo sporcularının başa çıkma yeterlilikleri puanlarının cinsiyet, yaş, spor yaşı, haftalık antrenman sayısı ve eğitim durumu değişkenleri açısından incelenmesi ve sporcuların baş edebilme yeterlilikleri puanları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.

## Yöntem

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

Araştırmanın evreni, Türkiye’de elit düzeyde taekwondo sporu ile uğraşan kadın ve erkek sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise 101 kadın, 138 erkek olmak üzere toplam 239 sporcu tarafından oluşturulmuştur.

**Çizelge 1. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri**

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	101	42,3
	Erkek	138	57,7
Yaş	15-18	34	14,2
	19-22	73	30,5
	23-26	63	26,4
	27 ve üzeri	69	28,9
	1-3	33	13,8
Sporcu Yaşı	4-6	68	28,5
	7-9	75	31,4
	10 ve üzeri	63	26,4
	1-2	68	28,5
Haftalık Antrenman Sıklığı	3-4	79	33,1
	5 ve üzeri	92	38,5
	Lise ve Dengi	77	32,2
Eğitim Düzeyi	Ön Lisans	129	54,0
	Lisans	7	2,9
	Lisansüstü	26	10,9
	<b>Toplam</b>	<b>239</b>	<b>100</b>

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %42,3'ü kadın, %57,7'si erkek, yaş değişkenine göre %14,2'si 15-18, %30,5'i 19-22, %26,4'ü 23-26 ve %28,9'u 27 yıl ve üzeri, spor yaşı değişkenine göre %13,8'i 1-3, %28,5'i 4-6, %31,4'ü 7-9 ve %26,4'ü 10 yıl ve üzeri, haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre %28,5'i 1-2, %33,1'i 3-4 ve %38,5'inin 5 gün ve üzeri, eğitim düzeyi değişkenine göre ise, %32,2'si lise ve dengi, %54,0'ü ön lisans, 2,9'u lisans ve 10,9'u ise lisansüstü olarak tespit edilmiştir.

#### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmacılar tarafından oluşturulan bireysel bilgi formu ile literatürde bulunan başa çıkma yeterlilikleri ölçeği kullanılmıştır.

#### Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sporcu yaşı, haftalık antrenman sıklığı ve eğitim düzeyleri hakkında bilgi edinmek amacıyla 5 sorudan oluşmuştur.

#### Başa Çıkma Yeterliliği Ölçeği

Baş çıkma Yeterliliği Ölçeği 12 maddelik tek formatlı bir ölçüm aracıdır. Ölçekte 6'lı bir derecelendirme bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formatında geçerlik ve güvenilirlik araştırmaları Akın ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu ve 12 maddeden oluşan yöntemin iyi uyum verdiği görülmüştür ( $\chi^2= 123.98$ ,  $sd= 44$ ,  $RMSEA= .082$ ,  $CFI= .95$ ,  $IFI= .95$ ,  $NFI= .92$ ,  $SRMR=$

.062). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzenlenmiş madde toplam korelasyon katsayıları 35 ile .70 arasında sıralanmaktadır.

#### Verilerin Analizi

Çizelge 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Ölçek	n	Çarpıklık	Basıklık	p
Baş Çıkma Yeterlilik Toplam	239	,618	,872	.000

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların sporcu tükenmişlik ölçeğindeki puanlar ile normallikten sapmaların anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 2). Normal dağılım eğrileri incelendiğinde normallikten aşırı sapma olmadığı görülmektedir. Literatürde George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal olarak  $\pm 1$  aralığında olduğunu, Verilerin değerlendirilmesinde betimleyici istatistiki yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Çalışmada, ikili karşılaştırmalarda bağımsız değişkenlerde t testi kullanılmıştır. İki'den fazla olan değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılmıştır. Oluşan farklılığın kaynağını tespiti için yapılan LSD testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p<.05$  olarak kabul edilmiştir.

#### Bulgular

Çizelge 3. Başa Çıkma Yeterlilik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçek	n	Min.	Maks	$\bar{x}\pm SS$
Baş Çıkma Yeterlilik Toplam	239	12,00	48,00	23,38 $\pm$ 7,36

Taekwondo sporcularının başa çıkma yeterlilik envanteri toplam skorunun 23,38 $\pm$ 7,36 olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}\pm SS$	F	p
Baş Çıkma Yeterlilik Toplam	Kadın	101	23,43 $\pm$ 8,08	1,489	,922
	Erkek	138	23,34 $\pm$ 6,81		

$p<0.05^*$

Taekwondo sporcularının cinsiyet değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Çizelge 5. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	$\bar{x}\pm SS$	F	p
Baş Çıkma Yeterlilik Toplam	<sup>a</sup> 15-18	34	21,52 $\pm$ 6,70	1,123	,340
	<sup>b</sup> 19-22	73	23,06 $\pm$ 7,50		
	<sup>c</sup> 23-26	63	23,87 $\pm$ 8,01		
	<sup>d</sup> 27 ve üzeri	69	24,17 $\pm$ 6,85		

$p<0.05^*$

Taekwondo sporcularının yaş değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Çizelge 6. Araştırma Grubunun Sporcu Yaşı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Sporcu Yaşı (Yıl)	n	$\bar{x} \pm SS$	F	p	LSD
Başa Çıkma Yeterlilik Toplam	<sup>a</sup> 1-3	33	26,72±7,29	5,135	,002	a>b
	<sup>b</sup> 4-6	68	23,79±5,86			a>c
	<sup>c</sup> 7-9	75	23,66±6,89			a>d
	<sup>d</sup> 10 ve üzeri	63	20,84±8,59			b>d c>d

p&lt;0.05\*

Taekwondo sporcularının sporcu yaşı değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0.05). Buna göre yapılan LSD testine göre, başa çıkma

yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarında 4-6 yıl ile 1-3 yıl, 7-9 yıl ile 1-3 yıl, 10 ve üzeri yıl ile 1-3 yıl, 4-6 yıl ile 10 ve üzeri yıl, 7-9 yıl ile 10 ve üzeri yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 7. Araştırma Grubunun Haftalık Antrenman Sıklığı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Haftalık Antrenman Sıklığı (Gün)	n	$\bar{x} \pm SS$	F	p	LSD
Başa Çıkma Yeterlilik Toplam	<sup>a</sup> 1-2	68	25,86±6,64	8,348	,000	a>c
	<sup>b</sup> 3-4	79	23,73±6,13			b>c
	<sup>c</sup> 5 ve üzeri	92	21,23±8,22			

p&lt;0.05\*

Taekwondo sporcularının haftalık antrenman sıklığı değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0.05). Buna göre yapılan LSD

testine göre, başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarında 1-2 gün ile 5 ve üzeri gün, 3-4 gün ile 5 ve üzeri gün arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 8. Araştırma Grubunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Ölçek	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x} \pm SS$	F	p
Başa Çıkma Yeterlilik Toplam	<sup>a</sup> Lise ve Dengi	77	22,44±6,91	,744	,527
	<sup>b</sup> Ön Lisans	129	23,66±7,32		
	<sup>c</sup> Lisans	7	23,71±4,38		
	<sup>d</sup> Lisansüstü	26	24,65±9,29		

p&lt;0.05\*

Taekwondo sporcularının eğitim düzeyleri ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

## Tartışma ve Sonuç

Antrenman ve müsabaka esnasında hem negatif duygu durumundan kaynaklı stres ile hem de iş yüküne odaklanmak zihinsel ve duygusal olarak yorucu olabilmektedir. Ayrıca, artan efor duygularına veya sporcunun kapasitelerinin hatalı yorumlanmasına neden olarak elit düzeyde yarışan sporcuların performans düzeylerini etkileyebilmektedir (Bridekirk ve ark., 2016). Bu bağlamda, sporcunun antrenman ve müsabakada durumlarını yönetme gibi oldukça zor ve karmaşık bir görev göz önüne alındığında, stres faktörünün dezavantaj oluşturduğu belirtilmektedir (Schwellnus ve ark., 2016). Bu nedenle sporcular bu durumun üstesinden gelebilmeleri için stresle başa çıkma yeterlilik seviyelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir.

Araştırmamızda taekwondo sporcularının başa çıkma yeterlilik toplam puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde (Azizi, 2011; Mumcu ve Mumcu, 2019; Choi ve Salmon, 1995)

mevcut çalışmaların araştırmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bu durumu sporcuların sporu hayatlarının merkezine koymaları, düzenli olarak devam etmeleri ve meslek olarak icra etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (ISSP, 1992), düzenli fiziksel aktivitenin bunalım ile gerginliği indirgemede kullanılan en etkin teknikler olarak vurgulanmaktadır. Azizi (2011) fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerin fiziksel aktivite ile uğraşmayan öğrencilere göre daha az seviyede stres seviyelerine sahip olduklarını tespit etmiştir. Literatürde bir çalışmada sporla uğraşan lise öğrencilerinin stresle baş edebilme yetilerinin daha iyi seviyede oldukları tespit edilmiştir (Böke, 2018). Literatürdeki bu araştırmalar araştırmamızı desteklemektedir. Ayrıca düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin stresle baş edebilme noktasında etken bir teknik olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda elit seviyede taekwondo sporcularının cinsiyet değişkeni ile baş edebilme yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Toktaş ve ark., (2021) stresle baş etme ortalama puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Türkay ve Sökmen (2014) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma ortalama puanlarının

cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. Alan yazında araştırma bulgularımızın sonucunu destekler nitelikte çeşitli araştırmalar mevcuttur (Özsarı ve Altın, 2021; Şahin, 2020; Ekinci ve ark., 2013; Temiz, 2006; Bebetos ve Antoniou, 2003). Bu durumu sporun her iki cinsiyet içinde benzer stres ve zorlukları yaratmasıyla açıklanabilir. Araştırmamızın aksine cinsiyet değişkeninin stresle başa çıkma yeterlilikleri arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirten çalışmalarda mevcuttur (Kaya, 2021; Arsan, 2007; Arsan ve Kuruç, 2009).

Taekwondo sporcularının yaş değişkeni ile baş edebilme yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı bildirilmiştir. Özsarı ve Altın (2021) antrenörlerin yaş gruplarına bağlı olarak stresle başa çıkma yeterliliklerinde anlamlı değişimlerin olmadığını belirtmişlerdir. İlgili yazında araştırma sonucuyla benzerlik gösteren çalışmalar görülmektedir (Aşçı ve ark., 2015; Yalçın ve ark., 2016; Yazkan, 2018; Güven, 2019). Araştırma bulgularımızın aksine farklı gruplar üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (İdayeva, 2020; Başakçioğlu, 2019; Düğenci, 2018; Yılmaz, 2015; Erden, 2015; Çavdarlı, 2013). Bireylerin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma yeterliliklerinin, ileriki yaşlarda fiziksel ve zihinsel hastalıklarının en önemli belirleyicilerden biri olacağı vurgulanmaktadır (Özsarı ve Altın, 2021). Bu durumda çağın hastalığı olarak ifade edilen stresle bireylerin küçük yaş grubundan itibaren sistemli bir şekilde baş etmenin yöntemi ve yolları öğretilmelidir.

Taekwondo sporcularının sporcu yaşı değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda yapılan LSD testine göre; başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarında 4-6 yıl ile 1-3 yıl, 7-9 yıl ile 1-3 yıl, 10 ve üzeri yıl ile 1-3 yıl, 4-6 yıl ile 10 ve üzeri yıl, 7-9 yıl ile 10 ve üzeri yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akman (2019) yetişkin sporcularda yaptığı çalışmada 11 yıl üstü deneyime sahip sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Ustun ve ark., (2014) spor ve stres ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında sporda yetkin hale gelmenin tecrübeyle ilişkili olduğunu rapor etmişlerdi. Araştırma bulgularımızın aksine spor yaşı değişkeni ile stresle başa çıkma arasında anlamlı farklılık olmadığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Şahin, 2020; Arsan, 2007). Sporcuların sporcu yaşı yükseldikçe stresle başa çıkma yeterlilikleri toplam puanlarının azaldığı görülmektedir. Bu durumda 10 yıl ve daha uzun zamandır taekwondo sporu ile uğraşan sporcular 1-3 yıldır taekwondo sporu yapanlara göre stresle baş edebilmek için daha çok toplumsal dayanağa gereksinim duydukları şeklinde açıklanabilir.

Ruhsal gerginlik ve egzersizin katılımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, çoğunlukla daha yüksek düzeyde algılanan stres veya stresli olaylarla ilişkili olarak düşük fiziksel aktivite/egzersiz katılımı tespit edilmiştir (Lutz ve ark., 2007; Ng ve Jeffery, 2003). Stresle başa çıkma özelliğinin üst düzey olması, antrenman ve müsabaka

esnasında olumsuz dikkat dağınıklığını toplama, gerçekçi olmayan hedeflere odaklanamama ve sosyal hayata uyum sağlama, sporcuların kısa zamanda başarılı olma isteği yerine uzun vadede başarılı olma isteğini önceliklendirmelerine imkan sağlamaktadır (Vallerand, 2012; Curran ve ark., 2015). Bu nedenle, hem kısa hem de uzun vadede yüksek performans seviyelerine ulaşmak için stresle başa çıkma yeterlilik düzeyinin çok önemli olduğu belirtilmektedir (Vallerand, 2012).

Taekwondo sporcularının haftalık antrenman sıklığı değişkeni ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yapılan LSD testine göre, başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarında 1-2 gün ile 5 gün ve üzeri, 3-4 gün ile 5 gün ve üzeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde antrenman sayısı yükseldikçe sporcuların stresle başa çıkma yeterliliklerinin arttığını belirten çalışmalar mevcuttur (Yalınpala, 2021; McCullagh ve Noble, 2002). Ancak bu çalışmada elde edilen bulgular beklenen sonucun uzağındadır. Bu durumun antrenman sayısı arttıkça sporcuların yoğun antrenman ve müsabaka döneminde üzerlerinde oluşabilecek psikolojik yoğunluklara cevap verememelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Taekwondo sporcularının eğitim düzeyleri ile başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde Kaya (2021) çalışmasında eğitim durumu değişkenine göre gerginlikle baş edebilme yöntemi alt boyutlarından kendine güvenli tutum, optimal tutum, toplumsal dayanak bulma ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Literatür incelendiğinde stresle başa çıkma yeterliliği ile eğitim durumu arasındaki farkın incelendiği çalışmaların sayısının sınırlı olduğu belirtilmektedir (Kaya, 2021).

Bireylerin başarı elde etmeleri için stres ile etkili bir şekilde başa çıkmaları gerekmektedir. Stres ile başa çıkmada her birey için çözüm yolu farklılık göstermektedir. Her bireyin kendine göre zayıf bir yönü olduğu ve devamlı strese maruz kaldığı durumlar olabilmektedir. Bu bağlamda her birey kendi kişilik ve yaşam tarzına uygun olan strese özgü başa çıkma stratejileri denemeleri gerekmektedir. Öte yandan ileri sürülen baş edebilme tekniklerinin her daim başarı ile sonuçlanmayacağı ifade edilmiştir (Zimmer-Gembeck ark., 2018). Ancak belirli bir gerginlik halinde öğrenme ve baştan öğrenme sistemiyle, süregelen etken bir teknik ile stresle baş çıkmak mümkün hale gelecektir (Garg, 2017). Gerginlikle başa çıkmayı kavramak, stresli bir hayat şekline uyma becerilerinin ilerlemesine dayanak olabilmektedir (Russo ve Fallon, 2015).

Sonuç olarak, elit düzeyde Taekwondocuların stresle başa çıkma yeterlilik ölçeği toplam puan ortalamalarına bakıldığında orta düzeyde yer aldıkları, sporcu yaşı ve haftalık antrenman sıklığı değişkenlerinin stresle başa çıkma yeterliliklerine etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda profesyonel olarak ulusal ve uluslararası



müsabakalarda mücadele eden taekwondo sporcularının spor yaşlarının ve haftalık antrenman sayılarının artması ile stresle başa çıkma düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu durumda taekwondo sporcularının yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde üzerlerinde oluşabilecek psikolojik durumlara cevap verememelerinden kaynaklı daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Akın, A., Adam-Karduz, F. F., Kaya, M., Padir, M. A., Akın, Ü., Yılmaz, E., Akkaya, O. (2014). *Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği*. In 3rd World Conference on Educational and Instructional Sciences.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arsan, N., Kuruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44; 131-138.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H., Bağcı, G. (2005). Sağlık bakımı profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*, 15, 25-35.
- Azizi, M. (2011). Effects of Doing Physical Exercises on Stress-Coping Strategies and the Intensity of the Stress Experienced By University Students in Zabol, Southeastern Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 372-375, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.073>
- Başakçioğlu, E. (2019). *Sporla Stresle Başa Çıkma Stratejileri Açısından Amatör Lig Futbol Ve Voleybol Sporcularının Karşılaştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Bebetsos, E., Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3), 1289–1296, <https://doi.org/10.2466/pms.2003.97.3f.1289>
- Böke, İ. (2018). *Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Anksiyete Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bridekirk, J., Turcotte, J., Oddson, B. (2016). Harmonious passions support cognitive resources. *Mot. Emot.* 40, 646–654, <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9561-y>
- Choi, P. Y. L., Salmon, P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 139–151, <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1995.tb01446.x>
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes, *Motivation and Emotion*, 39, 631-655.
- Çavdarlı, Ş., Aslan, A. (2013). *Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri İle Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Doğan, B., Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Ejovoc Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39.
- Düğenci, A. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin ve Yaşam Tatmini Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Ekinci, M., Altun, Ö. Ş., Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74, <https://doi.org/10.5505/phd.2013.85856>
- Garg, S. (2017). “Role of Work Stress and Coping Strategies of Employee’s Performance: An Empirical Study with Reference to Private University Employees”, *IARS’International Research Journal*, 7(1), 1-5, <https://doi.org/10.51611/iars.irj.v7i1.2017.68>
- George, D, Mallery, P. (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference. New York: Routledge: 112-120, <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Güven, N. (2019). *Çalışan Kadınların Zaman Yönetimi Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ISSP. (1992). Physical and Psychological Benefits; A Position Statement. *International Journal of Sport Psychology*, 23(1), 86-01.
- İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kırgızistan örneği). (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bişkek.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel araştırma yöntemi (On Üçüncü Baskı). *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Kaya, B. (2021). *Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of physical education and participation the sports on social development in children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1(1), 1-6.
- Khaleghi, A., Najafabadi, N. O. (2015). The role of stress management in self-efficacy: A case study in Tehran based science and research department of Islamic Azad university natural resources and agricultural faculty students. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 303-308.
- Laudo, J. (2001). Current Occupational ve Environmental Medicine. 3rd Ed. New York: Mc Graw Hill.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping, Springer Publishing Company, New York, 230-235.
- Lutz, R. S., Lochbaum, M. R., Lanning, B., Stinson, L. G., Brewer, R. (2007). Cross-lagged relationships among leisure-time exercise and perceived stress in blue-collar workers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 687-705.
- McCullagh, P., Noble, J. M. (2002). Education for becoming a sport psychologist.
- Mumcu, N., Mumcu, H. E. (2019). Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri. *Ankara: Akademisyen Kitabevi AŞ*.
- Ng, D. M., Jeffery, R. W. (2003). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*, 22(6), 638.
- Özsarı, A., Altın, M. (2021). Öz Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma (Bireysel ve Takım Sporları Antrenörleri Araştırması). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 399-411.

- Russo, T. J., Fallon, M. A. (2015). "Coping with Stress: Supporting the Needs of Military Families and Their Children", *Early Childhood Education Journal*, 43 (5), 407-416, <https://doi.org/10.1007/s10643-014-0665-2>
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 4(6), 123-135.
- Schwellnus, M., Soligard, T., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P. (2016). How much is too much? (Part 2) international olympic committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *Br. J. Sport Exerc.* 50, 1043–1052.
- Serlachius, A., Hamer, M., Wardle, J. (2007). Stress and weight change in university students in the United Kingdom. *Physiology and behavior*, 92(4), 548-553.
- Sheila, S. H., Huey-Shyon, L., Shiowli, H. (2002). Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice. *International Journal of Nursing Studies*, 39:165- 175.
- Ströhle A. (2009). Physical activity, exercise depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*. 116, 777-784.
- Sulu, B., Bayar, P., Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri, *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(2),112-122, <https://doi.org/10.33689/spormetre.800249>
- Şahin, F. (2020). *Yetişkin Sporcularda Tutkunluk İle Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Temiz, A. (2006). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kaynakları, Stres Tepkileri Ve Stresle Baş Etme Yolları*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toktaş, S., Çiftçi, F., Demir, A. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öz Yeterlilikleri Ve Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi, *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 115-125, <https://doi.org/10.29228/roljournal.57641>
- Türkay, H., Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- Ustun, U. D., Gumusgul, O., Demirel, M., Goral, M. (2014). Ways of coping with stress: A study on taekwondo trainers in Turkey. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 4(4).519-526.
- Vallerand, R. J. (2012). Motivasyondan tutkuya: anlamlı bir yaşamda yer alan motivasyonel süreçlerin arayışı içinde. *Yapabilir. Psikol.* 53(1); 42-52.
- Yalçın, İ., Çalık, F., Ramazanoğlu, F. (2016). Gençlik kamplarında görev yapan kamp liderlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. ERPA International Congresses on Education., Sarajevo/Bosnia and Herzegovina.
- Yalınpala, N. (2021). *Düzenli Egzersizin Bireylerin Öz-Yeterlilik Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yazkan, G. (2018). *Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Aile Bireylerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Depresyon ve Kaygı Düzeylerindeki Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldız, K., Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *Spormetre*. 17(2), 137-144, <https://doi.org/10.33689/spormetre.500792>
- Yılmaz, K.Ö. (2015). *İlkokul Yöneticilerinin ve Sınıf Öğretmenlerinin Çatışma Çözme Becerileri İle Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Hawes, T. Rapee, R. M. (2018). "The Self-Perception of Flexible Coping with Stress: A New Measure and Relations with Emotional Adjustment", *Cogent Psychology*, 5 (1), 1-21 <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.153790>