



## Assessment of perceived stress levels of kick-boxers based on age and gender variables

## Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi

Meriç Eraslan<sup>1</sup>

### Abstract

The purpose of this research is to assess the perceived stress levels of kick boxers based on age and gender variables. 124 kick-boxers (68 female and 56 male) who participated in Interuniversity Kick Box Championship Turkey (Low-kick, Full Contact and Point Fighting) held in 2015-2016 are included in this research. "Perceived Stress Scale" was used for determining the perceived stress levels of sportsmen who participated in this research. Descriptive statistics in SPSS 22.0 data analysis program and MANOVA analysis are used for statistical analysis of collected data. As a result of this research, it has been understood that self-sufficiency perception scores of the athletes were low and stress/discomfort perception scores of the athletes were moderate. It has also been understood that self-sufficiency perception and stress/discomfort perception of the athletes did differ significantly based on their gender and that male athletes have higher scores in terms of lack of self-sufficiency perception and female athletes have higher scores in terms of stress/discomfort perception ( $p < 0.05$ ). However, it has been understood that perceived stress levels of athletes did not differ significantly based on their age and years spent doing sports ( $p > 0.05$ ). As a result, it has also been concluded that age and years spent doing sports were not significant determinants on

### Özet

Yapılan bu araştırmada kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2015-2016 sezonunda gerçekleştirilen Türkiye Üniversiteler Kick Boks Şampiyonasına (Low Kick, Full Contact and Point Fighting) katılan 124 (68 kadın, 56 erkek) kick boks sporcusu dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin belirlenmesinde "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 22.0 veri analiz programında tanımlayıcı istatistikler ile MANOVA analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı puanlarının düşük düzeyde, stres/rahatsızlık algısı puanlarının ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yetersiz özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiş, yetersiz özyeterlik algısında erkek sporcuların, stres/rahatsızlık algısında ise kadın sporcuların daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Buna karşılık sporcuların yaşlarına ve sporla ilgilenme yıllarına göre algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak, kick boks sporcularında yaş unsuru ile sporla ilgilenme yılının algılanan stres üzerinde

<sup>1</sup> Assoc. Prof. Dr., Mehmet Akif Ersoy University, School of Physical Education and Sports, [mericeraslan@hotmail.com](mailto:mericeraslan@hotmail.com)

their perceived stress level however, it might be concluded that gender was a significant determinant which affects the perceived stress level.

önemli bir belirleyici olmadığı, buna karşılık cinsiyet değişkeninin algılanan stresi etkileyen önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

**Keywords:** Kick-box; Gender; Perceived Stress Level.

**Anahtar Kelimeler:** Kick Boks; Cinsiyet; Algılanan Stres Düzeyi.

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

## Giriş

İnsanların herhangi bir psikolojik ya da fiziksel uyarıcı karşısında gerekli olan uyumu sağlamak amacıyla bedensel ve ruhsal olarak harekete geçmeleri ve tepki göstermeleri “stres” olarak tanımlanmaktadır (Özkaya ve ark. 2008). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman stres “İnsanların kendilerinden ya da yaşadıkları çevreden kaynaklanan bedensel ve ruhsal gerilim, endişe, baskı, kısacası kişiye rahatsızlık veren bir durum” olarak tanımlanmaktadır. Stres olgusu örgütsel davranış ve çalışma psikolojisi gibi alanların yanında tıp ve mühendislik alanında da sıklıkla üzerinde durulan bir olgudur (Aytaç, 2009). İlk ortaya çıktığı dönemlerde stres olgusu bela, dert, felaket, elem, musibet ve keder gibi anlamlarda kullanılırken, 18. ve 19. yüzyıl boyunca stres kavramına yüklenen anlamlar değişmiştir. Bu dönemlerde stres olgusu güç, baskı, zor gibi anlamlarda kullanılmış ve bireye, objeye, organlara ya da ruhsal yapıya yönelik bir unsur olarak algılanmıştır. Günümüzde ise stres kavramı çeşitli zorluklar altında kalarak nesne ya da kişilerin yapılarının bozulmalarına veya çarpıtılmalarına karşı bir direnç anlamında kullanılmaktadır (Güçlü, 2001). Günümüzde algılanan haliyle stresin sahip olduğu dört temel özellik olduğu belirtilmektedir. Strese ilişkin söz konusu özellikler literatürde şu şekilde sıralanmaktadır;

- Stres, birey ile dış çevrenin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır.
- Stresin ortaya çıkması için algılanan bir tehdit ya da tehlike olmalıdır. Tehdit ve tehlikenin önem düzeyi bireyin tehdit veya tehlikeyi değerlendirmesine bağlıdır.
- Stres, insan organizmasının tek bir alanine değil, birden fazla noktasını etkilemektedir.
- Stresin bazı yöntemler ile kontrol edilebilen bir duygu olmadığı bilinmektedir. Bu nedenle strese paralel olarak organizmada meydana gelen değişimlerin insan iradesi ile yönlendirilmesi söz konusu değildir (Eşsizozlu, 2013).

İnsan ortanzmasını farklı düzeylerde etkileyen stres akut, episodik ve kronik stres olarak üç gruba ayrılmaktadır. Akut stres, insanların kısa süreli veya anlık olarak yaşadıkları, herhangi bir olayla karşılaştıkları zaman ortaya çıkan stres türüdür. Episodik stres ise tekrarlayan, sürekli nöbetler halinde ortaya çıkan ve insanlarda öfke, sinirlilik, aşırı duyarlılık gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olan stres türü olarak değerlendirilmektedir. Kronik stres ise kontrol altına alınamayan stresi sürekli hale gelmesi durumudur. Diğer stres halleri ile kıyaslandığı zaman kronik stres insanlara acı veren ve eziyet çektiren bir stres türü olarak bilinmektedir (Tokmak ve ark. 2011; Sarıçam, 2012; Canpolat, 2006).

Stresin üç ana evresi bulunmakta olup, bu evreler alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresi olarak sınıflandırılmaktadır. Alarm aşaması stresin ilk ortaya çıktığı ve strese neden olan unsurların ilk algılandığı aşamadır. Bu aşamada organizma temel olarak stresle mücadele etmeye ya da stresten kaçmaya odaklanmaktadır. Organizma stresten kaçmak yerine stresle mücadele etme yolunu seçerse direnç aşamasına geçilmektedir. Bu aşamada organizma strese karşı koymaya çalışmaktadır. Dolayısıyla direnç aşaması organizmanın stresle mücadele ederek denge durumuna ulaşma aşaması olarak da bilinmektedir. Birey stresle mücadelede başarılı olamayacağını anladığı

zaman stresin son aşaması olan tükenme evresine geçilmektedir. Tükenme aşamasında birey stresle baş edemediği için zayıf düşmekte, zamanla kronik stres belirtileri ortaya çıkmaktadır (Aytaç, 2009; Usta, 2012).

Spora katılımın genel sağlığın yanında fiziksel, fizyolojik, sosyal ve psikolojik sağlık açısından faydalı olduğu bilinmekte olup (Şahin, 2015; Salar ve ark. 2012; Hekim, 2016; Hekim, 2015a; Güner, 2015), stresle mücadelede sporun koruyucu bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Şahin ve ark. 2012). Buna karşılık profesyonel düzeyde spora katılım bazen ciddi düzeyde strese neden olmaktadır. Örneğin; boks sporu yüksek düzeyde aerobik ve anaerobik güç gerektiren, bu nedenle yüksek yoğunlukta aerobik ve anaerobik antrenman modellerinin uygulandığı ağır bir spor dalıdır (Hekim, 2015b). Bu nedenle kick boks sporcularının gerek antrenman gerekse de müsabaka dönemlerinde yoğun stres yaşamaları muhtemel bir durumdur. Bilindiği gibi stres bazen olumlu bazen de olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. İnsanların olumlu stres yaşamaları kaygı düzeylerinin azalmasına ve yaşam doyumlarının artmasına katkı sağlamaktadır. Buna karşılık olumsuz stres ise insanların kendine güven düzeylerinin azalmasına, umutsuzluk hissine artmasına ve çaresiz kişilik yapısının gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Canpolat, 2006). Sportif açıdan ele alındığı zaman sporcuların algıladıkları stresle baş edebilmeleri sportif performans açısından oldukça önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Holt ve Hogg, 2002). Bu noktada yüksek stresin hakim olduğu spor dallarından birisi olan kick boks sporunda sporcuların stres düzeylerinin en aza indirilmesi ve sporcularda olumlu stresin hakim olması için bazı düzenlemeler yapılmalıdır. Bunun sağlanabilmesi için de öncelikli olarak kick boks sporcularında strese neden olan unsurların incelenmesi önemli bir husustur. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada kick boks sporcularında algılanan stres düzeyinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

## Materyal Metot

**Araştırma Modeli:** Yapılan bu çalışmada başta sosyal bilimler ve eğitim bilimleri olmak üzere spor bilimleri alanında da sıklıkla kullanılan betimsel araştırma modellerinden “Tarama modeli” kullanılmıştır.

**Evren ve Örneklem:** Araştırmanın evrenini Türkiye’de profesyonel düzeyde lisanslı olarak kick boks sporu ile ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise 17-20 Mart 2016 tarihinde Muğla / Marmaris ilçesinde gerçekleştirilen Türkiye Üniversiteler Kick Boks Şampiyonasına (Low Kick, Full Contact and Point Fighting) katılan 124 (68 kadın, 56 erkek) kick boks sporcusundan meydana gelmektedir.

**Veri Toplama Aracı:** Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde katılımcıların sahip oldukları demografik özellikleri (Cinsiyet, yaş, sporla ilgilenme yılı) belirlemeyi amaçlayan ve üç sorudan oluşan kişisel bilgi formu yer almaktadır. Veri toplama anketinin ikinci bölümünde ise katılımcıların algılanan stres düzeylerinin tespit edilmesini amaçlayan, Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 14 madde yer almakta olup, ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçek maddelerinin faktör yüklerinin 0.18 ile 0.76 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Algılanan stres ölçeği bireyin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Algılanan stres ölçeğinde her maddeye hiçbir zaman (0) ile çok sık (4) aralığında cevaplar verilmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin 7’si tersten puanlanmaktadır. Tersten kodlanan ölçek maddeleri 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın artması bireyin algıladığı stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; Yetersiz özyeterlik algısı ile stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarıdır (Eskin ve ark. 2013).

**İstatistiksel Analiz:** Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Algılanan Stres Ölçeğine ilişkin veriler demografik değişkenlere göre karşılaştırılmadan önce verilerin güvenilir olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda yetersiz özyeterlik algısı faktörüne ilişkin Cronbach’s Alpha katsayısı ,671 olarak bulunurken,

stres/rahatsızlık algısı faktörüne ilişkin Cronbach's Alpha katsayısı ,658 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach's Alpha katsayısı ,609 olarak bulunmuştur. Yapılan güvenilirlik analizi sonrasında ölçeğin verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği One Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Yapılan test sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle ölçek verilerinin demografik verilere göre karşılaştırılmasında parametrik test yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş ve spor yaşlarına göre ölçek verilerinin karşılaştırılmasında MANOVA analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

## Bulgular

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

Değişkenler	Alt değişkenler	f	%
Cinsiyet	Kadın	68	54,8
	Erkek	56	45,2
Yaş grupların	18-20 yaş	58	46,8
	21-23 yaş	53	42,7
	23+ yaş	13	10,5
Spor yaşı	1-3 yıl	38	30,6
	4-6 yıl	30	24,2
	7-10 yıl	22	17,7
	10+ yıl	34	27,4

Katılımcıların %54,8'i kadın, %45,2'si ise erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %46,8'i 18-20 yaş grubunda, %42,7'si 21-23 yaş grubunda, %10,5'i ise 23+ yaş grubundadır. Araştırmaya katılanların %30,6'sının spor yaşı 1-3 yıl, %24,2'sinin 4,6 yıl, %17,7'sinin 7-10 yıl ve %27,4'ünün 10+ yıldır.

**Tablo 2. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

Faktörler	N	En düşük	En yüksek	X	Ss
Yetersiz özyeterlik algısı	124	11	33	19,02	3,861
Stres/rahatsızlık algısı	124	11	33	21,23	4,465

Katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı puanları düşük düzeyde, stres/rahatsızlık algısı puanları ise orta düzeydedir.

**Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

Faktörler	Cinsiyet	N	X	Ss
Yetersiz özyeterlik algısı	Kadın	68	18,35	3,531
	Erkek	56	19,82	4,117
Stres/rahatsızlık algısı	Kadın	68	22,00	4,026
	Erkek	56	20,29	4,816

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yetersiz özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Wilks' Lambda = 0,928;  $F(2,121) = 4,705$ ;  $p < 0,05$ ). Elde edilen bulgulara göre yetersiz özyeterlik algısında erkek katılımcılar daha yüksek puana sahipken, stres/rahatsızlık algısında kadın katılımcıların daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

Faktörler	Yaş grupları	N	X	Ss
Yetersiz özyeterlik algısı	18-20 yaş	58	18,79	3,370
	21-23 yaş	53	19,00	4,146
	23+ yaş	13	20,08	4,786
Stres/rahatsızlık algısı	18-20 yaş	58	20,93	4,511
	21-23 yaş	53	21,92	4,018
	23+ yaş	13	19,69	5,706

Tablo incelendiğinde, 23+ yaş grubundaki katılımcıların diğer katılımcılara göre yetersiz özyeterlik algısı puanlarının yüksek olduğu, stres/rahatsızlık algısında ise 21-23 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş gruplarına göre algılanan stres düzeyleri arasında farklılık vardır fakat bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (Wilks' Lambda = 0,966;  $F_{(4,240)} = 1,056$ ;  $p > 0,05$ ).

**Tablo 5. Katılımcıların Spor Yaşlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

Faktörler	Spor yaşları	N	X	Ss
Yetersiz özyeterlik algısı	1-3 yıl	38	19,61	3,767
	4-6 yıl	30	18,83	3,075
	7-10 yıl	22	17,91	3,517
	10+ yıl	34	19,24	4,710
Stres/rahatsızlık algısı	1-3 yıl	38	21,32	3,933
	4-6 yıl	30	21,23	4,904
	7-10 yıl	22	20,86	3,399
	10+ yıl	34	21,35	5,325

Tablo incelendiğinde, 1-3 yıldır spor yapan ve 10+ yıldır spor yapan katılımcıların diğer katılımcılara göre yetersiz özyeterlik algısı puanlarının yüksek olduğu, stres/rahatsızlık algısında ise 1-3 yıldır, 4-6 yıldır ve 10+ yıldır spor yapan katılımcıların puanlarının 7-10 yıldır spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak katılımcıların spor yaşlarına göre algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (Wilks' Lambda = 0,975;  $F_{(6,236)} = 0,505$ ;  $p > 0,05$ ).

## Tartışma

Araştırmaya katılan kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kadın sporcular ile kıyaslandığı zaman erkek sporcuların yetersiz özyeterlik algılarının daha yüksek olduğu, buna karşılık erkek sporculara kıyasla kadın sporcuların daha yüksek stres/rahatsızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde erkek sporculara kıyasla kick boks sporunun kadın sporcular açısından daha zor bir spor dalı olmasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin farklı olması ve kadın ve erkeklerin stress kaynaklarının farklılık göstermesinin bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu savunulabilir. Nitekim literatürde yer alan araştırma bulguları da kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkma da farklı stratejilere başvurdukları görüşünü desteklemektedir (Hammermeister ve Burton, 2014; Iwasaki vd., 2005: 1; Nicholls vd., 2007: 1521).

Literatürde yeralan benzer araştırma bulguları da sporcularda stress düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Gürer vd., (2014) tarafından yapılan çalışmada engelli sporcuların algılanan stress düzeylerinin bazı demografik değişkenlere

göre incelenmesi amaçlanmış, cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman erkek sporcuların algıladıkları stress düzeylerinin kadın sporcuların algıladıkları stress düzeyinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık literatürde cinsiyet değişkeninin sporcularda stress üzerinde etkili olmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur. Eraslan ve Dunn (2015) ile Alpertonga (2014) tarafından yapılan araştırmalarda beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stress düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan araştırma bulgularının paralellik göstermediği görülmektedir. Bunun temelinde araştırmalara katılan sporcuların farklı spor dalları ile ilgilenmelerinin ve spor dallarına göre sporcularda strese neden olan faktörlerin farklılık göstermesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına ve sporla ilgilenme yıllarına göre algılanan stress düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bilindiği gibi profesyonel spor dalları rekabeti ve sürekli kazanma arzusunu içinde barındırmaktadır. Bu durum profesyonel düzeyde sporla ilgilenen sporcuların strese maruz kalmalarına neden olmaktadır. Sporcuların yaş ve spor deneyimi gibi unsurlar algılanan stress düzeyi üzerinde önemli birer belirleyicidir. Bunun yanında sporcuların stress kaynağı üzerindeki control algıları ve stresle başa çıkmada kullandıkları teknikler de stress düzeyini etkilemektedir (Balcıoğlu ve Doğrul, 2011). Bu kapsamda yapılan bu araştırmada sporcuların yaş gruplarına ve sporla ilgilenme yıllarına göre algılanan stress düzeylerinin benzerlik göstermesinin temelinde, araştırmaya katılan sporcuların stress kaynaklarının ve stresle başa çıkma tarzlarının benzerlik göstermesinin etkili olduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak, üniversiteler arası kick boks müsabakalarına katılan sporcuların algılanan stress düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kick boks sporunun her iki cinsiyetteki sporcular için farklı zorluk derecesine sahip olması, kadın ve erkek sporcuların maruz kaldıkları stress unsurlarının farklı olması, bunun yanında kadın ve erkek sporcuların kullandıkları stresle başa çıkma stillerinin farklılık göstermesi gibi unsurların yattığı düşünülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ve sporla ilgilenme yıllarına göre algılanan stress düzeylerinin benzerlik gösterdiği, Bu sonucun ortaya çıkmasında da kick boks sporcularının benzer stresle başa çıkma tarzlarına sahip olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Sporcularda cinsiyet değişkeninin algılanan stress düzeyi üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için farklı spor dalları ile ilgilenen elit sporcularda algılanan stress düzeyinin cinsiyet değişkenine göre ele alındığı araştırmalar yapılabilir.

2. Kadın kick boks sporcularının algılanan stress düzeylerinin erkek kick boks sporcularından daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak, kadın kick boks sporcularının algılanan stress düzeylerini azaltmaya yönelik mental antrenman programlarına daha fazla ağırlık verilebilir.

3. Diğer spor dallarında olduğu gibi kick boks sporunda da algılanan stress düzeyi müsabaka performansını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada kick boks sporcularında algılanan stress düzeyinin müsabaka performansı üzerindeki etkilerinin ele alındığı güncel çalışmalar yapılabilir.

## Kaynaklar

- Alpertonga, H. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması: Trakya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi*. Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. <http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf> adresinden 11.09.2016 tarihinde erişilmiştir.

- Balcıoğlu, İ., Doğrul, A. (2011). Profesyonel Sporcularda Stres. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*. 4(3): 59-65.
- Canpolat, Ö. (2006). Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres İle Baş Etmede Etkinliği. *Yüksek Lisans Tezi*. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24: 385-396.
- Eraslan, M., Dunn, B.L. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(1): 179-185.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal*. 51(3): 132-140.
- Eşsizoglu, A. (2013). *Çatışma ve Stres Yönetimi II: Stresin Tanımı ve Doğası*. Editör: Çınar Yenilmez. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazı Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(1): 91-109.
- Güner, B. (2015). Türk Gençliğinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Biçimleri: Bir Literatür Taraması. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*. 2(3): 12-19.
- Gürer, B., Kılınc, Z., Şahin, H.M., Esentaş, M. (2014). İşitme ve Bedensel Engelli Sporcuların Stres Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Yönünden İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(1): 352-359.
- Hammermeister, J., Burton, D. (2004). Gender Differences in Coping With Endurance Sport Stress: Are Men From Mars And Women From Venus?. *Journal of Sport Behavior*, 27(2): 148.
- Hekim, M. (2015a). Orta ve İleri Yaş Bireylerde Osteoporoz Riskinin Azaltılmasında Fiziksel Aktivitenin Önemi. *Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi*. 2(3): 54-68.
- Hekim, M. (2015b). Boks Sporcularının Sporda Isınma ve Soğuma Çalışmaları Konusundaki Bilgi ve Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1): 52-63.
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda Beden Eğitimi, Spor ve Oyun Etkinliklerine Katılımın Kemik Gelişimi Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 5(2): 66-71.
- Holt, N. L., Hogg, J. M. (2002). Perceptions of Stress And Coping During Preparations For The 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *Sport Psychologist*. 16: 251-271.
- Iwasaki, Y., MacKay, K., Mactavish, J. (2005). Gender-Based Analyses of Coping With Stress Among Professional Managers: Leisure Coping And Non-Leisure Coping. *Journal of Leisure Research*. 37(1): 1-28.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., Cobley, S. (2007). Stressors, Coping, And Coping Effectiveness: Gender, Type of Sport, And Skill Differences. *Journal of Sports Sciences*. 25(13): 1521-1530.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., Ekinci, T. (2008). Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi: Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*. 15(1): 163-179.
- 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.
- Sarıçam, H. (2012). İş sağlığı ve Güvenliği Kapsamında Hemşirelerin Karşılaştığı Risk ve Tehlikelerin İş Stresi Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*. 2(3): 20-28.
- Şahin, M., Yetim, A.A., Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 5(8): 373-380.
- Tokmak, C., Kaplan, Ç., Türkmen, F. (2011). İş Koşullarının Sağlık Çalışanlarında Yol Açtığı Stres Üzerine Sivas'ta Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 3(1): 49-68.
- Usta, N. (2012). İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi (Edirne İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*. Edirne: Trakya Üniversitesi.

### Extended English Abstract

It is a known fact that involvement in professional sports is an important factor contributing to stress. As in many other challenging sports branches, kick box is also a branch of sports in which athletes are overwhelmed by stress. Boxing requires both aerobic and anaerobic power training models (Hekim, 2015b). For that reason, it is very natural for kick boxers to experience stress both during training and during matches. As it is known, stress sometimes has positive and sometimes has negative outcomes. Positive stress outcomes are reduced anxiety and increased life satisfaction. However, negative stress outcomes reduce self-confidence, increased feeling of hopelessness and development of desperate personality (Canpolat, 2006). At this point, kick boxing, in which high level of stress is prevalent, some adjustments are required to reduce the stress level of athletes and to promote positive outcomes of stress. In order to achieve this, factors causing stress for kick boxers should be evaluated first. In this context, this research aims to evaluate perceived stress level of kick boxers based on age and gender variables.

“Scanning model”, which is frequently used as a descriptive research model in social sciences and educational sciences is used in this research.

Sample universe consists of licensed, professional kick boxers in Turkey. Sample universe includes 124 participants (68 female, 56 male) from Interuniversity Kick Box Championship Turkey (Low Kick, Full Contact and Point Fighting), held between 17-20 March, 2016 in Muğla, Marmaris.

Survey consisting of two sections is used as a data collection tool in this research. First section of the survey includes personal information form which consists of three questions and which aims to collect demographic information (age, gender and years doing sports). In the second section of the survey includes Perceived Stress Scale developed by Cohen et. al. (1983), which aims to determine perceived stress level of participants. Validity and reliability of adaptation of the scale was performed by Eskin et. al (2013). The scale consists of 14 articles and factor loads of the scale items are determined to be between 0.18 and 0.76.

Perceived stress scale is designed to measure stress levels of certain situations in an individual's life. Answers provided to the perceived stress scale is between (0) never and (4) frequently. 7 of the items included in the scale are reverse scored. 4, 5, 6, 7, 9, 10 and 13. Items are reverse scored. Overall scores of the scale change between 0-56. Higher scores indicate that stress level experienced by the person is high. Scale consists of two sub-dimensions. These are lack of self-sufficiency and stress/discomfort dimensions (Eskin et. al. 2013).

SPSS 22.0 programı is used for the analysis of collected data. Collected data pertaining to Perceived Stress Scale are evaluated in terms of reliability before comparison. As a result of the reliability analysis, Cronbach Alpha Multiplier of the lack of self-sufficiency factor was found to be 0,671 whereas Cronbach Alpha Multiplier of the stress/discomfort was found to be 0.658. Overall Cronbach Alpha multiplier of the scale was found to be 0.609. One Sample Kolmogorov-Smirnov test was used to identify whether data related to the scale had normal distribution. As a result of the test conducted, it has been understood that data distribution is normal. For that reason, parametric test methods are used for comparison of scale data with demographic data. MANOVA analysis is



used for comparison of collected data of age, gender and years spent doing sports. Significance level is determined to be  $p < 0,05$ .

As a result of this research, it has been understood that self-sufficiency perception scores of the athletes were low and stress/discomfort perception scores of the athletes were moderate

It has also been understood that self-sufficiency perception and stress/discomfort perception of the athletes did differ significantly based on their gender (Wilks' Lambda = 0,928;  $F(2,121) = 4,705$ ;  $p < 0,05$ ). According to the results, male athletes have higher scores in terms of lack of self-sufficiency perception and female athletes have higher scores in terms of stress/discomfort perception. It has been also understood that participants from the age group of 23+ age has higher scores of lack of self-sufficiency and stress/discomfort perception scores of the age group between 21-23 ages were higher than other participant groups. It has been understood that perceived stress level of the participants did not have a significant difference based on their age groups (Wilks' Lambda = 0,966;  $F(4,240) = 1,056$ ;  $p > 0,05$ ). In addition to this, it has also been understood that lack of self-sufficiency scores of participants who spent 1-3 years and who spent 10+ years were higher when compared to others and also that stress/discomfort perception scores of participants who spent 1-3 years, 4-6 years and 10+ years were higher than participants who spent 7-10 years doing sports. However, it was understood that perceived stress level of the participants did not have significant difference (Wilks' Lambda = 0,975;  $F(6,236) = 0,505$ ;  $p > 0,05$ ).

As a result, it was concluded that perceived stress level of kick boxers who participated in interuniversity kick box championship did have significant statistical difference based on their gender however did not have significant statistical difference based on age and years spent doing sports. According to these findings, it is evident that gender is an important contributing factor to stress for professional kick boxers.