

# ahmettt

*Yazar* Ahmet Karaaafill

---

**Gönderim Tarihi:** 25-Eyl-2017 12:00PM (UTC+0300)

**Gönderim Numarası:** 852071792

**Dosya adı:** stress.docx (98.42K)

**Kelime sayısı:** 3975

**Karakter sayısı:** 27006



<b>Evaluation of Strategies for Managing Stress among Muay Thai Sportsmen Participating in Intersports Competitions</b>	<b>Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Muay thai Sporcularının Stres ile Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi</b>
<b>Meriç ERASLAN<sub>1</sub> Ahmet Yavuz KARAFİL<sub>2</sub> Emrah ATAY<sub>3</sub></b>	<b>Meriç ERASLAN<sub>1</sub> Ahmet Yavuz KARAFİL<sub>2</sub> Emrah ATAY<sub>3</sub></b>
<b>Summary</b> Sports competition is one of most intense occasions where stress is felt quite intensely. Fierce competition environment, expectations, psychological pressure, will to win, and anxiety about backf <sup>14</sup> will undermine sportive performance. The main aim of this research is to determine different strategies that various muay thai sportsmen participating in sports competition among universities use in coping <sup>13</sup> stress. In order to measure the stress coping strategies of athlet <sup>2</sup> , stress coping style scales adapted to Turkish by Şahin and Durak (1995) developed <sup>10</sup> Folkman and Lazarus (1984) were used. Cronbach Alpha internal consistency method was used to calculate the reliability coefficient of the test, Reliability Score of the scale. 0.875 respectively. Working Group consists of a total of 101 athletes including 46 women and 55 men participating in muay thai intersports competition. According to George and Mallery (2010), the data are considered <sup>11</sup> showing normal distributions when the values of skewness and lowness are between +2 and -2, and the evaluation is done accordingly (George and Mallery, 2010).	<b>Özet</b> Stresin en yoğun yaşanabileceği ortamlardan biriside spor müsabakaları olarak nitelendirilebilir. Yoğun rekabet ortamı, beklentiler, psikolojik baskılar, kazanma isteği ve bunların olumsuzluk ile sonuçlandırılma kaygısı sportif performansı son derece aşağılara çekecektir. İşte bu etkiyi incelemek için üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan muay- thai sporcularının stres ile başa çıkmada kullandıkları farklı stratejileri tespit edebilmek çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Sporcu öğrencilerin stres ile başa çıkma stratejilerinin ölçülmesi için <sup>7</sup> Folkman ve Lazarus'un geliştirdiği (1984) Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan Stresle başa çıkma tarzları ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısının hesaplanması için Cronbach Alpha iç tutarlılık yöntemi kullanılmış, Ölçeğin Güvenilirlik puanı. 0,875 olarak bulunmuştur. Çalışma Grubu Üniversiteler arası muay thai müsabakalarına katılan 46 kadın ve 55 erkek toplam 101 sporcudan oluşmaktadır. George ve Mallery (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında bir değer almasına göre verilerin normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiş ve buna göre

Parametrik methods were applied <sup>12</sup> the data that show normal distribution. Independent sample t test was used to compare two independent variab<sup>20</sup> One-way variance analysis ANOVA was used to compare multiple independent variables. Post hoc-gabriel tests were applied to find out which variables have significant differences among more than two independent variable<sup>17</sup> In addition, the descriptive statistical values of the data are also included in the study.

As a conclusion; strategies for managing stress by sportsmen were evaluated in terms of age, sexuality and duration of sports. If sexuality variable is considered, it is found that female sportsmen score higher than male participants regarding managing their stress. Significant differences were observed as a result of evaluation regarding active planning, external assistance search, escape abstraction (Bio-Chemical) and acceptance-cognitive (restructuring) sexuality variation while comparing these variables ( $p < 0,05$ ). Taking age and duration of sports into consideration, there is no significant difference in managing stress scores and sub-dimensions ( $p > 0,05$ ).

**Key Words:** Stress, Overcoming the stress, <sup>5</sup>ports, Muhai Tai

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

<sup>19</sup> değerlendirme yapılmıştır (George ve Mallery, 2010).

Normal Dağılım gösteren verilere parametrik olan yöntemler uygulanmıştır. İki bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında <sup>6</sup> bağımsız örneklem t testinden yararlanılmış, İkiden fazla bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması için ise tek yönlü varyans analiz anova kullanılmıştır. İkiden fazla bağımsız değişkenlerin hangisinin arasında anlamlı farklılık olduğunu bilmek açısından post hoc- gabriel testleri kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada verilere ait tanımlayıcı istatistik değerlerine de yer verilmiştir.

Sonuç olarak; Muay Thai Sporcularının stres ile başa çıkma stratejileri yaş, cinsiyet ve spor yapma süresi açısından değerlendirilmiştir. Cinsiyet değişkeni değerlendirildiğinde; kadın sporcuların stres ile başa çıkma stratejisi puan ortalaması erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. <sup>9</sup>

Değişkenlerin karşılaştırmasında ve ölçeğin alt boyutları olan; aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama (Biyo-Kimyasal) ve kabul-bilişsel (Yeniden yapılanma) cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Yaş ve spor yapma süresi değişkenleri açısından ise <sup>16</sup> stres ile başa çıkma puan ortalamaları ve alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Stres ile Başa Çıkma, Spor, Muay Thai

## GİRİŞ

Stres Organizmanın bedensel ve ruhsal açıdan tehdit duyduğu zamanlarda oluşan, Mücadele etme veya teslim olma davranışlarıyla sonuçlanan bir durum olarak ifade edilebilir.

Stres çok kullanılan yaygın bir kelimedir, Birçok şekilde tanımlanır ve insan yaşamının çoğu evresinde göz önünde bulundurulması gerekmektedir (McCormick, 2011).Stres aslında potansiyel olarak psikolojik ve fiziksel açıdan tehlikeli anlarda vücudumuzun uyarıldığı ve buna hazırlandığı bir süreç gibidir. En basit haliyle stres; korunma için bir uyarıcı olarak kullanılır. Stres genellikle negatif bir çağrışıma sahiptir, bu durum hayatta kalma ilaveten gelişim içinde önemlidir. (Yeh, 2016). Stresin sadece negative bir etkiye sahip olduğu düşünülmemelidir. Stres kişileri olumsuz etkilemek ile birlikte metabolizmanın içinde bir odaklanma ve savaşıma gücü oluşturarak oluşabilecek olumsuzlukları pozitif hale getirebilme özelliğine sahip olabilir. Stres insanlar üzerinde iki farklı etkiye sahiptir; bunlar hem negatif hem de pozitiftir. Az bir stres miktarı bile insanın performansının artmasına katkıda bulunabilir. Fakat çok fazla stres ise performansta azalmaya neden olabilir. (Ongori ve Agolla den aktaran Best, 2014).

Stresin olumsuz davranışlar ile sonuçlanması bir ihtimaldir. Bu ihtimalin ortadan kaldırılması için yani stres ile baş etmek için farklı uygulamalara başvurulabiliriz. Bu sayede stresin olumsuz etkisini olumlu hale çevirebilmek mümkün olabilir. Stres ile Başa çıkma, bilinçli bir süreçtir; bu süreçte, kişisel ya da sosyal problemlerle mücadele edilir (Pitsch, 2014). Çoğu Kişi bu süreç içerisinde farklı stres ile başa çıkma yöntemi geliştirebilir. Stres ile başa çıkma kişinin bilişsel hem de fiziksel aktivitenin yanı sıra içinde bulunduğu toplum, örgütsel yapı, etkinlik grupları stresin ortadan kaldırılmasına ya da daha da artmasına neden olabilir.

Stres ile başa çıkmak için kullanılan stratejilerden biride spor ve fiziksel aktivite olarak nitelendirilebilir. Spor olgusu; bireylerin stres yaratan durumlardan kurtulmasını sağlayan önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresin etkisini azaltan en önemli öge teknik ve fiziksel hareketlerdir. Fiziksel hareketler bedenin psikolojik ve fizyolojik hastalıklara karşı doğal bir savunma mekanizması oluşmasını sağlar (Allen'den aktaran Taşğın ve Çağlayan, 2011). Artan fiziksel aktivite; algılanan stres ile başa çıkmak için önemlidir. Fizyoterapistler için fiziksel aktivite düzeyinin bilinmesi algılanan stres ile başa çıkmak için yardımcı olabilir (Tomruk ve Diğerleri, 2016). Sportif performans sadece psikolojik ya da biyomekanik bir ürün değildir. Buna rağmen psikoloji sportif performans tanımlanması sürecinde çok önemli bir rol oynar. Her sporcunun mutlak bir stres seviyesi vardır ve bu seviye onların müsabakalarda en iyi şekilde yarışması için önem arz etmektedir. Bu durum müsabakalarda iyi performans gösterilemek; sporcunun geçmiş tecrübeleri, stres ile başa çıkmak için verdiği tepkiler ve genetik yapısına bağlıdır (Bali, 2015).

Diğer spor branşlarında olduğu gibi muay thai sporcunda stresin spor müsabakalardan elde edilecek sonuç üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Fakat farklı bir disipline sahip olan muay thai'nin performansı olumsuz etkileyen durumları olumlu hale getirebilen yararlı bir yapısının olduğu sağladığı faydalar neticesinde söylenebilir.

### **Muay Thai Sporunun Zihinsel Faydaları**

**Stres Yardımı:** Stres için bir çıkış görevi gören ve günlük endişelerinizden sizi uzaklaştıran hızlı tempolu bir spordur.

**Cesaret:** Sıkı eğitimden dolayı kararlılık, kendine güven ve cesareti geliştirmeye yardımcı olur.

**Disiplin:** Eğitime bağlı olmak, düzenli olmak ve uygulama sırasında tüm talimatları izlemek, Kişiyi uzun vadede disiplinli bir şahsa dönüştürebilir (<http://www.indiatimes.com>, 2017).

## YÖNTEM

Araştırmada Üniversiteler arası spor müsabakaları<sup>3</sup> katılan Muay Thai sporcularının stres ile başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla; Stres ile başa çıkma tarzları ölçeği kullanılmıştır. Folkman ve Lazarus'un (1984) başa çıkma envanterinden yararlanılarak üniversite öğrencileri üzerinde kullanılmak üzere kısa bir ölçek oluşturulmuştur (Şahin, ve Durak, 1995).

Ölçek Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlama (Biyo-Kimyasal), Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma) gibi alt boyutlara sahiptir. Ölçek stres ile başa çıkma stratejilerinin belirlenmesine yönelik 43 soru 6 faktörden oluşan 5' li likert tipi bir ölçektir (Hosseinipour, 2015)

Çalışma Grubu Üniversiteler arası muay thai müsabakalarına katılan 46 kadın ve 55 erkek toplam 101 sporcudan oluşmaktadır.

Verilerin analizinde değişkenler arasında farklı istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini bilmek açısından normallik testi uygulanmıştır. George ve Mallery (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında bir değer almasına göre verilerin normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiş ve buna göre değerlendirme yapılmıştır (George ve Mallery, 2010).

Normal Dağılım gösteren verilere parametrik olan yöntemler uygulanmıştır. 6'ı bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında independent samples t testinden yararlanılmıştır. İki'den fazla bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması için ise tek yönlü varyans analiz anova kullanılmıştır. İki'den fazla bağımsız değişkenlerin hangisinin arasında anlamlı farklılık olduğunu bilmek açısından post hoc scheffe testleri uygulanmıştır. Ayrıca çalışmada verilere ait tanımlayıcı istatistik değerlerine yer verilmiştir.

Ölçeğin güvenilirlik katsayısının hesaplanması için Cronbach Alpha iç tutarlılık yönteminin kullanılmıştır. Ölçeğin Güvenilirlik puanı. 0,875 olarak bulunmuştur.

**BULGULAR****Tablo 1: Muay Thai Sporcularının Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Değerlendirilmesi**

Boyutlar	Cinsiyet	N	x	Ss	t	P
<b>Ortalama</b>	Kadın	46	2,4388	,42370		
	Erkek	55	2,0613	,53983	3,852	,000*
<b>Aktif Planlama</b>	Kadın	46	2,7457	,57801		
	Erkek	55	2,1036	,61793	5,354	,000*
<b>Dış Yardım Arama</b>	Kadın	46	2,6667	,59766		
	Erkek	55	2,1596	,65552	4,029	,000*
<b>Dine Sığınma</b>	Kadın	46	2,6594	,83810		
	Erkek	55	2,4333	,64836	1,494	,139
<b>Kaçma Soyutlama</b>	Kadın	46	2,0683	,69317		
	Erkek	55	1,8000	,85829	1,705	,091
<b>Kaçma Soyutlama</b>	Kadın	46	1,3261	1,08637		
	Erkek	55	1,8727	,97643	-2,662	,009*
<b>Kabul</b>	Kadın	46	2,4348	,65150		
	Erkek	55	1,9766	,70778	3,358	,001*
<b>Toplam</b>		<b>101</b>				

Tablo 1' e göre araştırmaya katılan muay thai sporcularının stres ile başa çıkma stratejileri genel puan ortalaması ve ölçeğin alt boyutları, cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde; ortalama değer, aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama ve bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. ( $p < 0,05$ ) ölçeği gelen puan ortalaması ve alt boyutları açısından yapılan değerlendirmede kadın katılımcıların daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 2: Muay Thai Sporcularının Stres İle Başa Çıkma Stratejisi Alt Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	ss	f	P
Aktif Planlama	17-19 yaş	32	2,4563	,59943		
	20-22 yaş	43	2,4651	,67679	1,362	,261
	23-25 yaş	26	2,2077	,75785		
<b>Toplam</b>		<b>101</b>	<b>2,3960</b>	<b>,67807</b>		
Dış Yardım Arama	17-19 yaş	32	2,4965	,63483		
	20-22 yaş	43	2,4522	,68938	2,157	,121
	23-25 yaş	26	2,1581	,67343		
<b>Toplam</b>		<b>101</b>	<b>2,3905</b>	<b>,67616</b>		
Dine Sığınma	17-19 yaş	32	2,6250	,69173		
	20-22 yaş	43	2,5349	,82340	,488	,615
	23-25 yaş	26	2,4295	,68504		
<b>Toplam</b>		<b>101</b>	<b>2,5363</b>	<b>,74558</b>		
Kaçma Duygusal	17-19 yaş	32	2,1696	,78199		
	20-22 yaş	43	1,8671	,73929	2,677	,074
	23-25 yaş	26	1,7088	,84899		
<b>Toplam</b>		<b>101</b>	<b>1,9222</b>	<b>,79502</b>		
Kaçma Bio-Kimyasal	17-19 yaş	32	1,9688	1,09203		
	20-22 yaş	43	1,4535	1,08460	2,571	,082
	23-25 yaş	26	1,4808	,89700		
<b>Toplam</b>		<b>101</b>	<b>1,6238</b>	<b>1,05867</b>		
Kabul	17-19 yaş	32	2,3973	,69866		
	20-22 yaş	43	2,1196	,72838	2,219	,114
	23-25 yaş	26	2,0330	,68608		
<b>Toplam</b>		<b>101</b>	<b>2,1853</b>	<b>,71701</b>		

Tablo 2 ye göre araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına göre stres ile başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3: Muay Thai Sporcularının Stres İle Başa Çıkma Stratejisi Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Yaş	n	X	Ss	F	p	Anlamlı Fark
17-19 yaş	32	2,3888	,47500			
20-22 yaş	43	2,2315	,51481	3,240	,043*	1-3
23-25 yaş	26	2,0447	,54994			
<b>Toplam</b>	<b>101</b>	<b>2,2332</b>	<b>,52331</b>			

Tablo 3 e göre araştırmaya katılan sporcuların stres ile başa çıkma stratejilerinin yaş grupları arasında değerlendirilmesi sonucunda; 17-19 yaş grubu ile 23-25 yaş grubu sporcuların stres ile başa çıkma puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ).



**Tablo: 4 Araştırmaya Katılan Muay Thai Sporcularının Spor Yapma Sürelerine Göre Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi**

Değişkenler	Yaş	N	X	Ss	F	P
Aktif Planlama	1-3 yıl	2,2171	,65533	2,2171		
	4-6 yıl	2,5176	,73504	2,5176	2,475	,089
	7-9 yıl	2,5192	,59196	2,5192		
<b>Toplam</b>	<b>1</b>	<b>2,3960</b>	<b>,67807</b>	<b>2,3960</b>		
Dış Yardım Arama	1-3 yıl	2,3821	,62709	2,3821		
	4-6 yıl	2,4706	,74212	2,4706	,474	,624
	7-9 yıl	2,2991	,67460	2,2991		
<b>Toplam</b>	<b>1</b>	<b>2,3905</b>	<b>,67616</b>	<b>2,3905</b>		
Dine Sığınma	1-3 yıl	2,5650	,75266	2,5650		
	4-6 yıl	2,6961	,81078	2,6961	2,387	,097
	7-9 yıl	2,2821	,58835	2,2821		
<b>Toplam</b>	<b>1</b>	<b>2,5363</b>	<b>,74558</b>	<b>2,5363</b>		
Kaçma Duygusal	1-3 yıl	1,8432	,81052	1,8432		
	4-6 yıl	1,9328	,79984	1,9328	,453	,637
	7-9 yıl	2,0330	,78069	2,0330		
<b>Toplam</b>	<b>1</b>	<b>1,9222</b>	<b>,79502</b>	<b>1,9222</b>		
Kaçma Bio-Kimyasal	1-3 yıl	1,6524	1,15363	1,6524		
	4-6 yıl	1,6838	1,00625	1,6838	,244	,784
	7-9 yıl	1,5000	,99750	1,5000		
<b>Toplam</b>	<b>1</b>	<b>1,6238</b>	<b>1,05867</b>	<b>1,6238</b>		
Kabul	1-3 yıl	2,0348	,68867	2,0348		
	4-6 yıl	2,3235	,78270	2,3235	1,636	,200
	7-9 yıl	2,2418	,64998	2,2418		
<b>Toplam</b>		<b>2,1853</b>	<b>,71701</b>	<b>2,1853</b>		

Tablo 4' e göre stres ile başa çıkma stratejileri alt boyutları spor yapma süreleri arasında yapılan karşılaştırmalarda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5: Araştırmaya Katılan Muay Thai Sporcularının Spor Yapma Sürelerine Göre Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Puan Ortalamasının Değerlendirilmesi**

Spor Yılı	N	X	ss	f	p
1-3 yıl	41	2,1639	,52547		
4-6 yıl	34	2,3181	,58041	,803	,451
7-9 yıl	26	2,2317	,43733		
<b>Toplam</b>	<b>101</b>	<b>2,2332</b>	<b>,52331</b>		

Tablo 5 e göre araştırmaya katılan sporcuların stres ile başa çıkma stratejileri genel puan ortalamalarının spor yapma süresine göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı farklılıklar görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Stres ile başa çıkabilmek için kişilerin birbirinden farklı yöntemler kullandıkları aşikârdır. Stres ile baş etmek ve ondan verim alabilmek için farklı yöntem ve stratejiler ile kullanılabilir. Bu çalışmada üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan muay thai sporcularının stres ile başa çıkma stratejileri üç farklı değişken olan yaş, cinsiyet ve spor yapma süresi açısından kullanılan ölçüm aracı vasıtası ile tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışmada Cinsiyet değişkeni açısından stres ile başa çıkma stratejileri değerlendirilmiş bunun sonucunda; Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Bu durumun nedeni kadınların duygusal bir destek bulma ve bu duygusal desteğe bağlı olarak sorunlarını çözebilme eğiliminde oldukları şeklinde yorumlanabilir. İki değişken arasında stres 4; başa çıkma stratejileri puan ortalamaları açısından yapılan karşılaştırmalarda genel ortalama, aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama, kabul etme (duyarsızlaşma) alt faktörlerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $P < 0,05$ ) (Tablo 1). Cinsiyetler arası stres ile başa çıkma durumlarının değerlendirildiği bir diğer çalışmada (Lee ve Choo, 2016) ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre yüksek stres ile başa çıkma puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür ve değişkenler arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Bu açıdan çalışmamızla paralellik göstermektedir. Fakat her iki çalışmada değişkenler arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $p < 0,05$ ) Ayrıca kaçma-soyutlama (Duygusal Eylemsel) alt boyutunda ve kabullenme alt boyutunda kadın katılımcıların daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu (Lee& Choo, 2016) nin yapmış olduğu çalışmada ise duygusal olarak odaklanarak stres ile erkeklerin daha yüksek düzeyde başa çıktıkları görülmüş, bir diğer başa çıkma stratejisi olan kabullenme; çalışmamızda kadınların puanı daha yüksek iken (Lee ve Choo,2016) nün çalışmasında ise erkeklerin puanı daha yüksektir bu açıdan da çalışmamızla benzerlik göstermemektedir.

Bir başka çalışmada (Hosseinalipour, 2015). Erkeklerin stres ile başa çıkma puan toplam puanı ve alt boyutları puan ortalaması kadınlara göre daha yüksektir ve anlamlı farklılık görülmemiştir. ( $p > 0,05$ ). Çalışmamızda ise kadın katılımcıların stres ile başa çıkma puan ortalaması ve stres ile başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları daha yüksektir ve bu alt boyutların genelinde anlamlılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Bu açıdan çalışmalar arasında paralellik görünmemektedir.

Yaş grupları ve stres ile başa çıkma stratejileri arasındaki karşılaştırma sonucunda; stres ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarının yaş düzeyi arttıkça stres ile başa çıkma puan ortalamalarında bir azalma meydana geldiği görülmektedir. Bu durumun nedeni ise kişilerin yaşlarının artması ile birlikte benzer uygulamalara sürekli maruz kalmaları ve bununla birlikte kaybetme korkusu yaşadıkları ile açıklanabilir. (Tablo 2-3). Bir başka çalışmada ise (Aşçı ve Diğerleri, 2015). Üniversite Öğrencilerinin stres ile başa çıkmasında yaş değişkeni arttığında genel stres ile başa çıkma puanlarında azalma meydana gelmiştir Bu durum çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Spor yapma Süresi açısından stres ile başa çıkma stratejilerini değerlendirildiğinde ise spor yapma süresi arttıkça stres ile başa çıkma puan ortalamalarında azalma görülmüştür (Tablo 4-5) ve anlamlı farklılıklar görülmemiştir ( $p > 0,05$ ). Bu durumun nedeni ise spor yapma süresinin artması stres kaynaklarına karşı koruyucu bir etki gerçekleştirmektedir yani tecrübe faktörünün artması ile birlikte olumlu ve olumsuz durumları tespit edebilme ve tespit edilen olumsuzluklarla baş edebilme gücünün kazanılması sağlanacaktır.

Sonuç olarak; Araştırmada Muay- Thai sporcularının stres ile başa çıkma stratejileri farklı değişkenler açısından incelenmiştir, cinsiyet değişkeni açısından yapılan değerlendirme sonucunda; kadınların stres ile başa çıkma düzeyleri genel olarak daha yüksek bulunmuştur ve anlamlı

(2017). Üniversiteler Arası Spor Müsabaklarına Katılan Muay Thai Sporcularının Stres ile Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), NNN-NNN. doi:

5 farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Bu sonuç kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre stresin üstesinden daha kolay bir şekilde gelebildiği stres ile mücadele evresinde farklı seçeneklerden yardım aldıkları anlaşılmaktadır. Kaçma- Soyutlama (Biyo-kimyasal) alt boyutunda ise erkeklerin daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, stresin üstesinden gelebilmek için biyolojik ve kimyasal destek eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Yaş ve spor yapma süresi açısından yapılan değerlendirmede ise; bu iki değişkenin artmasıyla birlikte stres ile başa çıkma durumlarında azalmalar meydana gelmiştir. Bunun sebebi ise kişinin zaman içerisinde sürekli aynı stres kaynaklarına maruz kalması ile birlikte bu yapıya karşı duyarsızlaşarak stresin üstesinden geldiklerini söyleyebiliriz.

### KAYNAKLAR

- Bali, A. (2015). Psychological Factors Affecting Sports Performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* ; 1(6): 92-95
- Best, H. D. P. (2014). Stress And The Performance Of Small Business Owners. Doctoral Dissertation, The University Of The Rockies.
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Hosseinipour, F. (2015) Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Lee, J., & Cho, Y. H. (2016). Gender Differences in Job Stress and Stress Coping Strategies among Korean Nurses. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 8(3), 143-148.
- McCormick, J. (2011). Stress in parents of adolescents with complex psychosocial and behavioural needs: A case study (Order No. MR75441). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (878667742).
- Özlem, A. Ş. C. I., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015(24).
- Pitsch, L. T. (2014). *The relationship of gender and coping with burnout and stress in certified athletic trainers* (Order No. 3629343). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 57-70.
- Taşgın, Ö., & Çağlayan, H. S. (2011). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s:73-82 (Özel Sayı).
- Tomruk, M. S., Gürpınar, B., Özyürek, S., Karadibak, D., Çakır, Ö., & Angın, S. (2016). Relationship Between Physical Activity And Perceived Stress In Physiotherapists. *Journal Of Exercise Therapy And Rehabilitation*, 3(1), 15-20.
- Yeh, L. (2016). The Effect of Stress Coping Techniques in Sports 06.01.2016 tarihinde [http://scholarship.claremont.edu/cmc\\_theses/1240/](http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/1240/) sitesinden erişilmiştir.
- <http://www.indiatimes.com/health/healthyliving/muay-thai-training-a-must-add-to-your-fitness-routine-242206.html> (06.01.2017 tarihinde erişilmiştir.)

### **Extended English Abstract**

Psychological factors are the main factors that affect performance in daily life, business, competition, sports. These psychological factors combine with other elements, and affect the person's performance by creating pressure and difficulties. Either they create a protective mechanism and make a person successful, or the processes that are supposed to be defeated and successfully completed can result in failures. Here is stress as a main factor that causes failure in situations that constitute or oppress the struggle in the metabolism or appear in any problematic situations. But it is necessary to be able to overcome stress, and to transform it into a positive mechanism, so that there may be different methods that people use for it.

Sports competition is one of the most intense occasions where stress is felt quite intensely. Fierce competition environment, expectations, psychological pressure, will to win, and anxiety about backfire, will undermine sportive performance. The main aim of this research is to determine different strategies that various sportsmen participating in sports competition among universities use in coping with stress.

To measure the stress coping strategies of athletes, stress coping style scales adapted to Turkish by Şahin and Durak (1995) developed by Folkman and Lazarus (1984) were used. Cronbach Alpha internal consistency method was used to calculate the reliability coefficient of the test, Reliability Score of the scale. 0.875 respectively.

Working Group consists of a total of 101 athletes including 46 women and 55 men participating in muay thai intervarsity competition.

According to George and Mallery (2010), the data are considered as showing normal distributions when the values of skewness and kurtosis are between +2 and -2, and the evaluation is done accordingly (Taşkent and Others quoted from George and Milner, 2016).

Parametric methods were applied to the data that show normal distribution. Independent sample t test was used to compare two independent variables. One-way variance analysis ANOVA was used to compare multiple independent variables. Post hoc-hoch-gabriel tests were applied to find out which variables have significant differences among more than two independent variables. In addition, the descriptive statistical values of the data are also included in the study.

According to the findings, as a result of evaluation of managing stress of sportsmen in terms of sexuality, female participants score higher than male participants. It is determined that there is a significant difference in the case of managing stress regarding sexuality variable ( $p < 0,05$ ). Among participant sportsmen, there is no significant difference in terms of levels of managing stress according to age groups ( $P > 0,05$ ). According to Table 3, when the students who participated in the research were compared with their stress levels according to age groups; it is seen that as the age level increases, the situation of managing stress decreases. Significant differences were observed as a result of evaluation regarding active planning, external resistance search, escape abstraction (Bio-Chemical) and acceptance-cognitive (restructuring) sexuality variation while comparing these variables ( $P < 0,05$ ). Female participants appear to have a higher average score in the sub-dimensions mentioned, but men in the escape-cognitive (bio-chemical) sub-dimension appear to have a higher average score. Turning to religion and escape-abstraction (emotional action) sub-dimensions, female participants have a higher average score and no significant differences were found in these sub-dimensions ( $P > 0,05$ ). Taking age groups into consideration, there is no significant difference in managing stress among groups ( $P > 0,05$ ). As a

result of evaluation of managing stress by age groups with sub-dimensions that help to manage stress, there is no significant difference among groups, it is seen that the sub-age groups have a higher average score in the actors' active planning, external assistance search, turning to religion, escape abstraction, acceptance restructuring sub-dimensions. This can be attributed to the progress of the aging situation and the lack of confidence in the psychological support of people who are given more place in these options in the lower age groups in which people have less preference in managing stress. It is observed that there is no significant difference among participant in terms of duration of sports concerning managing their stress ( $P>0,05$ ). When the levels of stress of the students who participated in research are examined according to their duration of sports, it is seen that people with sports background of 1-3 years and 10 years and over have a lower score of stress managing scores than people with 4-6 years and 7-9 years' background. When sub-dimensions of managing stress is evaluated according to duration of sports, there is no significant difference among groups ( $P>0,05$ ). While the effects of duration of sports on managing stress status of the participant sportsmen are examined, sportsmen with background of 1-3 years and 10 years or more have a lower average score than participants with 4-6 years and 7-9 years of sports background.

As a conclusion, strategies for managing stress by Muay-Thai sportsmen were examined in terms of different variables. As a result of evaluation according to sexuality variable, the levels of managing stress of female participants are generally higher. Regarding active planning, external assistance search, acceptance as sub-dimensions, females have higher score averages and there are significant differences. This result proves that female participants, compared with male participants, are able to manage stress easier than males and they search for different options in order to manage it. On the other hand, in the escape-abstraction (bio-chemical) sub-dimension, it can be said that men are in a tendency to use biological and chemical supplies to get medication in order to manage their stress, which males have higher score. When age and duration of sports are considered, with the increase of these two variables, the cases of managing stress decreased. This is because when one is constantly exposed to the same sources of stress over time, it can be said that they are insensitive to the action and have difficulty in overcoming stress.

ORIJINALLIK RAPORU

% **12**  
BENZERLIK ENDEKSİ

% **11**  
İNTERNET  
KAYNAKLARI

% **7**  
YAYINLAR

%  
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BIRINCIL KAYNAKLAR

**1** [dergipark.ulakbim.gov.tr](http://dergipark.ulakbim.gov.tr) %**3**  
İnternet Kaynağı

**2** [www.scribd.com](http://www.scribd.com) %**2**  
İnternet Kaynağı

**3** [efdergi.yyu.edu.tr](http://efdergi.yyu.edu.tr) %**1**  
İnternet Kaynağı

**4** [dergisosyalbil.selcuk.edu.tr](http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr) %**1**  
İnternet Kaynağı

**5** [www.j-humansciences.com](http://www.j-humansciences.com) %**1**  
İnternet Kaynağı

**6** [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) %**1**  
İnternet Kaynağı

**7** [ejercongress.org](http://ejercongress.org) <%**1**  
İnternet Kaynağı

**8** Erkmn, Nurtekin. "BEDEN EĞİTİMİ  
ÖĞRETMENLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA  
TARZLARININ BAZI DEĞİŞKENLERLE  
İLİŞKİSİ", Selcuk University Social Sciences <%**1**

- 
- 9 AVŞAROĞLU, Selahattin and ÜRE, Ömer. "Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi", Selçuk Üniversitesi, 2007.  
Yayın <% 1
- 
- 10 [academicjournals.org](http://academicjournals.org)  
İnternet Kaynağı <% 1
- 
- 11 [arts.studenttheses.ub.rug.nl](http://arts.studenttheses.ub.rug.nl)  
İnternet Kaynağı <% 1
- 
- 12 [kutuphane.pamukkale.edu.tr](http://kutuphane.pamukkale.edu.tr)  
İnternet Kaynağı <% 1
- 
- 13 Kavas, Erkan. "Stress Coping Attitudes Based on Perceived Religiousness and Received Religious Education", Psychology, 2016.  
Yayın <% 1
- 
- 14 [sosyalbilimler.cu.edu.tr](http://sosyalbilimler.cu.edu.tr)  
İnternet Kaynağı <% 1
- 
- 15 [dergi.nigde.edu.tr](http://dergi.nigde.edu.tr)  
İnternet Kaynağı <% 1
- 
- 16 [rak2015.anadolu.edu.tr](http://rak2015.anadolu.edu.tr)  
İnternet Kaynağı <% 1
-



18 TERZİ, Şerife. "Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi", Hacettepe Üniversitesi, 2008.  
Yayın

19 ÇETİN, Aysun, TEKME ERENLER, Esra and ŞENTÜRK, Melike. "Mesleki Bağlılık ve Mesleki Öz-yeterlik Algısının Bilgi Paylaşma Davranışına Etkisi", Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2016.  
Yayın

20 Bademli, Kerime, and Zekiye Çetinkaya Duman. "Effects of a Family-to-Family Support Program on the Mental Health and Coping Strategies of Caregivers of Adults With Mental Illness: A Randomized Controlled Study", Archives of Psychiatric Nursing, 2014.  
Yayın