

KADIN VE ERKEK GÜREŞÇİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Gamze Çetinkaya*

Osman Kusan **

Hasan Erdem Mumcu***

ÖZET

Bu araştırmada elit düzeydeki güreşçilerin stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırma, milli takımlarda ve süper lig takımlarında yer alan, 104 bayan, 114 erkek toplam 218 güreşçinin gönüllü katılımı ile gerçekleşmiştir. Sporculara Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği anketi uygulanmış ve uygulanan anketler kontrol edildikten sonra, veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizinde bilgisayar destekli veri analizi programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet ve milli olup olmama durumlarının ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla t Testi, yaş gruplarının değerlendirilmesi için Kruskal-Wallis Testli uygulanmıştır. Elde edilen verilerin anlamlılık düzeyi $P<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuçlara bakıldığında cinsiyet farklılığına göre erkeklerin kadınlara göre stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğunu, yaş değişkenine baktığımızda yaşlarının yükseldikçe stresle başa çıkma düzeylerinin arttığını, yaşlarının düştükçe azaldığını görmekteyiz. Milli sporcuların milli olmayanlara göre stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğunu, cinsiyetlere göre bakıldığında milli bayan ve erkeklerin milli olmayanlara göre yine stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğunu görmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Stres, Spor, Güreş.

GİRİŞ

STRES

Genel bir tanımlamayla stres; organizmayı etkileyen bir olay karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarını tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan, kişinin dinamik dengesine zarar verebilen özellikle sinir sistemini etkileyen bir durum olarak ele alınmaktadır (Baltaş, 2000).

Stres olgusu ile birçok disiplin uzun yıllardır ilgilenmekte, psikoloji, nöroloji, fizyoloji, sosyoloji, antropoloji, biyokimya, endokrinoloji ve immünoloji gibi pek çok alan stres olgusu üzerinde çalışmaktadır. Stres çalışmalarının esası, stresin elektro fizyolojik, nöro kimyasal, endokrin ve immünolojik ilişkileri gibi psiko biyolojik olgulara odaklanmıştır. Stresin bir sonucu olarak performans, bilişsel işleyiş, duygusal yaşam ve sosyal işleyiş gibi; stresli yaşam olayıyla başa çıkma ve stresin etkilerini azaltmak için yapılan terapötik ve önleyici müdahaleler gibi psikolojik ve sosyal olgular da çok dikkat toplamıştır (Steinberg ve Ritzmann, 1990.).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres iki yönlü açıklanabilmektedir. Birinci bakış açısına göre stres, kişi ve çevre arasındaki etkileşimden doğmaktadır. Zor çevre koşulları stresle sonuçlanmakta ancak burada çevresel koşulların stres verici olup olmadığı da bireysel farklılıklar sebebiyle değişkenlik göstermektedir. Bu sebeple, "psikolojik stres, bireyin çevresel bir olayı kendi başa çıkma kaynaklarını aşan, iyi oluşu üzerinde tehlike oluşturan bir tehdit olarak algılaması sonucunda başlayan, psiko fizyolojik bir süreç ve birey ile çevre arasında oluşan bir ilişkidir" şeklinde bir tanım yapmaktadırlar. İkinci bakış açısına göre, uyarıcı ve tepki ilişkisi de stres olarak tanımlanmaktadır (Ülev, 2014).

STRES BELİRTİLERİ

Stres tepkisi veya değişimlere uyum süreci, kısa veya uzun bir dönemde organizmayı tehdit etme yolu ile bireye çeşitli zararlar verir. Strese karşı verilen tepkiler, uzun bir zaman dilimi içinde çeşitli hastalıkların gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu hastalıklar baş

ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir (Aksoy ve Kutluca2005).

Fiziksel Stres Belirtileri

Araştırmacılara göre fiziksel stres belirtileri genellikle,

- Kalp atım hızının artması, tansiyonun yükselmesi,
- Solunum sayısı ve derinliğinin artması, mide, bağırsak rahatsızlıkları, baş ağrıları,
- Göz bebeklerinin büyümesi,
- Epinefrin ve norepinefrin salınımının artması,
- Glikogenez ve glikoneogenez artması,
- Kanda eritrosit sayısının artması, dermatit,
- Kasların gerilmesi, kilo kaybı,
- Daire, bulantı, sindirim sistemine giden kan akımının azalması,
- Beyne ve büyük kaslara giden kanın artması,
- Extremitelere giden kan miktarının azalması,
- Hazımsızlık, kolit, ülser, astım, grip soğuk algınlığı
- Menstrual düzensizlikler, eklem artritler vb.
- Ellerde ve ayaklarda terleme olarak karşımıza çıkmaktadır (Baltaş, 2000), Bardavit, 2007), (Dalyan, 2010).

Duygusal Stres Belirtileri

- Endişe, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, korku, kaygı,
- Depresyon, çabuk ağlama, asabilik, gerginlik,
- Özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet, kolay incinebilirlik,
- Saldırganlık veya düşmanlık, öfke patlamaları, duygusal olarak tükendiğini hissetme,
- Bitkinlik hissi, hevesizlik, halsizlik, yorgunluk, dikkat bozukluğu,
- Konsantrasyon bozukluğu, pişmanlık, umutsuzluk, iletişim eksikliği,
- Mutsuzluk, uyku bozukluğu, huzursuzluk, iştahsızlık veya aşırı yeme vb. (Baltaş, 2000), Bardavit, 2007), (Dalyan, 2010).

Zihinsel Stres Belirtileri

- Zihin karışıklığı, karar vermede güçlük, aşırı derecede hayal kurma,
- Unutkanlık, hafızada zayıflık, düşük verimlilik,
- Mizah anlayışı kaybı, tek bir fikir ya da düşünceyle meşgul olma,
- İş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama vb. (Baltaş, 2000), Bardavit, 2007), (Dalyan, 2010).

Sosyal Stres Belirtileri

- Çabuk sinirlenme, başkalarını suçlamak, insanlara karşı güvensizlik,
- Başkalarında hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, alınganlık, dargınlık,
- Randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek,
- Haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden dargın olmak, konuşmamak (Baltaş, 2000), Bardavit, 2007), (Dalyan, 2010).

SPOR VE STRES İLİŞKİSİ

Nichols vd (2012)⁶ e göre sportif etkinliklerle uğraşmak stresli bir deneyim olabilmektedir. Sözen vd (2012) ise bireylerin sportif etkinliklere performans sergilemek veya sağlık kazanmak amacı ile katılabileceğini ifade ederken, performans amacı ile spor yapmanın stresli bir uğraş olduğunu belirtmiştir. Nwankwo ve Onyishi (2012)⁶ e göre sportif etkinliklerde bulunan insanlar zaman yönetimi, başarısızlık, tutarsızlık ve korku gibi stresörlerle karşılaştıklarında stresle yüzleşmek zorunda kalırlar.

Sporda organizasyonel stres kaynaklarına odaklanan çalışmalar genellikle sporcuların müsabaka esnasında ki stres seviyelerine odaklanmıştır (Üzüm vd 2013). Fakat Donuk vd (2013) hem yarışma stresinin hemde organizasyonel stresin aynı zamanda antrenörlerin ve yöneticilerinde yüzleşmek zorunda kaldıkları temel unsurlar arasında yer aldığını belirtmiştir. Özellikle elit düzeyde yarışan sporcular başarı için yoğun bir fiziksel ve duygusal baskı altındadırlar ve başarıya ulaşmak için düzenli ve programlı bir yaşam tarzının yanı sıra yoğun bir antrenman ve diyet programına maruz kalırlar (Üzüm vd 2013). Stres, sporcuların fiziksel becerilerine, kazanımlarına ve zaferlerine ayrıca zevk ve tatminlerine zarar verebilmektedir. Ayrıca stres, sporculara, becerikli olmadıklarını düşündürerek onların öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine

zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010).

Sporda stresin var olduğu kanıtlandığından beri araştırmacılar sporcuların stresle başa çıkabilmelerine yönelmişlerdir (Nwankwo ve Onyishi 2012), Besharat, 2010). Benzer şekilde birçok elit sporcunun istediği de stresi yönetebilme, yani stresle başa çıkabilmektir ve Patmaore 1986" da sporda performansı etkileyen temel unsurun stresle başa çıkabilme yeteneği olduğunu belirtmiştir (Akarçeşme, 2004).

MATERYAL VE YÖNTEM

Örneklem

Çalışmaya aktif olarak güreş yapan 218 bayan ve erkek güreşçi katılmıştır. Katılan güreşçilerden 104'ü son iki yıl içinde güreş milli takım kamplarında bulunmuştur. Diğer 114 sporcu ise aktif olarak güreş yapmakta olan sporculardan seçilmiştir. Bayan ve erkek milli takım kamplarına gidilerek veri toplama aracı olan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ)" sporculara doldurtulmuştur. Milli olmayan sporcular için Ankara, İstanbul ve Bursa gibi illerdeki güreş kulüplerinde güreş yapan sporcular seçilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma modellerinden tekil tarama ve ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Karasar'a göre (2012) tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tekil tarama modeli, değişkenlerin tek tek, tür ya da miktar olarak oluşumlarının belirlenmesini amaçlar. İlişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2012: 79-81).

Veri Toplama Aracı

Çalışmada, katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmek için “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ)” kullanılmıştır. Şahin ve Durak, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen “Ways of Coping Inventory” üzerinde çalışarak 30 maddelik “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğini” geliştirmişlerdir. 103 Likert tipindeki “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” 0-3 arasında derecelendirilerek (0=%0, 1=%30, 2=%70, 3=%100) alt ölçeklerden ayrı ayrı puanlar elde edilmektedir. Ölçeğin puanlanmasında 1. ve 9. maddeler tersine puanlanmaktadır. Bireyin sorularda aldığı puanlar ne kadar yüksek ise, o soruya o kadar uygun davrandığını ifade etmektedir.

Verilerin analizi

Araştırma, 104 bayan ve 114 erkek güreşçinin gönüllü katılımı ile gerçekleşmiştir. Sporculara Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği anketi uygulanmış ve uygulanan anketler kontrol edildikten sonra, veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizinde bilgisayar destekli veri analizi programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet ve milli olup olmama durumlarının ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla t Testi, yaş gruplarının değerlendirilmesi için Kruskal-Wallis Testli uygulanmıştır. Elde edilen verilerin anlamlılık düzeyi $P<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo1: Araştırmaya katılan güreşçilerin cinsiyet yüzdeleri

	N	%
Cinsiyet	Bayan	104
	Erkek	114
	Toplam	218

Araştırmaya katılan güreşçilerden 104'ü % 47.70'i bayan, 114'ü %52.30'u erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo2: Araştırmaya katılan güreşçilerin millilik yüzdeleri

	N	%
Milli	104	47.70

Millîlik Durumu	Millî Olmayan	114	52.30
	Toplam	218	100

Araştırmaya katılan güreşçilerden 104'ü % 47.70 i millî, 114'ü %52.30'u millî olmayan sporculardan oluşmaktadır.

Tablo3: Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş yüzdeleri

	N	%
Yaş	17-21 yaş	24.77
	22-26 yaş	29.81
	26-30 yaş	24.31
	30-35 yaş	21.10
	toplam	100

Araştırmaya katılan güreşçilerden 54 kişi % 24.77'si 17-21 yaş, 65 kişi % 29.81'i 22-26 yaş, 53 kişi % 24.31'i 26-30 yaş, 46 kişi % 21.10'u 30-35 yaş guruplarında bulunmaktadır.

Tablo4: Sporcuların Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

StresleBaşa Çıkma Tarzları	Nitelik	N	Ortalama	Stanadart S.	t	p
Kendine Güvenen Yaklaşım	Erkek	114	7,84	2,69	2,985	0,004*
	Bayan	104	6,28	1,91		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Erkek	114	14,31	3,70	2,384	0,019*
	Bayan	104	16,29	3,97		
İyimser Yaklaşım	Erkek	114	4,78	3,26	1,211	0,229
	Bayan	104	5,62	3,16		
Boyun Eğici Yaklaşım	Erkek	114	7,35	4,42	1,021	0,310
	Bayan	104	8,22	3,17		
Sosyal Destek Arama Yak.	Erkek	114	11,01	3,02	2,346	0,021*
	Bayan	104	9,45	3,22		

* P<0.05

Güreşçilerin cinsiyet farklılıklarına göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; Erkek sporcuların kendine güvenen yaklaşım puanlarının kadın sporculara göre istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmektedir (t=2,985; P=0,004). Kadın sporcuların kendine güvensiz yaklaşım puanlarının erkek sporculara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu görmekteyiz(t=2,384; P=0,019). Erkek sporcuların sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının bayan sporculara göre istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmektedir (t=2,346; P=0,021). İyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutlarında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Tablo5: Sporcuların Yaş Aralıklarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Özellik	Yaş aralığı				X ²	P
	17-21 yaş	22-26 yaş	26-30 yaş	30-35 yaş		
N	54	65	53	46		
Kendine Güvenen Yaklaşım	74,07	81,05	85,44	113,08	12,896	0,00*
Kendine Güvensiz Yaklaşım	110,45	103,11	97,71	81,85	12,680	0,00*
İyimser Yaklaşım	75,52	79,00	88,04	110,45	15,944	0,00*
Boyun Eğici Yaklaşım	104,68	96,11	90,88	84,22	3,523	0,3
Sosyal Destek Arama Yak.	74,51	74,88	87,73	110,41	12,930	0,00*

Çalışmaya katılan sporcuların yaş gruplarına göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; katılımcıların yaşlarının büyüdükçe kendine güvenen yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının yaşları düşük olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (X²=12,896; p=0,00), (X²=15,944; p=0,00), (X²=12,930; p=0,00). Yaşı küçük olan sporcuların kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutlarında yaşı büyük sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (X²=12,680; P=0,00), (X²=3,523; P=0,3).

Tablo6: Güreşçilerin milli olup olmama durumlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması

StresleBaşa Çıkma Tarzları	Nitelik	N	Ortalama	Stanadart S.	t	p
Kendine Güvenen Yaklaşım	Milli Milli Olmayan	104 114	15,54 14,15	3,97 3,99	2,298	0,018*
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Milli Milli Olmayan	104 114	7,68 9,92	4,00 4,39	-3,513	0,000*
İyimser Yaklaşım	Milli Milli Olmayan	104 114	5,09 5,20	3,23 3,26	-0,268	0,779
Boyun Eğici Yaklaşım	Milli Milli Olmayan	104 114	7,23 7,11	2,53 2,07	0,321	0,748
Sosyal Destek Arama Yak.	Milli Milli Olmayan	104 114	8,63 9,92	2,56 3,17	-4,091	0,000*

* P<0.05

Araştırmaya katılan sporcuların milli olup olmama durumuna göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; milli sporcuların, milli olmayanlara göre kendilerine güvenen yaklaşım tarzında istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmektedir (t=2,298; P=0,018). Milli olmayan sporcuların milli olanlara göre kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı boyutlarında istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmüştür (t=-3,513; P=0,000), (t=4,091; P=0,000). Milli sporcular ve milli olmayanlar arasında iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo7: Bayan güreşçilerin milli olup olmama durumlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Nitelik	N	Ortalama	Stanadart S.	t	p
Kendine Güvenen Yaklaşım	Milli	50	16,29	3,972	2,843	0,006*
	Milli Olmayan	54	13,95	4,253		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Milli	50	9,22	3,172	-1,790	0,075
	Milli Olmayan	54	10,70	4,026		
İyimser Yaklaşım	Milli	50	9,48	3,220	1,277	0,211
	Milli Olmayan	54	8,59	2,582		
Boyun Eğici Yaklaşım	Milli	50	5,63	3,163	0,942	0,449
	Milli Olmayan	54	5,00	2,851		
Sosyal Destek Arama Yak.	Milli	50	6,22	1,918	-3,582	0,001*
	Milli Olmayan	54	7,58	1,645		

* P<0.05

Bayan güreşçilerin, milli olma durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; milli olan bayanların kendine güven yaklaşımı değerlerinde milli olmayan bayanlara göre daha yüksek değerlere sahip olduğu görülürken(t=2,843; P=0,006), milli olmayan bayanların sosyal destek arama yaklaşımları değerlerinin milli olan bayanlara göre daha yüksektir (t=-3,483; P=0.001). Bayanların milli olma ve olmama durumları diğer parametrelere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (P>0.05).

Tablo8: Erkek güreşçilerin milli olup olmama durumlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması

StresleBaşa Çıkma Tarzları	Nitelik	N	Ortalama	Stanadart S.	t	p
Kendine Güvenen Yaklaşım	Milli	54	15,99	3,711		
	Milli Olmayan	60	14,11	3,944	2,945	0,005*
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Milli	54	7,35	4,429		
	Milli Olmayan	60	10,15	4,781	-3,038	0,003*
İyimser Yaklaşım	Milli	54	4,78	3,266		
	Milli Olmayan	60	5,48	3,671	-1,002	0,319
Boyun Eğici Yaklaşım	Milli	54	6,60	2,339		
	Milli Olmayan	60	7,84	2,691	-2,492	0,000*
Sosyal Destek Arama Yak.	Milli	54	11,01	3,020		
	Milli Olmayan	60	8,73	2,570	4,123	0,000*

* P<0.05

Erkek güreşçilerin, milli olma durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; milli olan sporcuların, milli olmayanlara göre kendine güvenen yaklaşım tarzının daha yüksek olduğu görülmektedir (t=2,945; p=0,005). Milli olmayan sporcuların, milli olanlara göre stres karşısında kendine güvensiz yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğunu görmekteyiz (t=-3,038; p=0,003). Sporcuların boyun eğici yaklaşım puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (t=-1,002; P=0,319). Milli olmayan sporcuların milli olanlara göre boyun eğici yaklaşım değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (t=-2,492 p=0,000). Milli sporcuların, milli olmayanlara göre sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının daha yüksek olduğunu görmekteyiz (t=4,123; p=0,000).

TARTIŞMA

Tablo 4' de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan güreşçilerin cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; Erkek güreşçilerin kendine güvenen yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının kadın güreşçilere göre daha yüksek çıktığı görülürken, kadınların kendine güvensiz yaklaşım puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre erkeklerin stresle baş etme stratejilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Benzer bir çalışmada güreşçilerin stresle başa çıkmada cinsiyet ve güreştiği stil arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (Demirli, 2017). Tekvandocular üzerinde yapılan bir çalışmada stresle başa çıkma bakımından bayanların erkeklere oranla stresle daha iyi mücadele ettiği bulunmuştur (Acet ve arkd., 2015). Ptacek ve diğ. (1992), kadın ve erkeklerin farklı başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Hammermeister ve Burton (2004), kadın ve erkeklerin stresli durumları benzer şekilde değerlendirdiklerini bulmuştur. Buna rağmen, kadın sporcular sosyal destek aramayı, hoş gitmeyen duyguları ifade etmeyi, olumlu yeniden değerlendirmeyi ve ayrılmayı daha fazla kullanmaktadır.

Tablo 5' te görüldüğü üzere, çalışmaya katılan güreşçilerin yaş gruplarına göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; katılımcıların yaşlarının büyüdükçe kendine güvenen yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının yükseldiği, yaşları küçüldükçe ise kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutları puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre güreşçilerin yaşlarının büyüdükçe stresle başa çıkma düzeylerinin yükseldiğini, yaşlarının küçüldükçe ise stresle başa çıkma düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Güreşçiler üzerinde yapılan bir çalışmada yaş farklılıklarına göre güreşçilerin stres ve kaygı düzeylerinin değiştiği görülmüştür (Gacar ve Coşkuner, 2010). Goyen ve Anshel (1998), yaptıkları çalışmada yetişkin sporcuların, genç sporculara göre daha yüksek konsantrasyonla tepki verdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını bulmuştur. Buna ek olarak yaşı daha büyük olan sporcuların ergen sporculara göre stresli olayı takiben olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur.

Tablo 6, 7, 8' de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan güreşçilerin milli olup olmama durumuna göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; milli olanların, milli olmayanlara göre kendilerine güvenen yaklaşım tarzı puanlarının yüksek olduğu, milli olmayanların ise milli olanlara göre kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı boyutunun daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine milli olan bayanların kendine güven yaklaşım tarzı puanlarında milli olmayan bayanlara göre daha yüksek değerlere sahip olduğu görülürken, milli olmayan bayanların sosyal destek arama yaklaşımları değerlerinin milli olan bayanlara göre daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Erkeklerde milli olan sporcuların, milli olmayanlara göre kendine güvenen yaklaşım tarzı ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarını daha yüksek olduğu görülürken, milli olmayan sporcuların, milli olanlara göre stres karşısında kendine güvensiz yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğunu görmektedir. Bu sonuca göre milli güreşçilerin milli olmayanlara göre stresle daha iyi mücadele ettikleri, bayan ve erkekler olarak ayırdığımızda cinsiyet göre milli olanların olmayanlara göre yine stresle daha iyi mücadele ettiklerini görmekteyiz. Yapılan bir çalışmada sporcuların yaşlarına, deneyim seviyelerine, yaptıkları spor türüne göre karşılaştıkları stres kaynaklarının farklı olacağı belirtilmiştir (Balcıoğlu ve Doğrul, 2011). Bayan boksörler üzerinde yapılan bir çalışmada milli kategoride bulunan boksörlerin milli olmayanlara göre psikolojik dayanaklıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Erim ve Küçük, 2017).

SONUÇ

Sonuç olarak çalışmaya katılan güreşçilerin cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; Erkek güreşçilerin kendine güvenen yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının kadın güreşçilere göre daha yüksek çıktığı görülürken, kadınların kendine güvensiz yaklaşım puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre erkeklerin stresle baş etme stratejilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Yaş gruplarına göre stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde; katılımcıların yaşlarının büyüdükçe kendine güvenen yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının yükseldiği, yaşları küçüldükçe ise kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutları puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre güreşçilerin yaşlarının büyüdükçe stresle başa çıkma düzeylerinin yükseldiğini, yaşlarının küçüldükçe ise stresle başa çıkma düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Milli olanların, milli olmayanlara göre kendilerine güvenen yaklaşım tarzı puanlarının yüksek olduğu, milli olmayanların ise milli olanlara göre kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı boyutunun daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine milli olan bayanların kendine güven yaklaşım tarzı puanlarında milli olmayan bayanlara göre daha yüksek değerlere sahip olduğu görülürken, milli olmayan bayanların sosyal destek arama yaklaşımları değerlerinin milli olan bayanlara göre daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Erkeklerde milli olan sporcuların, milli olmayanlara göre kendine güvenen yaklaşım tarzı ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarını daha yüksek olduğu görülürken, milli olmayan sporcuların, milli olanlara göre stres karşısında kendine güvensiz yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğunu görmektedir. Bu sonuca göre milli güreşçilerin milli olmayanlara göre stresle daha iyi mücadele ettikleri, bayan ve erkekler olarak ayırdığımızda cinsiyet göre milli olanların olmayanlara göre yine stresle daha iyi mücadele ettiklerini sonucuna ulaşmaktayız.

Kaynakça

1. Acet, M., Şahin, M., Canbaz, M., & Yılmaz, T. (2015) Türkiye Büyükler Taekwondo Milli Takım Seçmelerine Katılan Sporcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre İncelenmesi. International Journal Of Science Culture And Sport, 3(Special Issue 3), 493-497.

2. Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasında Ki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
3. Aksoy, A., Kutluca, F. (2005). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 49: 458-486
4. Balcıoğlu, İ., & Doğrul, A. (2011). Profesyonel Sporcularda Stres. Türkiye Klinikleri Journal Of Psychiatry Special Topics, 4(3), 59-65.
5. Baltaş, Z. (2000). Stres Ve Sağlık. Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. Remzi Kitabevi, İstanbul, 133-170.
6. Baltaş, Z. (2000). Stres Ve Sağlık. Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. Remzi Kitabevi, İstanbul, 133-170.
7. Bardavit M. (2007). Kişilik Yapılarının -Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres Ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
8. Besharat, M.A. (2010). Psychometric Properties Of The Sport Stress Coping Styles Scale. Procedia Social And Behavioral Sciences, 5:609–613.
9. Dalyan, Z. (2010). Servis Sorumlu Hemşirelerinin Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
10. Demirli, A. (2017). Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması (Master's Thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
11. Donuk, B., Sahin, S., Yamaner, F. (2013). The Examination Of Sport Managers And Coaches' Stress Levels And Depressed Mood At Work İn Turkey. International Journal Of Human Sciences, 10(1): 1116-1127.
12. Erim, V., & Küçük, H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. Kastamonu Education Journal, 25(1).
13. Gacar, A., & Coşkun, Z. (2010). Güreşçilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.
14. Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources Of Acute Competitive Stress And Use Of Coping Strategies As A Function Of Age And Gender. Journal Of Applied Developmental Psychology, 19(3), 469-486.

15. Hammermeister, J., Ve Burton, D. (2004). Gender Differences In Coping With Endurance Sports: Are Men From Mars And Women From Venus, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 27,148-164
16. Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
17. Nicholls, A.R, Polman, R.C.J, Levy, A.R. (2012). A Path Analysis Of Stress Appraisals, Emotions, Coping, And Performance Satisfaction Among Athletes. *Psychology Of Sport And Exercise*, 13: 263-270.
18. Nwankwo, B.C., Onyishi, I.E. (2012). Role Of Self-Efficacy, Gender And Category Of Athletes In Coping With Sports Stress. *Ife Psychologia*, 20(2): 94-101
19. Özdevecioğlu, M, Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 63-76.
20. Ptacek, J. T., Smith, R. E., Ve Zanas, J. (1992). Gender, Appraisal, And Coping: A Longitudinal Analysis. *Journal Of Personality*, 60, 747-770.
21. Sözen, H, Doğan, E, Erdoğan, E. (2012). Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9: 97-110.
22. Steinberg, A, Ritzmann, R.A. (1990). A Living System Approach To Understanding The Concept Of Stress. *Behaviral Science*. 35(2): 138-146.
23. Şahin N., Durak A. : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. Sayı 10, S. 56-73., *Türk Psikoloji Dergisi*, Ankara, 1995.
24. Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
25. Üzümlü, H, Mirzeoğlu, N, Polat, E, Akpınar, S. (2013). Development Of Organizational Stress Scale For Athletes. *Nigde University Journal Of Physical Education And Sport Sciences*, 7(2): 137-150.