



## Comparison of the styles of coping with stress among individual and team athletes

## Takım ve bireysel sporlarda sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

Şehmus Aslan<sup>1</sup>

### Abstract

**Aim:** The purposes of the study were to evaluate and compare of the styles of coping with stress among individual and team athletes.

**Method:** One hundred fourteen team athletes and 89 individual athletes, in totally 203 amateur or professional athletes participated in the study. Styles of coping stress of the participants were assessed by "Ways of Coping Inventory".

**Results:** It was found statistically differences between individual and team athletes in terms of "Ways of Coping Inventory" subtests including optimistic way ( $p = 0,003$ ), self-confident way ( $p = 0,005$ ) and helpless way ( $p = 0,004$ ). Team athletes obtained higher scores than individual athletes in optimistic way and self-confident way, whether helpless way score of the team athletes were lower.

**Conclusion:** Our results showed that be in the team or individual sport fields effects on styles of coping with stress among athletes. It was determined that team athletes use more effective way for coping with stress than individual athletes.

**Key words:** Individual athletes; Team athletes; Stress; Coping with stress.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

### Özet

Bu çalışmanın amacı takım ve bireysel sporlarda, sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerini incelemek ve karşılaştırmaktır.

Çalışmamıza amatör ve profesyonel spor yapan 114 takım ve 89 bireysel olmak üzere toplam 203 sporcu katılmıştır. Sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ile değerlendirilmiştir.

Takım ve bireysel sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım ( $p = 0,003$ ), kendine güvenli yaklaşım ( $p = 0,005$ ) ve çaresiz yaklaşım ( $p = 0,004$ ) alt ölçek puanları arasında fark bulunmuştur. Takım sporcularının iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım puanları bireysel sporculardan daha yüksek iken, çaresiz yaklaşım puanları daha düşük bulunmuştur.

Çalışmanın sonucu takım veya bireysel spor branşlarında yer almanın sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerini etkilediğini göstermiştir. Takım sporcularının stresle başa çıkmada, bireysel spor yapan sporculara göre daha etkili stresle baş etme yöntemlerini kullandıkları saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Takım sporu; Bireysel spor; Stres; Stresle başa çıkma.

<sup>1</sup> Dr. Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü [sehmus1@hotmail.com](mailto:sehmus1@hotmail.com)

## Giriş

Stres bir uyarana karşı cevap verilmesi ve kişinin çevresine gösterdiği davranıştır. Psikoloji literatüründe *psikolojik stres* kişinin çevresiyle olan ilişkisinin özelliklerinin çeşitliliği olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Spor bireylerin yoğun çalışmalarla uzun dönemli başarı hedefleri için kendilerini motive etmeleri gereken bir ortamdır. Sporcular sürekli yoğun çalışma ve müsabaka baskısının oluşturduğu stresle başa çıkmak, kendi ve etrafındakilerin (takım arkadaşları, rakip, antrenör, hakem vs.) duygularını anlamak ve düzenlenmek zorundadır (Laborde 2015).

Spor müsabakalarının oluşturduğu yoğun stres sportif performansını etkilemektedir (Jones ve ark. 1991). Kendilerinden yüksek beklenti olduğunda sporcular bu beklentileri karşılayamayacaklarını düşündüklerinde stres yaşayabilmektedirler (Crocker, 1992). Elit düzeydeki sporcuların istenen düzeyde performans sergileyebilmeleri için kendilerinde stres oluşturan kaynaklarla etkin bir şekilde başa çıkabilmeleri gerektiği belirtilmektedir (Gould ve ark., 1992). Sporcuda stres oluşturan kaynaklar incelendiğinde stres kaynakları yarışma ile ilgili ve yarışma dışı etkenler karşımıza çıkmaktadır. Yarışma ile ilgili stres kaynakları sakatlanma varlığı veya korkusu, hakemlerle ilgili olumsuzluklar, kendinden ve diğerlerinden beklentiler beklentilerdir. Yarışma dışı stres kaynakları ise sık yapılan yolculuklar, çevresel koşullar ve medyadır. Elit sporcular zirve performanslarını geliştirebilmek için psikolojik becerilere sahip olmalıdır. Stres kaynakları sporcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle stres kaynaklarını yönetebilmek için sporcular etkin stresle başa çıkma stratejisi geliştirmelidir (Dugdale ve ark., 2002). Müsabakadan kaynaklanan stres, müsabaka sürecinin dinamik doğasıyla tanımlanabilir. Özellikle müsabaka stresörleri dört farklı periyotta belirtilmelidir. Bu periyodlar müsabaka öncesi dönem (örn: müsabakadan haftalar, günler önce), müsabakadan hemen önce (örn: müsabakan bir saat önce), müsabaka sırasında ve müsabaka sonrasıdır. Bu nedenle stresin değerlendirileceği dönem önemlidir ve periyodlara göre stres miktarı değişebilmektedir. Yapılan bir çalışmada müsabaka öncesi döneme ait özel stres kaynaklarının (tıbbi durum-sakatlanmalar, sporcunun veya takımın yeterli düzeyde müsabakaya hazırlık yapamaması) ve negatif olayların (çevresel faktörler vb.) elit orta mesafe koşucularında anksiyete düzeyini artırdığı ve sporcuların kendine olan güveni azalttığını göstermiştir (Jones ve ark. 1991). Büyük spor organizasyonlarda boş zamanlarda sıkıntı hissetme, uzun süren yolculuklar, aynı sosyal çevre ile zaman geçirme zorunluluğu ve ikamet edilen yerlerin bakım ve temizliğinin yetersiz olması gibi faktörler sporcular için olumsuz yönlerdir. Daha önce yapılan bazı çalışmalarda Olimpik oyunlar gibi büyük spor organizasyonların potansiyel olarak başlı başına büyük stresörler olduğu bulunmuştur (Murphy,1988; Orlick ve Partington, 1988; Gould ve ark.,1993). Bu sonuçlar, organizasyonları yapan kuruluşlar ve sporcu ile çalışan meslek grupları tarafından stres yaratan faktörlerin dikkate alınması ve bu olumsuzlukların en aza indirgenmesi gerekliliğini göstermektedir (Hardy, 1996). Bunun yanı sıra, sporcularda sporcuların da kendilerinde stres yaratan faktörlerin farkına varması ve kendilerine uygun stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmesi gerekmektedir (Aslan ve Agbuga, 2014).

Hoş olmayan veya zarar verme ihtimali olduğu algılanan olaylar veya isteklerle karşı karşıya kalındığında bireyin etkili bir biçimde bilinçli olarak bilişsel, duygusal veya davranışsal olarak çaba göstermesi durumu başa çıkma olarak tanımlanmaktadır (Anshel 2012). Stres oluşturan bir durumda kişinin algıladığı uyarının şiddeti veya sıklığı ile ilişkili olarak aktif ve dinamik bir yöntemle probleme yönelik başa çıkma ve duygulara yönelik başa çıkma olarak başa çıkma stratejileri temel olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Problem odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerirken, duygulara yönelik yaklaşımlar genellikle, uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi yaklaşımları içermektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Nafian ve ark. (2014) takım sporcularının stres düzeyinin bireysel sporları yapan sporculardan daha yüksek olduğunu ve bu durumu sporcuların antrenörleri ve sporcunun ilişkili

olduğu diğer bireylerin dikkate almaları gerektiğini bildirmişlerdir (Nafian ve ark. 2014). Sporcularda stresle başa çıkma mekanizmaları giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Farklı ülkelerde takım ve bireysel sporları yapan sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerinin incelendiği çalışmalar az sayıdadır. Ülkemizde iki çalışmada takım ve bireysel sporları yapan sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerinin incelendiği iki çalışma vardır ve bu çalışmaların sonuçları Türk sporcuların takım ve bireysel spor yapmaya bağlı olarak farklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Ancak bildiğimiz kadarıyla ülkemizde elit düzeyde spor yapan sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerinin takım ve bireysel spor yapan sporcularda karşılaştırıldığı bir çalışma yoktur. Bu çalışmanın amacı elit düzeydeki takım ve bireysel sporcularda sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerini incelenmek ve karşılaştırmaktır.

### Yöntem

Araştırmaya en az iki yıldır spor yapan 114 takım sporcusu (futbol, basketbol, hentbol) (%68,4'ü erkek) ve 89 bireysel sporcu (atletizm, cimnastik, taekwondo, güreş) (% 67,4'ü erkek) olmak üzere toplam 203 elit sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcular 2012 ve 2013 yıllarında Ulusal Üst Düzey Spor Komisyonlarınca belirlenen müsabaka listelerinde yer alan yarışmalarda yarışan sporculardır. Takım sporlarındaki sporcular süper lig, ikinci lig ve bölgesel ligde yer alan takımlardır. Bireysel spor branşlarındaki sporcular ise Türkiye şampiyonalarında yarışan sporculardır. Müsabaka günlerinden bir gün önce çalışmaya katılan sporcular ile otellerinde görüşülmüştür. Sporcuların çalışmaya katılımında gönüllülük esası aranmıştır. Gereken izinler sporculardan ve spor takımlarından/kulüplerinden alınmıştır. Çalışma hakkında bilgi sporcuya, sporcunun takımı/kulübüne ve antrenörüne verilmiştir.

#### Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyeti, yaşı, yaptıkları spor branşı ile ilgili bilgileri içeren bir bilgi formu verilmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek için veri toplama aracı olarak “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” (SBTÖ) (Ways of Coping Inventory) kullanılmıştır. SBTÖ, Lazarus ve Folkman tarafından 1984 yılında geliştirilmiştir. Orijinal hali 66 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipindedir. 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır. Ölçek 4'lü likert tipi soruya sahiptir. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçek 4'lü likert tipinde 30 maddelik soru formuna dönüştürülmüştür. Turan ve ark. ları “Likert Ölçeği” ve “Likert-tipi soru” kavramlarının birbiriyle karıştırıldığını, orijinali 5 seçenekten oluşan Likert-tipi sorular günümüzde 3'ten 7'ye kadar farklı seçenek sayısı ve farklı etiketleme sistemleri ile kullanıldığını belirtmiştir.

Ölçekteki, 1. ve 9. maddeler dışındaki tüm maddeler 0 ile 3 arasında puanlanmakta, sözü edilen iki madde ise ters olarak (3'ten 0'a doğru) puanlanmaktadır. Ölçeğin beş alt ölçeği bulunmaktadır. Alt ölçekler bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Alt ölçekler; *kendine güvenli yaklaşım* (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), *iyimser yaklaşım* (2, 4, 6, 12, 18), *çaresiz yaklaşım* (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27,28), *boyun eğici yaklaşım* (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve *sosyal desteğe başvurmadır* (1, 9, 29, 30). Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yollar olarak değerlendirilirken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım etkisiz yollar olarak değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir.

#### Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikleri ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri olarak verilmiştir. Verilerin normallik değerleri Kolmogorow Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Veriler normal dağılıma sahip olmadığı için takım ve bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzları arasında bir fark olup olmadığı “Bağımsız Gruplarda Mann-Whitney U Testi” ile incelenmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak alınmıştır.

## Bulgular

Çalışmamıza yaşları 15 ve 33 yıl arasında ve yaş ortalaması  $20.22 \pm 2.83$  olan 203 sporcu katılmıştır.

**Tablo 1.** Sporcuların spor branşlarının dağılımı

	Spor Branşı n (%)	Toplam n (%)
<b>Bireysel spor branşları</b>		
Atletizm	11 (%5.4)	89 (%43.8)
Cimnastik	6 (%3.0)	
Taekwondo	51 (%25.1)	
Güreş	21 (%10.3)	
<b>Takım sporu branşları</b>		
Basketbol	47 (%23.2)	114 (%56.2)
Futbol	44 (%21.7)	
Hentbol	23 (%11.3)	

Sporcuların 89'u bireysel, 114'ü takım sporu yapmaktadır. Sporcuların yaptıkları spor branşları ile ilgili dağılım Tablo 1'de verilmiştir. Yapılan bireysel spor branşlarına bakıldığında sporcuların 51'i (%25.1) taekwondo, 21'i (%10.3) güreş, 11'i (%5.4) atletizm ve 6'sı (%3.0) jimnastik sporcusudur. Takım sporu branşlarına bakıldığında ise sporcuların 47'si (%23.2) basketbol, 44'ü (%21.7) futbol ve 23'ü (%11.3) hentbol sporcusu olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Katılımcıların cinsiyet dağılımı

Değişkenler	Bireysel Spor yapanlar	Takım sporu yapanlar	Toplam
	X±SS	X±SS	X±SS
Yaş (yıl)	19.83±2.84	20.53±2.80	20.22±2.83
	n (%)	n (%)	n (%)
Kadın sporcu	29 (32.6)	36 (31.6)	65 (%32)
Erkek sporcu	60 (67.4)	78 (68.4)	138 (%68)
Toplam	89 (43.8)	114 (56.2)	203 (%100)

Bireysel sporcuların yaş ortalaması  $19.83 \pm 2.84$  ve takım sporcularının yaş ortalaması  $20.53 \pm 2.80$  yıldır ve aralarında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır. Sporcuların %32'si kadın ve %68'i erkek sporcudur (Tablo 2).

**Tablo 3.** Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların *Stresle Başa Çıkma Tarzları* alt ölçeklerinin karşılaştırılması

Alt ölçekler	Bireysel Spor yapanlar (n=89) Sıra Ort.	Takım sporu yapanlar (n=114) Sıra Ort.	U	Z	p
İyimser yaklaşım	90,77	110,77	4073,500	-2,424	<b>0,015</b>
Kendine güvenli yaklaşım	88,70	112,39	3889,000	-2,861	<b>0,004</b>
Çaresiz yaklaşım	114,53	92,21	3957,500	-2,694	<b>0,007</b>
Boyun eğici yaklaşım	107,84	97,44	4553,500	-1,257	0,209
Sosyal destek arama yaklaşımı	102,41	101,68	5036,500	-0,089	0,929

\*(p>0.05).

Bağımsız gruplarda Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; bireysel ve takım sporu yapan sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım ( $t = -3,028$ ;  $p = 0,003$ ), kendine güvenli yaklaşım ( $t = -2,842$ ;  $p = 0,005$ ), çaresiz yaklaşımı ( $t = -2,944$ ;  $p = 0,004$ ), alt ölçek puanları arasında fark bulunmuştur (Tablo 3). Takım sporu yapan sporcularda stresle başa çıkma açısından etkili yöntemlerden olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt ölçek puanları bireysel spor yapan sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte stresle başa çıkmada etkisiz bir yöntem olan çaresiz yaklaşım alt ölçek puanı bireysel sporcularda takım sporu yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Boyun eğici yaklaşım ( $t=0,984$ ;  $p=0,32$ ), ve sosyal destek arama yaklaşımı ( $t = 0,634$ ;  $p = 0,52$ ), alt ölçekleri için bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 3).

### Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda amatör ve profesyonel sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri belirlenmiş ve karşılaştırılmıştır. Stresle başa çıkmada kullanılan yöntem yapılan sporun takım veya bireysel spor oluşunun etkisi incelenmiştir. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar yapılan sporun takım veya bireysel spor oluşunun sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerini etkilediğini göstermiştir. Arsan (2007) Türkiye’de sporcuların kullandıkları başa çıkma yollarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasına 253’ü bireysel spor 278’i takım sporu yapan toplam 531 sporcu katılmıştır. Sporcuların stresle başa çıkma stratejileri Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri ile belirlenmiştir. Arsan’ın (2007) çalışmasının sonuçları Türk sporcularının takım ve bireysel spor yapmaya bağlı olarak farklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Alıncak ve Abakay’da (2015) 2010-2011 sezonu içerisinde, Gaziantep ilindeki spor kulüplerinde faaliyet gösteren bireysel ve takım sporu yapan sporcularda sporcuların stresle başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda bireysel ve takım sporcuların stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerinin farklı olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkmada etkili yöntem olan iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının takım sporcularında bireysel sporculara göre daha yüksek puana sahip olduğu, stresle başa çıkmada etkili olmayan yöntem olarak kabul edilen kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici/çaresiz yaklaşım puanlarının bireysel sporcularda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç bizim sonuçlarımızla uyumludur. Arsan’ın (2007) ve Alıncak ve Abakay’ın (2015) çalışması ve bizim çalışmamızın metodolojisi birbirine benzemekle birlikte diğer iki çalışmadan farkımız çalışmamızda örneklemimizin sadece elit düzeydeki sporculardan oluşmasıdır.

Spor psikolojisiyle ilgili önceki yurtdışı çalışmalarda yapılan spor dallarındaki farklılığın stresle başa çıkmayı etkileyip etkilemediği incelenmiştir (Park, 2000; Yoo, 2000, Yoo 2001). Yarışma sporlarında, bireysel ve takım sporlarına katılan sporcuların stresle başa çıkmak için farklı yöntemleri kullanmaları beklenmektedir. Bunun nedenleri olarak, takım sporlarına katılan sporcuları bireysel sporcularla karşılaştırdığımızda, takım sporcuları insanlar arası etkileşimlerin olduğu bir ortamda yarıştıklarından aktif başa çıkmayı (problem veya duygu odaklı başa çıkma) daha fazla kullandıkları düşünülmektedir (Yoo, 2000). Çünkü takım sporcularının bireysel sporculara göre gruba güvenmede daha fazla olanakları bulunmaktadır. Yoo (2001) bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transdental başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır. Park (2000)’ın Koreli sporcularla yaptığı çalışma sonuçlarına bakıldığında bireysel sporlara katılan sporcuların takım sporlarına katılan sporculara göre daha fazla başa çıkma stratejisi kullandıkları gözlenmektedir. Ancak buna rağmen rakibin gözlenmesi ve analizi bireysel sporlarda daha az kullanılmaktadır (Aslan ve Agbuga, 2014). Çalışmamızda ise takım ve bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzları karşılaştırılmış ve stresle başa çıkmada etkisiz bir yöntem olan çaresiz yaklaşım alt ölçek puanı bireysel sporcularda takım sporu yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra takım sporu yapan sporcularda stresle başa çıkma açısından etkili yöntemlerden olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt ölçek puanları bireysel spor yapan sporculardan

daha yüksek bulunmuştur. Çalışmamızın sonuçları diğer çalışmalarda belirlendiği gibi bireysel ve takım sporcularının stresle başa çıkma yöntemlerinin farklı olduğu sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızın bazı kısıtlılıkları vardır. Çalışmamızda her bir spor branşı için ayrı değerlendirme yapılmamıştır. Gelecekte farklı takım sporu branşlarında yer alan sporcuların sporla başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılmasının gerekli olduğunu düşünmekteyiz. Benzer karşılaştırmanın bireysel spor branşları için de yapılması ile spor psikolojisi alanına katkı sağlanacağına inanılmaktadır. Bunun yanı sıra örneklemimizde hem amatör hem de profesyonel sporcular yer almaktaydı. Amatör ve profesyonel sporcularda sporcu etkileyebilecek olan stres faktörlerinde farklılık olabileceği için ileri çalışmalarda amatör ve profesyonel sporda stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Çalışmamızın sonucunda, takım veya bireysel spor branşlarında yer alan sporcularda stresle başa çıkma yöntemlerini etkilediği, takım sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmada bireysel spor yapan sporculardan stresle baş etme yöntemlerini daha etkin kullandıkları saptanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler ışığında bireysel spor branşlarıyla uğraşan sporcuların ve antrenörlerinin stresle başa çıkmada daha etkili yöntemleri kullanma konusunu dikkate almalarını önermekteyiz.

### Kaynaklar

- Alıncak, F., Abakay, U.(2015). Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3)16; 333-345.
- Anshel, M. H., Sutarso, T., & Sozen, D. (2012). Relationship between cognitive appraisal and coping style following acute stress among male and female Turkish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*,10: 290-304.
- Aslan S., Agbuga B. (2014). Elit Taekwondo Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(1), 111-118
- Aslan S., & Bas Aslan U. (2008). Gender differences in stress coping style in regional league basketball players. *Medicina Sportiva Journal of Romanian Sport Medicine Association*, Supp, 11, 775.
- Arsan, N. (2007). Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175, 1992.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition. *Appraisal, Coping and Performance*, 16, 20-33.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-362.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 134-159.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice in elite athletes. Wiley, Chichester, UK.
- Jones, G., Swain, A. B. J., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1-15.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports*, doi: 10.1111/sms.12510
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Springer, New York.
- Murphy, S. M. (1988). The on-site provision of sport psychology services at the 1987 U.S. Olympic Festival, *The Sport Psychologist*, 2, 337-351.

- Nafian, S., Vajdi, E., Dehkordi, A.N., Shahraki, F.G., Aghdaei, M., &Partovi, H. (2014). Evaluation of stress and burnout levels among individual and team male athletes, *Medicinski Glasnik /Medical Gazete*, 19, 29-36.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105–130.
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63–80.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: Alongitudinal analysis, *Journal of Personality*, 60, 747–770.
- Yoo, J. (2000). Factorial validity of the coping scale for Korean athletes, *International Journal of Sport Psychology*, 31, 391–404.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes, *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290–303.

### **Extended English Abstract**

In the sport environment, athletes have to motivate themselves for reaching to long-term goals through hard training. And also, athletes have a stress related competitive pressure, other individuals including opponents, coaches, referees, teammates etc. (Laborde, 2015). Stress can have a negative impact on sport performance (Jones et al, 1991). Every athlete has a certain stress level that is needed to cope with the stress factors. Coping is the conscious use of cognitive, affective, or behavioral efforts to effectively deal with externally imposed events and demands that the individual perceives as unpleasant or potentially harmful (Anshel, 2012).

The purposes of the study were to evaluate and compare of the styles of coping with stress among individual and team athletes.

This study was a cross sectional study. One hundred fourteen team athletes (football, basketball, handball) and 89 individual athletes (athleticism, gymnastic, taekwondo, wrestling), in totally 203 elite athletes participated in the study. Athletes met the following criteria: (a) they were actively participating in individual and team sports, (b) had at least two years of competitive experience. The demographic data and informations related sports participation asked to athletes. Of the participants. Styles of coping stress of the participants were assessed by “Ways of Coping Inventory”. The inventory developed by Folkman and Lazarus and adapted into Turkish by Şahin and Durak. The inventory included 30 items and five subtests. The subtests including self-confident, optimistic, seeking of social sports were classified as “positive” coping strategies, whereas helpless, submissive ways were classified as “negative” coping strategies. Higher score in the subtests indicating greater using the coping strategies. Three different studies showed the scale had good reliability and validity. The Cronbach Alpha reliability scores of the inventory scales range from 0.47 to 0.80.

Consent was obtained from all the study participants and their teams or clubs as well as from team coach, who were informed about the aim and method of this research.

The data were analyzed using the SPSS statistics package software. Descriptive data were stated as average, standard deviation and percentage. *Mann-Whitney U* test used to compare the “Ways of Coping Inventory” subtest scores between individual and team athletes. A value of  $p \leq 0.05$  was accepted as statistically significant.

The average age of individual and team athletes who participated in the study were  $19.83 \pm 2.84$  and  $20.53 \pm 2.80$  years, respectively. In the groups, 32.6% of individual athletes were female, while 31.6 % of individual athletes were female. Distribution of the individual sport branches were 25.1% (n=51) taekwondo, 10.3% (n=21) wrestling, 5.4% (n=11) athleticism and 3.0% (n=6) gymnastic. Distribution of the team sport branches were 23.2% (n=47) basketball,,

21.7% (n=44) football, 11.3% (n=23) handball. It was found statistically differences between individual and team athletes in terms of “Ways of Coping Inventory” subtests including optimistic way ( $p = 0,003$ ), self-confident way ( $p = 0,005$ ) and helpless way ( $p = 0,004$ ). Team athletes obtained higher scores than individual athletes in optimistic way and self-confident way; whether helpless way score of the team athletes were lower (Table 1).

**Table 1.** Comparison of the Ways of Coping Inventory subtest scores among individual and team sport athletes

Subtest of <i>Ways of Coping Inventory</i>	Individual sports athletes (n=89) mean rank	Team sport athletes (n=114) mean rank	U	Z	p
Optimistic way	90,77	110,77	4073,500	-2,424	<b>0,015</b>
self-confident way	88,70	112,39	3889,000	-2,861	<b>0,004</b>
seeking of social sports way	114,53	92,21	3957,500	-2,694	<b>0,007</b>
Helpless way	107,84	97,44	4553,500	-1,257	0,209
Submissive way	102,41	101,68	5036,500	-0,089	0,929

\*( $p>0.05$ ).

Our results showed that there is differences between elite team or individual athletes in terms of coping with stress. It was determined that team athletes use more effective way for coping with stress than individual athletes. Our results are similar to previous studies. Two previous studies showed that there is differences in terms of stress coping style of the individual and team athletes (Arsan 2007; Alıncak ve Abakay 2015). In the study by Alıncak ve Abakay (2015) investigated that styles of coping of athletes in team or individual sport fields at Gaziantep city. They found that team athletes use more effective way for coping with stress than individual athletes, as results of our study.

There are limitations of the current study. Our sample consisted mix sport fields in both team and individual sports. And also, both amateur and professional athletes participated the study. Therefore there is need for further research in this area to investigate the effect of sport branch and being amateur or professional athletes on styles of coping with stress.

In the light of our results, there is differences in stress coping way of the individual and team athletes, thus individual and team athletes could use different “positive” coping strategies. And also, coaches and other persons should pay special attention to stress and stress coping strategies.