

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KADIN VOLEYBOLCULARDA ALGILANAN STRES
KAYNAKLARI VE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI**

NESLİŞAH AKTAŞ

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KÜTAHYA
2015**

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KADIN VOLEYBOLCULARDA ALGILANAN STRES
KAYNAKLARI VE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI**

NESLİŞAH AKTAŞ

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL

KÜTAHYA

2015

KABUL VE ONAY

KABUL

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Neslişah Aktaş' ın hazırladığı “Kadın Voleybolcularda Algılanan Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yaklaşımları” başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans tez çalışması olarak kabul edilmiştir.

... / ... / 2015

<u>JÜRİ ÜYELERİ</u>	<u>ANABİLİM DALI</u>		<u>İMZALAR</u>
Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL	D.P.Ü. Besyo Öğretim Üyesi)	Jüri Başkanı
Doç.Dr. Yücel OCAK	(A.Kocatepe Ün. Besyo Öğr. Üyesi)	Üye
Yrd. Doç. Dr. Duygu H DEMİREL (Danışman)	(D.P.Ü. Besyo Öğretim Üyesi)	Üye:

ONAY

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel düşünce disiplini içinde bilgi birikimi, tecrübe ve önerilerini esirgemeyen, sabırla ve anlayışla bana zaman ayırıp yardımlarını sunan değerli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL' e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca verilerin analizi ve yorumlanmasındaki katkılarından ötürü Araştırma Görevlisi Ümit Doğan ÜSTÜN' e teşekkür ederim.

Son olarak maddi ve manevi olarak beni her zaman destekleyen aileme sonsuz teşekkür ederim.

Bu tez herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından desteklenmemiştir.

ÖZET

Aktaş, N. Kadın Voleybolcularda Algılanan Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yaklaşımları. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2015. Bu çalışmanın amacı; bireysel ve voleybol ile ilgili hangi faktörlerin kadın voleybolcularda stres yarattığının belirlenmesi ve kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının bireysel değişkenlere göre incelenmesidir. Çalışmaya gerekli izinler alındıktan sonra 2014-2015 Kadınlar Voleybol 2. Ligi A grubunda yer alan takımlarda oynayan voleybolcular gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun yanısıra Lazarus ve Folkman tarafından hazırlanan Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ölçeği Türkçe formu kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veri toplama aracının güvenilirliği test edilmiş daha sonra verilerin dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin ve algıladıkları stres kaynaklarının dağılımları için yüzde, frekans ve çapraz tablolama yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmada var olan anlamlı farklılıkların belirlenmesi için ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi ikiden fazla karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi testleri kullanılmıştır. Sonuç olarak elit düzeyde voleybol oynayan kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımı olarak en fazla iyimser yaklaşımı tercih ettikleri ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının yaşlarına, eğitim seviyelerine ve medeni durumlarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Voleybol oynama sürelerine ve aylık gelir seviyelerine göre ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Kadın, Voleybol, Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma

ABSTRACT

Aktaş, N. Perceived Stress Sources and Coping Strategies among Female Volleyball Players. Dumlupınar University Health Sciences Institute, Department of Physical Education and Sports, Master Thesis, Kutahya. 2015. The aim of this study was to investigate which of personal and volleyball related factors cause of stress among female volleyball players and coping strategies of these players according to personal features. Female volleyball players in Turkish Second Division Group A in Season 2014- 2015 volunteered for the study after getting legal permissions. As data gathering tool in addition to personal information form, created by the researcher, Turkish form of Lazarus and Folkman' s Coping Strategies with Stress Scale was used. In the evaluation of data first reliability of the scale and distribution of data was assessed. For the distribution of participants' personal features and perceived stress sources percentage, frequency and cross tabulation methods were used. To find out significant differences between two groups independent samples t test and for more than two groups one way Anova were used. As a result elite female volleyball players mostly prefer optimistic approach as a strategy to cope with stress and their coping strategies significantly differ according to age, education level, marital status ($p < 0,05$). But there was no significant difference according to year of volleyball playing and average monthly income ($p > 0,05$).

Key Words: Female, Volleyball, Perceived Stress, Cope with Stress

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
TEŞEKKÜR.....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
GRAFİKLER DİZİNİ.....	VIII
TABLolar DİZİNİ.....	IX
1. BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	1
1.3. PROBLEM CÜMLESİ.....	2
1.3.1. Alt Problemler.....	2
1.4. HİPOTEZLER.....	2
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	3
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	3
2. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. STRES KAVRAMI.....	4
2.1.1. Stresör Nedir?.....	5
2.2. STRES BELİRTİLERİ.....	6
2.2.1. Fiziksel Stres Belirtileri.....	6
2.2.2. Duygusal Stres Belirtileri.....	7
2.2.3. Zihinsel Stres Belirtileri.....	7
2.2.4. Sosyal Stres Belirtileri.....	7
2.3. STRES KAYNAKLARI.....	8
2.3.1. Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres.....	8
2.3.2. Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres.....	8
2.3.3. İş Konusundan Kaynaklanan Stres.....	9
2.4. STRESLE BAŞA ÇIKMA.....	9
2.4.1. Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları.....	9
2.5. SPOR VE STRES İLİŞKİSİ.....	10
2.5.1. Voleybol ve Stres İlişkisi.....	11
2.5.1.1. Voleybolun Karakteristik Özellikleri.....	11
2.5.1.2. Voleybolda Stres.....	11
2.7. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	12
3. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM.....	14
3.1. ARAŞTIRMA DESENİ.....	14
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	14
3.3. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ VE PROTOKOL.....	14
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	15
3.5. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ANALİZİ.....	16
4. BÖLÜM: BULGULAR.....	17
4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ.....	17
4.1.1. Katılımcıların Yaşlarının Dağılımı.....	17
4.1.2. Katılımcıların Medeni Durumlarının Dağılımı.....	17

4.1.3. Katılımcıların Aylık Ortalama Gelir Seviyeleri	18
4.1.4. Katılımcıların Eğitim Seviyeleri	18
4.1.5. Katılımcıların Voleybol Oynama Yılları	19
4.1.6. Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımı	19
4.1.7. Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarına Göre Başa Çıkma Yaklaşımları	20
4.1.8. Katılımcıların Yaşlarına Göre Algıladıkları Stres Kaynakları	23
4.1.9. Katılımcıların Voleybol Oynama Sürelerine Göre Algıladıkları Stres Kaynakları	25
4.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI ÖLÇEĞİ PUANLARI	27
4.3. HİPOTEZ 1: YAŞA GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI	27
4.4. HİPOTEZ 2: VOLEYBOL OYNAMA SÜRESİNE GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI	28
4.5. HİPOTEZ 3: AYLIK GELİR SEVİYESİNE GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI	29
4.6. HİPOTEZ 4: EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI	30
4.7. HİPOTEZ 5: MEDENİ DURUMA GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI	30
5. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	32
5.1. TARTIŞMA	32
5.1.1. HİPOTEZ 1: Yaşa Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	32
5.1.2. HİPOTEZ 2: Voleybol Oynama Süresine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	33
5.1.3. HİPOTEZ 3: Aylık Gelir Seviyesine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	33
5.1.4. HİPOTEZ 4: Eğitim Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	33
5.1.5. HİPOTEZ 5: Medeni Duruma Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	34
5.2. SONUÇ	35
5.3. ÖNERİLER	37
KAYNAKLAR	38
EKLER	41
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	42
EK 2: STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI ÖLÇEĞİ	43
EK 3: RESMİ İZİNLER	44
EK 4: VERİ FORMU	46
EK 5: VERİLER	47
EK 6: İSTATİSTİKSEL TEST SONUÇLARI	50

GRAFİKLER DİZİNİ

Grafik 1: Katılımcıların Yaşlarının Dağılımı	17
Grafik 2: Katılımcıların Medeni Durumlarının Dağılımı.....	17
Grafik 3: Katılımcıların Aylık Ortalama Gelir Seviyelerinin Dağılımı	18
Grafik 4: Katılımcıların Eğitim Seviyelerinin Dağılımı	18
Grafik 5: Katılımcıların Voleybol Oynama Yıllarının Dağılımı.....	19
Grafik 6. Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımı	20
Grafik 7: Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Alt Ölçek Puanları	27
Grafik 8: Yaşa Göre Anova Puanları	28
Grafik 9: Voleybol Oynama Süresiene Göre Anova Puanları	29
Grafik 10: Aylık Gelir Seviyesine Göre Anova Puanları.....	29
Grafik 11: Eğitim Düzeyine Göre t Testi Puanları.....	30
Grafik 12: Medeni Duruma Göre t Testi Puanları	31

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarına Göre Başa Çıkma Yaklaşımlarının Dağılımı.....	22
Tablo 2: Katılımcıların Yaşlarına Göre Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımı..	24
Tablo 3: Katılımcıların Voleybol Oynama Sürelerine Göre Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımı.....	26

1. BÖLÜM: GİRİŞ

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günlük yaşantımızda ve özellikle çalışma ortamında önemini gittikçe hissettiren stres, bireylerin iç ya da dış ortamdaki değişiklikleri tehdit, mücadele ya da tehlikeli olarak algıladığı, uygun kaynaklara sahip olduğunda uyum sağladığı ve dengesini sürdürdüğü, kaynaklar yeterli olmadığında uyum ve dengesinin bozulduğu dinamik bir süreç olarak görülmektedir (9, 32).

Hayatın bir gerçeği olan stresin yok edilmesi mümkün olmamaktadır. Fakat stresin zaman zaman gerekli ve hatta faydalı olduğu düşünülmektedir. Genellikle olumsuz bir durum olarak algılanan stres her zaman olumsuzluklara ve hastalıklara yol açan bir durum olmamakla birlikte insanın yaşamındaki bu zorlanmalar, yenilerini aramak, çalışmak, yaratmak konusunda harekete geçmesini sağlar (6).

Günümüzde sosyal olduğu kadar psikolojik bir olgu olan sporda başarı ve başarısızlığa etki eden pek çok faktör bulunmaktadır. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Sporda fizyolojik parametrelerin yanı sıra psikolojik açıdan ele alındığında stres performansı etkileyen faktörlerin başında yer almaktadır. Bu nedenle başarı ve başarısızlığın önem kazandığı günümüz profesyonel sporunda hangi koşulların sporcularda stres yarattığı ve bu stresle nasıl başa çıktıklarının incelenmesi önemli hale gelmektedir.

Ayrıca gerek hormonal gerekse morfolojik ve psikolojik olarak erkek meslektaşlarından daha farklı bir yapıya sahip olan kadın sporcularda stres çoğu zaman sporcuyu olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenle kadın sporcularda stres yaratan etkenlerin ve bu etkenlerle başa çıkma yaklaşımlarının incelenmesi önemli bir hal almaktadır. Bu çalışmada hangi bireysel ve voleybol ile ilgili faktörlerin kadın sporcularda strese neden olduğu ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının üzerinde durulmuştur.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı; kadın voleybolcuların algıladıkları stres kaynakları ve

başa çıkma yaklaşımlarının bireysel değişkenlere göre incelenmesidir.

1.3. PROBLEM CÜMLESİ

Psikolojik bir olgu olarak stress çeşitli koşullarda kendini gösterebilmekte ve gerek bireysel gerekse de çevresel koşullardan ötürü meydana gelebilmekte ve çeşitli sonuçlar doğurabilmektedir. Spora katılım çeşitli şekillerde olabilmektedir ve spora katılım bazen stresli bir deneyim olabilmektedir (41). Üstün vd (2014)' e göre bireyler sportif etkinliklere katıldıklarında belirli sebeplerden ötürü stres yüklenebilirler (41).

Günümüzde büyük kitlelere hitap eden spor bir endüstri halini almış ve her geçen gün büyüyen bir ekonomiye sahip olmuştur. Bu sebeple başarı ve başarısızlık gibi faktörlerin önem kazandığı günümüz profesyonel sporunda başarıya bir etmen olarak stres kaynakları ve stresle başa çıkma yaklaşımları önem kazanmaktadır.

Bu kapsamda bu çalışmanın problem cümlesi kadın voleybolcuların algıladıkları stres kaynakları ve stresle başa çıkma yaklaşımları nelerdir?

1.3.1. Alt Problemler

- 1- Kadın voleybolcuların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımlar arasında bir fark var mıdır?
- 2- Kadın voleybolcuların voleybol oynama sürelerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir fark var mıdır?
- 3- Kadın voleybolcuların aylık gelir seviyelerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir fark var mıdır?
- 4- Kadın voleybolcuların eğitim düzeylerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir fark var mıdır?
- 5- Kadın voleybolcuların medeni durumlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir fark var mıdır?

1.4. HİPOTEZLER

- 1- - Kadın voleybolcuların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımlar arasında bir fark yoktur.

2- kadın voleybolcuların voleybol oynama sürelerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir fark yoktur.

3- Kadın voleybolcuların aylık gelir seviyelerine göre stres başa çıkma yaklaşımları arasında bir fark yoktur.

4- Kadın voleybolcuların eğitim düzeylerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir fark yoktur.

5- Kadın voleybolcuların medeni durumlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir fark var mıdır?

1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1- Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

2- Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.

3- Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu ve çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

4- Bu çalışmada yer alan sporcuların veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dâhilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1- Çalışmada yer alan kadın voleybolcular Kadınlar Voleybol 2. Ligi A Grubu ile sınırlıdır.

2- Çalışma 2014-2015 voleybol sezonu ile sınırlı tutulmuştur.

3- Çalışma katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

2.1. STRES KAVRAMI

Genel bir tanımlamayla stres; organizmayı etkileyen bir olay karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarını tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan, kişinin dinamik dengesine zarar verebilen özellikle sinir sistemini etkileyen bir durum olarak ele alınmaktadır (7).

Stres olgusu ile birçok disiplin uzun yıllardır ilgilenmekte, psikoloji, nöroloji, fizyoloji, sosyoloji, antropoloji, biyokimya, endokrinoloji ve immünoloji gibi pek çok alan stres olgusu üzerinde çalışmaktadır. Stres çalışmalarının esası, stresin elektro fizyolojik, nöro kimyasal, endokrin ve immünolojik ilişkileri gibi psiko biyolojik olgulara odaklanmıştır. Stresin bir sonucu olarak performans, bilişsel işleyiş, duygusal yaşam ve sosyal işleyiş gibi; stresli yaşam olayıyla başa çıkma ve stresin etkilerini azaltmak için yapılan terapötik ve önleyici müdahaleler gibi psikolojik ve sosyal olgular da çok dikkat toplamıştır (39).

Sabuncuoğlu (1996)' na göre stres kişinin uyum sınırlarının zorlanması ve psikolojik veya fiziksel baskı altında gösterdiği tepkidir diye bahsetmektedir (23).

Yukarıda ki tanımlardan anlaşılacağı üzere stresi spesifik bir tanım ve kategori içerisine sokmak neredeyse imkansız bir hal almaktadır. Bu sebepten ötürü stresi tanımlarken sadece olumsuz özelliklerini değil olumlu özelliklerini de belirtmek gereklidir.

Stres; yapıcı stres “eustress” ve yıkıcı stres “distress” olarak ikiye ayrılmaktadır. Selye stresin her zaman zararlı olmadığını açıklayarak zevk veren strese yapıcı stres derken, istenmeyen strese yıkıcı stres adını vermiştir. Yapıcı strese üniversiteyi kazanmak, yıkıcı strese ölüm örnek olarak verilebilir (31).

Stres kelimesini herkesin bilmesine rağmen stresin ne olduğu tam olarak bilinmemektedir. Çünkü bu kelime farklı kişiler için farklı anlama gelebilmektedir. Bu durum stresin tanımını zorlaştırmaktadır (35). Örneğin, bir şoför için stres trafiğin yoğun olması şeklinde tanımlanırken, bir öğrenci için sınavının olması olarak tanımlanabilmektedir (42).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres iki yönlü açıklanabilmektedir. Birinci bakış açısına göre stres, kişi ve çevre arasındaki etkileşimden doğmaktadır. Zor çevre koşulları stresle sonuçlanmakta ancak burada çevresel koşulların stres verici olup olmadığı da bireysel farklılıklar sebebiyle değişkenlik göstermektedir. Bu sebeple, "psikolojik stres, bireyin çevresel bir olayı kendi başa çıkma kaynaklarını aşan, iyi oluşu üzerinde tehlike oluşturan bir tehdit olarak algılaması sonucunda başlayan, psiko fizyolojik bir süreç ve birey ile çevre arasında oluşan bir ilişkidir" şeklinde bir tanım yapmaktadırlar. İkinci bakış açısına göre, uyarıcı ve tepki ilişkisi de stres olarak tanımlanmaktadır (42).

2.1.1. Stresör Nedir?

Stresör, strese neden olan ve stres durumunu arttıran bir ajan, faktör ya da organizmanın uyumunu gerektiren durumdur (25).

Organizmanın uyum kapasitesini değiştiren, stres yaşamasına neden olan, iç ya da dış ortamlardan kaynaklanan uyaranlardır. Stresörler fiziksel, psikolojik veya psikososyal olabilirler (2).

Bireylerin algıladıkları stres düzeyi farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılıklar bireylerin sahip olduğu, bilişsel değerlendirme, başa çıkma kaynakları, deneyimleri, kişilik özelliği ve stresörün; süresi, şiddeti ve etkilediği alan ile ilgilidir. Kaynağı ne olursa olsun kişi bir stresörle karşılaştığı zaman uyum göstermeye çalışır. Stresörün kendisi başka yeni streslerin kaynağı olabilir ve hiçbir stresör tek başına hastalık kaynağı olamaz. Stresör hangi yapıda olursa olsun çok şiddetli ve uzun süreli ise sonuçta bireyi etkisi altına alır (18).

2.2. STRES BELİRTİLERİ

Stres konusunda araştırma yapılırken tartışılan bir konu da strese neden olan etkenlerin (stressors) belirlenmesidir. Hobfoll' a göre (1988), strese neden olan etkenler çevreden veya kişinin kendi içinden gelen baskı veya talepler olabilmektedir. Örneğin yaşamda karşılaşılan ufak güçlükler daha çok bireylerin bilişsel süreçleri hakkında bilgi verirken, büyük stres etkenleri ise kişiler ile çevre arasındaki etkileşimi aydınlatabilmektedir (8).

Stres tepkisi veya değişimlere uyum süreci, kısa veya uzun bir dönemde organizmayı tehdit etme yolu ile bireye çeşitli zararlar verir. Strese karşı verilen tepkiler, uzun bir zaman dilimi içinde çeşitli hastalıkların gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir (3).

2.2.1.Fiziksel Stres Belirtileri

Araştırmacılara göre fiziksel stres belirtileri genellikle,

- Kalp atım hızının artması, tansiyonun yükselmesi,
- Solunum sayısı ve derinliğinin artması, mide, bağırsak rahatsızlıkları, baş ağrıları,
- Göz bebeklerinin büyümesi,
- Epinefrin ve norepinefrin salınımının artması,
- Glikoneoz ve glikoneogenez artması,
- Kanda eritrosit sayısının artması, dermatit,
- Kasların gerilmesi, kilo kaybı,
- Daire, bulantı, sindirim sistemine giden kan akımının azalması,
- Beyne ve büyük kaslara giden kanın artması,
- Extremitelere giden kan miktarının azalması,
- Hazımsızlık, kolit, ülser, astım, grip soğuk algınlığı,

- Menstrual düzensizlikler, eklem artritler vb.
- Ellerde ve ayaklarda terleme olarak karşımıza çıkmaktadır (7, 8, 18, 32).

2.2.2.Duygusal Stres Belirtileri

- Endişe, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, korku, kaygı,
- Depresyon, çabuk ağlama, asabilik, gerginlik,
- Özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet, kolay incinebilirlik,
- Saldırganlık veya düşmanlık, öfke patlamaları, duygusal olarak tükendiğini hissetme,
- Bitkinlik hissi, hevesizlik, halsizlik, yorgunluk, dikkat bozukluğu,
- Konsantrasyon bozukluğu, pişmanlık, umutsuzluk, iletişim eksikliği,
- Mutsuzluk, uyku bozukluğu, huzursuzluk, iştahsızlık veya aşırı yeme vb. (7, 8, 18, 32).

2.2.3. Zihinsel Stres Belirtileri

- Zihin karışıklığı, karar vermede güçlük, aşırı derecede hayal kurma,
- Unutkanlık, hafızada zayıflık, düşük verimlilik,
- Mizah anlayışı kaybı, tek bir fikir ya da düşünceyle meşgul olma,
- İş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama vb. (7, 8, 18, 32).

2.2.4. Sosyal Stres Belirtileri

- Çabuk sinirlenme, başkalarını suçlamak, insanlara karşı güvensizlik,
- Başkalarında hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, alınganlık, dargınlık,
- Randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek,
- Haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden dargın olmak, konuşmamak (7, 8, 18, 32).

2.3. STRES KAYNAKLARI

Stres, hem uyarıcı, hem davranım, hem de ikisi arasındaki etkileşimi kapsayan bir olgudur (7). Cüceloğlu (1994) stresi "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" olarak tanımlamıştır (14).

Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavram olmakla birlikte, durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir. Ortamdaki değişimlerden her birey etkilenebilir fakat bazıları bu değişimlerden daha yoğun, daha hızlı veya yavaş etkilenmektedirler. Stresi, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortamı değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir (22).

Yukarıda ki açıklamalar ve literatür incelenmesinden sonra bu çalışmada stres kaynakları şu şekilde belirlenmiştir: a- fiziki çevreden kaynaklanan stres, b- psiko-sosyal özelliklerinden kaynaklanan stres, c- iş konusundan –işin kendisinden- kaynaklanan stres.

2.3.1. Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres

Araştırmacılar fiziki çevreden kaynaklanan stres kaynaklarını dışsal, içsel, olumsuz benlik algısından kaynaklanan ve sosyo-kültürel olam üzere dört grupta incelemiştir. Dışsal faktörler soğuk, sıcak ve biyolojik kaynaklı gereksinimler olarak açıklanırken, içsel faktörler hormonların düzensiz çalışması gibi faktörleri içermektedir. Olumsuz benlik algısından kaynaklanan faktörler güvensizlik, değersiz hissetme gibi duygular olarak ele alınırken, sosyo-kültürel faktörler işten çıkartılma, evliliğin mutsuz gitmesi gibi faktörler olarak incelenmiştir (12).

2.3.2. Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres

Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan stres çeşitleri günlük stresler, gelişimsel stresler ve hayat krizleri olmak kaydıyla üç grupta incelenebilir. Günlük stresler; gün içerisinde cereyan eden ve bizi sıkıntıya sevk eden streslerdir. Örneğin; evden çıkarken kapıyı kilitlemeyi unutmak, trafiğin yoğun olması, randevulara

zamanında yetişememek gibi streslerdir. Gelişimsel stresler ise bireyin gelişim basamaklarını düzgün tamamlayamaması ile ilgilidir. Örneğin, fiziksel ya da zihinsel anlamda var olan bir gerilik bireyin yaşamdan zevk almamasına sebebiyet verebilmektedir ve bu durum bireyde stres yaratabilmektedir. Hayat krizleri niteliğindeki stresler ise hayat akışını değiştiren streslerdir. Örneğin; çok yakın bir arkadaşın vefat etmesi durumu buna örnek olarak verilebilir (45).

2.3.3. İş Konusundan Kaynaklanan Stres

İş hayatındaki aşırı sorumluluklar, iş yükü, ücretle ilgili sıkıntılar, çalışma koşullarının kötü olması ve işyerinin fiziksel çevresinden kaynaklanan koşullar ile çalışma arkadaşları arasındaki anlaşmazlıklar ve bunun gibi sorunlar iş konusundan kaynaklanan streslerdir (45).

Şatırcı (2011)' e göre gürültü, aydınlatma, renk düzeni, dekorasyon, hava koşulları gibi faktörler fiziksel çalışma koşullarını meydana getirmektedir ve bu koşullarda meydana gelebilecek aksaklıklar, uyumsuzluklar çalışanın stres eğilimini doğrudan etkileyecektir (40).

2.4. STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stresle başa çıkma, dış ve iç dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için, bireyin gösterdiği bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlanabilmektedir (19).

2.4.1. Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Araştırmacılar stres ile başa çıkma yaklaşımları açısından genel olarak iki farklı başa çıkma yaklaşımından bahsetmişlerdir. Bunlar “problem odaklı başa çıkma” ve “duygu odaklı başa çıkma”dır (17).

Cüceloğlu (2000) stresle başa çıkma yollarını bedensel, zihinsel ve davranışsal olarak üç başlık altında gruplandırmıştır. Bedensel olarak başa çıkma yaklaşımına nefes egzersizleri veya spor örnek olarak verilebilir. Zihinsel olarak başa çıkmaya örnek olarak ise strese sebebiyet veren düşüncenin değiştirilmesi yada bu yönde çabalanması gibi (15).

Fakat stresin çok boyutlu olduğu düşünülürken başa çıkma yaklaşımlarının değişebileceği ve hangisinin etkili şekilde kullanılacağı bireyden bireye değişiklik gösterebilmektedir.

2.5. SPOR VE STRES İLİŞKİSİ

Nichols vd (2012)' e göre sportif etkinliklerle uğraşmak stresli bir deneyim olabilmektedir (27). Sözen vd (2012) ise bireylerin sportif etkinliklere performans sergilemek veya sağlık kazanmak amacı ile katılabileceğini ifade ederken, performans amacı ile spor yapmanın stresli bir uğraş olduğunu belirtmiştir (38). Nwankwo ve Onyishi (2012)' e göre sportif etkinliklerde bulunan insanlar zaman yönetimi, başarısızlık, tutarsızlık ve korku gibi stresörlerle karşılaştıklarında stresle yüzleşmek zorunda kalırlar (28).

Sporda organizasyonel stres kaynaklarına odaklanan çalışmalar genellikle sporcuların müsabaka esnasında ki stres seviyelerine odaklanmıştır (43). Fakat Donuk vd (2013) hem yarışma stresinin hemde organizasyonel stresin aynı zamanda antrenörlerin ve yöneticilerinde yüzleşmek zorunda kaldıkları temel unsurlar arasında yer aldığını belirtmiştir (20). Özellikle elit düzeyde yarışan sporcular başarı için yoğun bir fiziksel ve duygusal baskı altındadırlar ve başarıya ulaşmak için düzenli ve programlı bir yaşam tarzının yanısıra yoğun bir antrenman ve diyet programına maruz kalırlar (43). Stres, sporcuların fiziksel becerilerine, kazanımlarına ve zaferlerine ayrıca zevk ve tatminlerine zarar verebilmektedir. Ayrıca stres, sporculara, becerikli olmadıklarını düşündürerek onların öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir (29).

Sporda stresin var olduğu kanıtlandığından beri araştırmacılar sporcuların stresle başa çıkabilmelerine yönelmişlerdir (10, 28). Benzer şekilde birçok elit sporcunun istediği de stresi yönetebilme, yani stresle başa çıkabilmektir ve Patmaore 1986' da sporda performansı etkileyen temel unsurun stresle başa çıkabilme yeteneği olduğunu belirtmiştir (1).

2.5.1. Voleybol ve Stres İlişkisi

2.5.1.1. Voleybolun Karakteristik Özellikleri

Voleybol cinsiyet ayırt etmeksizin ve her yaş ve yetenekteki bireyleri kapsayan, zihinsel veya fiziksel engelli bireyler içinde yarışma seviyesinde oynanmaya adapte edilebilen bir takım oyunudur. Voleybol 6 kişiden oluşan takımlarca 9*18 ölçülerinde ki sahanın 2.43 m yüksekliğinde ki file ile (kadınlarda 2.24 m) 9*9 olarak ortadan ikiye bölünmesi ile oynanan karşılıklı sporlar grubuna dâhil bir kort oyunudur.

Oyun sayı, set ve sonunda da maçı kazanmak için oynanır. Zaman sınırlaması yoktur. Basit bir açıklamayla voleybol oyununda amaç topu rakibin sahasının zeminine ya da rakibin topu tekrar başarılı şekilde gönderemeyeceği şekilde bırakmaktır.

Voleybol da topu karşı takımın sahasına aktarmadan önce her bir takım topla maksimum üç defa oynayabilir. Voleybol futbol oyunu gibi zaman sınırlaması olan bir oyun değildir. Fakat yapısı gereği bazı maçlar çok uzun sürebilmektedir. Voleybolda seti kazanabilmek için 2 sayı farkla 25 sayı zorunludur. Voleybol 5 set üzerinden oynanır ve 3 seti kazanan takım galip ilan edilir. Setlerin 2-2 olması durumunda son sete gidilir. Voleybol da son set tiebreaker seti olarak adlandırılır. Bu da voleybol da beraberliğin olmaması demektir. Tiebreaker seti için diğer setlerden farklı olarak 2 sayı farkla 15 sayı zorunludur. (30, 16).

2.5.1.2. Voleybolda Stres

Voleybol gibi yoğun baskı altında oynanan spor dallarında yüksek derecede fiziksel ve psikolojik dayanıklılığa gerek vardır. Bu spor dallarında müsabaka içerisindeki aksiyon ve durumlar çok fazla ve değişkendir. Oyun içinde karşılaşılan beklenmedik ve önceden hazırlığı yapılmamış pozisyonlarda ve rakibin baskısı altında, ani ve doğru tepkileri ortaya koymak zorunluluğu olduğu gibi aynı şekilde rakibini de baskı altında tutmalı ve sürpriz pozisyonlarla karşı karşıya bırakıp şaşırtmak gerekmektedir (38).

Bir oyuncunun voleybol teknik ve taktikleri üzerinde uzmanlaşabilmesi için gerekli psikolojik ve fiziksel yeterliliklere sahip olması gerekmektedir. Bu oyuncular

için anahtar nitelikler arasında her durumda yoğunlaşabilme ve dikkat kontrolü bulunmaktadır. Ayrıca stres altında sakin olabilme yani stresle başa çıkabilme yeteneği de bu nitelikler arasında yer almaktadır (1). Sonuç olarak voleybol oyunu karakteristik özelliklerinden ötürü içerisinde stres faktörünü yoğun şekilde bulundurmaktadır.

2.7. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Uluslararası literatür incelendiğinde spor ve stres ilişkisini farklı yönleriyle inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Kaiseler ve ark (2009) 482 sporcu üzerinde yaptıkları, sporda zihinsel yorgunluk, stres, stres kaynakları, başa çıkma yaklaşımları ve bunun etkisini inceledikleri araştırmalarında toplam zihinsel yorgunluğun ve altı bileşenin sporcunun kendineden kaynaklanan stresle başa çıkmayı etkilediğini belirtmişlerdir (24). Anshel ve Sutarso (2007) yarışmacı sporcularda akut stersin kaynağını ve başa çıkma yaklaşımlarını cinsiyet faktörü ile incelemiştir. Çalışmalarında toplam 332 sporcu katılmış ve sonuç olarak cinsiyetin belirli stersörlere karşı sporcularda başa çıkma yaklaşımını etkileyen bir faktör olduğunu belirtmişlerdir (4). Neill ve ark (2011) ise çalışmalarında sporcularda yarışma stresini, duygusal reaksiyon ve kişisel davranışları incelemiştir. Çalışmalarında nitel yöntem kullanarak 6 yarışmacı ve 6 yarışmacı olmayan sporcu ile görüşme yapmışlar ve sonuç olarak stres kaynaklarının duygularını olumsuz yönde etkilediklerini belirtmişlerdir (26). Nicholls ve ark (2012), sporcularda stres kaynakları, duygular, başa çıkma yaklaşımları ve performans tatmini arasında ki ilişkiyi path analizi yöntemi ile incelemiştir. 557 sporcunun katıldığı çalışma sonucunda stres kaynakları, duygular, başa çıkma yaklaşımlarının performans tatmini ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (27). Wadey ve ark (2013) ise spor ve stres ilişkisine farklı bir açıdan bakarak sporcuların stresten kaynaklanan sakatlıklarının antrenörleri tarafından nasıl algılandığını incelemiştir (44).

Ülkemizde spor ve stres ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, Üstün ve ark (2014) tekvando antrenörlerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarını incelemiş ve tekvando antrenörlerinin stresle başa çıkma yaklaşımı olarak en fazla iyimser yaklaşımı tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca tekvando

antrenörlerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının yaş, cinsiyet, antrenörlük kıdemi değişkenlerine göre farklılaştığı çalışmanın bir diğer sonucudur (41). Soykan (2013) ise çalışmasında karatecilerin stres eğilimlerini ve strese dayanabilme yeteneklerini incelemiştir. 85 karatecinin yer aldığı çalışmada kadın karatecilerin erkek meslektaşlarına oranal strese daha fazla dayanabildiği sonucuna ulaşmıştır (37). Donuk ve ark (2013) ise sporculardan ziyade spor yöneticilerinin ve antrenörlerinin stres seviyelerini ve depresif durumlarını incelemiştir. 60 spor yöneticisi ve 52 antrenör ile yapılan çalışmanın sonucunda gerek yöneticilerin gerekse de antrenörlerin çalışma ortamlarından memnun olmadıkları ve yöneticilerin mutsuzluk düzeylerinin antrenörlere oranla daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada yer alan yönetici ve antrenörlerin stres seviyelerinin ise ortalamanın altında olduğu ise çalışmanın bir başka sonucudur (20). Soyer (2012) ise sporda stresle başa çıkma yaklaşımları ile sporda güven arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma neticesinde sporda güven ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında yüksek bir ilişki bulmuştur (36).

Voleybol da kaygı, stres, stres kaynakları ve başa çıkma yaklaşımlarının incelendiği çalışmalar incelendiğinde, Akarçeşme (2004) voleybolcuların kaygı düzeylerinin performans ile ilişkisini araştırmış ve çalışma neticesinde veri toplama aracının performans ölçütlerini açıklayabildiği sonucuna ulaşmıştır (1). Arslanoğlu ve ark (2010) farklı bir bakış açısıyla sporculardan ziyade voleybol hakemlerinin kaygı düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçlarını incelemiştir. 70 voleybol hakeminin yer aldığı çalışma sonucunda voleybol hakemlerinin kaygı düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır (5).

3. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma kadın voleybolcuların algıladıkları stres ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde çalışma süresince izlenen bilimsel yöntem açıklanacaktır.

3.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Araştırma deseni tasarlanırken ilgili literatür incelenmiş ve çalışmanın amacına uygun olduğu düşünülen nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması (cross-sectional/survey) tekniği ele alınmıştır (21, 11).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmada 2013-2014 Türkiye Voleybol 2. Ligi A grubunda yer alan Salihli Belediyesi, Balıkesir Büyükşehir Belediyesi, Rota Koleji, Seramiksan, Arkas Spor, Tvf Spor Lisesi, Işıkkent, Antalya Büyükşehir Belediyesi, Yeşil Bayramiç, Anadolu Üniversitesi ve Karşıyaka Voleybol takımlarında yer alan 93 kadın voleybolcu yer almıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esası üzerine olmuştur bu nedenle Karşıyaka Asrın Grup takımında yer alan sporcular çalışmada yer almayı kabul etmemiştir. Çalışmaya katılan takımlar göz önünde bulundurulduğunda 2. Lig A Grubu için %90' lık orana yakın bir katılım söz konusu olmuş, bu oranın ise Büyüköztürk vd (2012: 92)' e göre örneklem büyüklüğü açısından yeterli olduğu varsayılmıştır (11).

3.3. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ VE PROTOKOL

Öncelikle çalışmanın yapılabilmesi için Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'na dilekçe ile başvuru yapılmış ve veri toplanabilmesi için gerekli izin alınmıştır (bak ek 3). Daha sonra Türkiye Voleybol Federasyonuna dilekçe ile başvuru yapılmış ve gerekli izinler alınmıştır (Bak ek 3). Daha sonra çalışma evreninde yer alan takımların antrenörleri ile görüşülerek randevu alınmış ve alınan randevu tarihinde araştırmacı tarafından voleybolculara gerekli kırtasiye malzemesi tedarik edildikten sonra yüz yüze görüşme yöntemi ile veri toplama araçlarının doldurulması sağlanmıştır. Büyüköztürk vd., (2012: 135) yüz yüze görüşme veri toplama aracının

cevaplayıcılarla karşılıklı etkileşim içinde uygulanmasını ifade ettiğini ve uygulamaya ilişkin kontrolün artacağını belirtmiştir (11).

3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından çalışmada yer alacak voleybolcuların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenebilmesine yönelik kişisel bilgi formu yer almaktadır. Bu bölüme ayrıca ilgili literatür taranarak voleybolcularda stres oluşturan faktörler belirlenmiştir. Belirlenen bu faktörler kadın voleybolculara açıklanmış ve görüşleri alınarak düzenlemeler yapılmıştır. Daha sonra alanında uzman olduğu düşünülen Türkiye Voleybol 1. ve 2. Liglerinde antrenörlük yapan 2 antrenörden belirlenen bu faktörler ile ilgili görüş alınmış ve böylece son halini almıştır.

Çalışmada voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının belirlenebilmesi için Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen stresle başa çıkma yaklaşımları ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Şahin ve Durak tarafından uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeği 30 madde ve “kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” gibi 5 alt boyuttan oluşmaktadır (33).

Ölçekte yer alan

8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler kendine güvenli yaklaşım alt boyutunu,

3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28. maddeler çaresiz yaklaşım alt boyutunu,

5,13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler boyun eğici yaklaşım alt boyutunu,

2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler iyimser yaklaşım alt boyutunu,

1, 9, 29 ve 30. maddeler ise sosyal desteğe başvurma alt boyutunu oluşturmaktadır.

Ölçek alt boyutları için Şahin ve Durak tarafından hesaplanan iç tutarlılık katsayısı sırasıyla iyimser yaklaşım için 0.68, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için 0.80, çaresiz yaklaşım için 0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.70 ve sosyal

desteğe başvurma alt boyutu için 0.47 olarak hesaplanmıştır (33).

3.5. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ANALİZİ

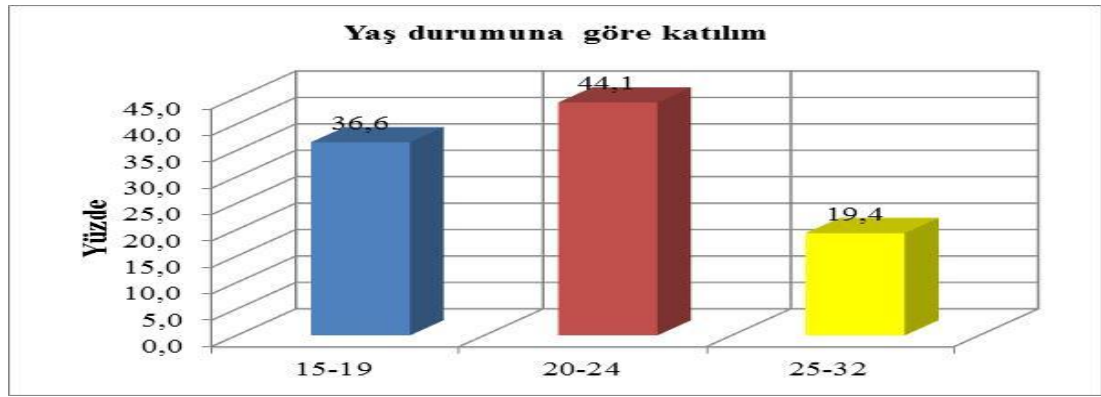
Verilerin değerlendirilmesi için SPSS 20 for Windows paket programı kullanılmıştır. Çalışmada öcenlikli olarak veri toplama aracının örneklem için güvenilirliği cronbach' s alpha yöntemi kullanılarak test edilmiştir ve cronbach' s alpha iç tutarlılık katsayısı .64 olarak hesaplanmıştır (bak ek 4.8). Seçer (2015: 27)' e göre bir ölçeği oluşturan maddelerin birbiri ile uyumu iç tutarlılığı ifade etmektedir (34). Çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde ve frekans yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmada katılımcıların hangi stresle başa çıkma yaklaşımını tercih ettiklerinin belirlenmesi için kümeleme analizi yöntemi kullanılmıştır (bak ek 4.11). Daha sonra verilerin dağılımlarının belirlenmesi için tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir (bak ek 4.9-4.10). Analiz sonucuna göre veriler normal bir dağılım göstermiştir. Bu nedenle çalışmada hipotez testleri olarak bağımsız örneklem t testi ve tekyönlü varyans analizi testleri kullanılmıştır (veri analizleri için bak ek 4.3- 4.7).

4. BÖLÜM: BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

4.1.1. Katılımcıların Yaşlarının Dağılımı

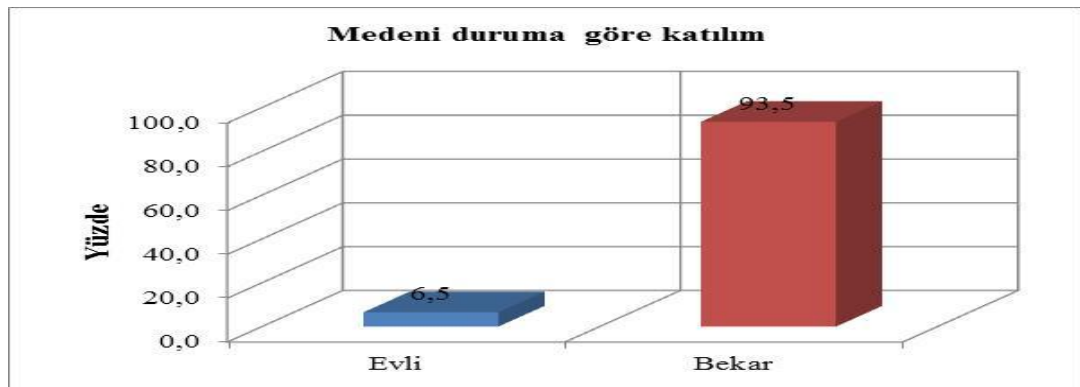
Grafik 1. de çalışmada yer alan voleybolcuların yaşlarının dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmada yer alan voleybolcuların % 36,6' sının (N=34) 15-19 yaş aralığında, %44,1' inin (N=41) 20-24 yaş aralığında ve %19,4' ünün ise (N=18) 25-32 yaş aralığında olduğu anlaşılmaktadır (bak grafik 1, ek 4.1.1). Ayrıca katılımcıların yaş ortalamalarının ise 21.18 ± 4.39 olduğu tespit edilmiştir (bak ek 4.1.1)



Grafik 1: Katılımcıların Yaşlarının Dağılımı

4.1.2. Katılımcıların Medeni Durumlarının Dağılımı

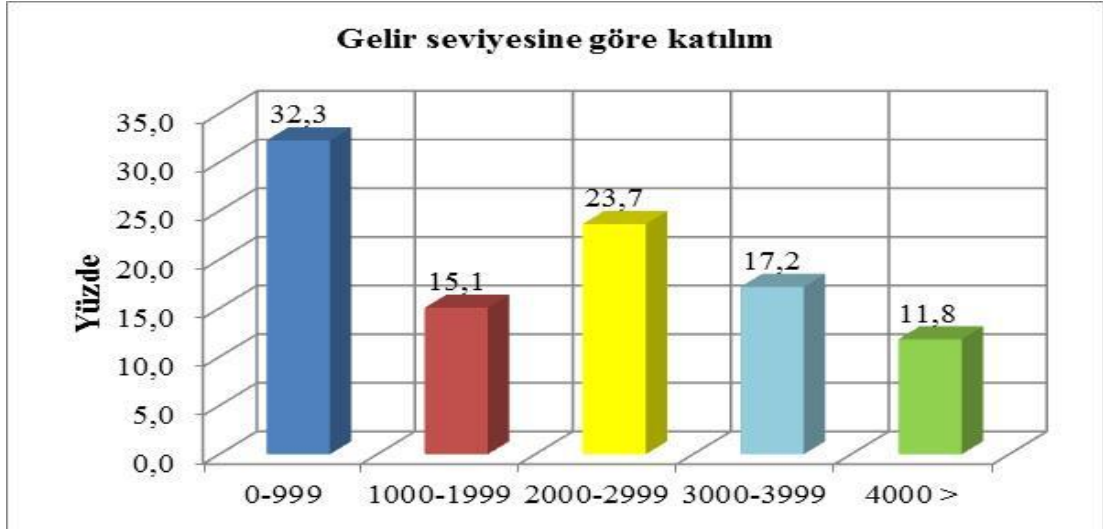
Grafik 2. de çalışmada yer alan voleybolcuların cinsiyetlerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların % 6,5' i (N=6) "Evli" iken, % 93,5' i (N=87) "Bekar"dır (bak grafik 2, ek 4.1.2).



Grafik 2: Katılımcıların Medeni Durumlarının Dağılımı

4.1.3. Katılımcıların Aylık Ortalama Gelir Seviyeleri

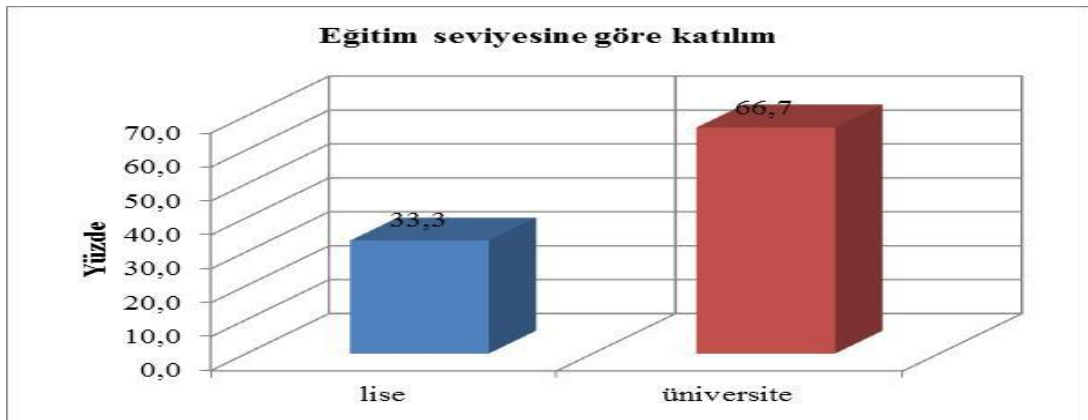
Grafik 3. De çalışmada yer alan voleybolcuların gelir seviyelerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %32,3'ü (N=30) aylık 0-999TL, %15,1'i (N=14) aylık 1000-1999TL, %23,7'si (N=22) aylık 2000-2999TL, %17,2'si (N=16) aylık 3000-3999TL ve %11,8'i (N=11) aylık 4000TL ve üzeri gelire sahiptir (bak grafik 3, ek 4.1.3).



Grafik 3: Katılımcıların Aylık Ortalama Gelir Seviyelerinin Dağılımı

4.1.4. Katılımcıların Eğitim Seviyeleri

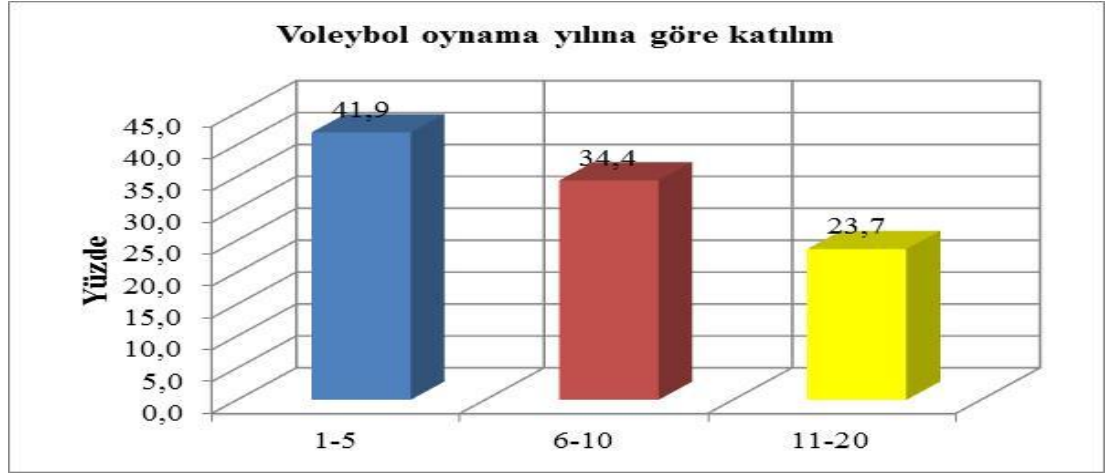
Grafik 4. de çalışmada yer alan voleybolcuların eğitim seviyelerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %33,3' ünün (N=31) lise düzeyinde eğitime sahip olduğu, %66,7' sinin (N=62) üniversite düzeyinde eğitime sahip olduğu anlaşılmaktadır. (bak grafik 4, ek 4.1.4).



Grafik 4: Katılımcıların Eğitim Seviyelerinin Dağılımı

4.1.5. Katılımcıların Voleybol Oynama Yılları

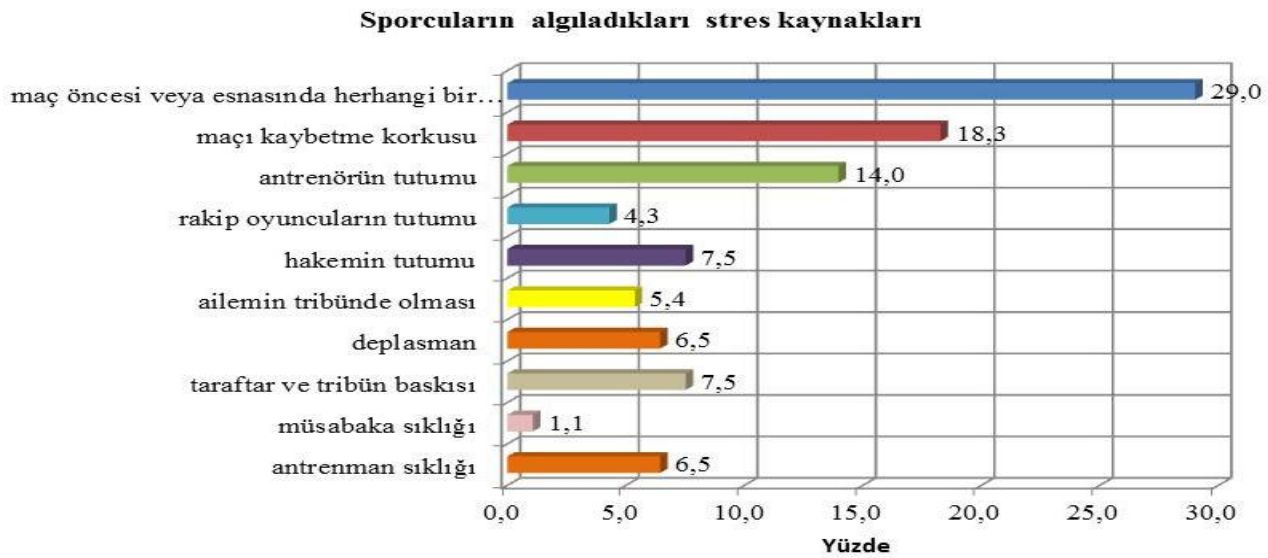
Grafik 5 de çalışmada yer alan voleybolcuların voleybol oynama yıllarına göre dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %41,9' u (N=39)1-5 yıldır, %34,4' ü (N=32) 6-10 yıldır, %23,7' si 11-20 yıldır (N=22) voleybol oynadığı anlaşılmaktadır (bak grafik 5, ek 4.1.5). Ayrıca katılımcıların voleybol oynama yıllarının ortalaması 6.87 ± 4.73 (bak ek 4.1.1)



Grafik 5: Katılımcıların Voleybol Oynama Yıllarının Dağılımı

4.1.6. Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımı

Grafik 6 da çalışmada yer alan voleybolcuların algıladıkları stres kaynaklarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların % 29' u (N= 27) maç öncesi veya esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumundan, % 18, 3' ü (N= 17) maçı kaybetme korkusundan, %14' ü (N= 13) antrenörün tutumundan, % 7,5' i (N= 7) taraftar ve tribün baskısından yine % 7,5' i (N= 7) hakemin tutumundan, % 6,5' i (N= 6) antrenman sıklığından, %6, 5' i (N= 6) deplasman baskısından, %5, 4' ü (N= 5) ailesinin tribünde olmasından, %4,3' ü (N= 4) rakip oyuncuların tutumundan ve % 1,1' i (N= 1) ise müsabaka sıklığından stres duymaktadır (bak grafik 6, ek 4.1.6).



Grafik 6: Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımı

4.1.7. Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarına Göre Başa Çıkma Yaklaşımları

Tablo 1 de çalışmada yer alan voleybolcuların algıladıkları stres kaynaklarına göre başa çıkma yaklaşımlarının dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre; stres kaynağı olarak antrenman sıklığını gören katılımcılardan %1,1' i (N=1) stresle başa çıkma yaklaşımı olarak kendine güvenli yaklaşımı, % 2,2' si (N=2) boyun eğici yaklaşımı, %2,2' si (N=2) iyimser yaklaşımı, % 1,1' i (N=1) sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih ederken; hiçbiri çaresiz yaklaşımı tercih etmemiştir. Stres kaynağı olarak müsabaka sıklığını gören katılımcılardan % 1,1' i (N=1) sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih ederken; hiçbiri diğer yaklaşımları tercih etmemiştir. Analiz sonuçlarına göre taraftar ve tribün baskısını stres kaynağı olarak gören katılımcıların % 1,1' i (N=1) çaresiz yaklaşımı, %2,2' si (N=2) boyun eğici yaklaşımı, %2,2' si (N=2) iyimser yaklaşımı, %2,2' si (N=2) sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih ederken, hiçbiri kendine güvenli yaklaşımı tercih etmemiştir. Deplasman baskısını stres kaynağı olarak gören katılımcıların %2,2' si (N=2) çaresiz yaklaşımı, %4,3' ü (N=4) iyimser yaklaşımı tercih ederken; hiçbiri kendine güvenli yaklaşımı, boyun eğici yaklaşımı ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih etmemiştir. Ailemin tribünde olmasını bir stres kaynağı olarak gören katılımcıların % 1,1' i (N=1) kendine güvenli yaklaşımı, % 1,1' i (N=1)

çaresiz yaklaşımı, % 2,2' si (N=2) iyimser yaklaşımı, % 1,1' i (N=1) sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih ederken; hiçbiri boyun eğici yaklaşımını tercih etmemiştir. Hakemin tutumunu stres kaynağı olarak gören katılımcılardan % 2,2' si (N=2) kendine güvenli yaklaşımı, % 2,2' si (N=2) çaresiz yaklaşımı, % 3,2' si (N=3) iyimser yaklaşımı tercih ederken; hiçbiri boyun eğici yaklaşımı ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih etmemiştir. Rakip oyuncuların tutumunu stres kaynağı olarak gören katılımcılardan %1,1' i (N=1) çaresiz yaklaşımı, % 1,1' i (N=1) boyun eğici yaklaşımı, % 2,2' si (N=2) iyimser yaklaşımı tercih ederken; hiçbiri kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih etmemiştir. Antrenörün tutumunu bir stres kaynağı olarak gören katılımcılardan % 3,2' si (N=3) kendine güvenli yaklaşımı, % 3,2' si (N=3) çaresiz yaklaşımı, %1,1' i (N=1) boyun eğici yaklaşımı, % 3,2' si ise (N=3) sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih etmektedir. Maçı kaybetme korkusunu bir stres kaynağı olarak gören katılımcılardan %4,3' ü (N=4) kendine güvenli yaklaşımı, %3,2'si (N=3) çaresiz yaklaşımı, %3,2'si (N=3) boyun eğici yaklaşımı, %3,2'si (N=3) iyimser yaklaşımı, %4,3' ü (N=4) sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih etmiştir. Maç öncesi/esnası herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumunu bir stres kaynağı olarak gören katılımcılardan % 2,2' si (N=2) kendine güvenli yaklaşımı, % 6,5' i (N=6) çaresiz yaklaşımı, %1,1' i (N=1) boyun eğici yaklaşımı, %5,4' ü (N=5) iyimser yaklaşımı, %14' ü (N=13) sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih etmektedir (bak tablo 1, ek 4.1.7).

Tablo 1: Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarına Göre Başa Çıkma Yaklaşımlarının Dağılımı

STRES KAYNAKLARI		STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI					Toplam
		Kendine güvenli yaklaşım	Çaresiz yaklaşım	Boyun eğici yaklaşım	İyimser yaklaşım	Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı	
Antrenman sıklığı	F	1	0	2	2	1	6
	%	7,7%	0,0%	20,0%	7,7%	4,0%	6,5%
	Toplam %	1,1%	0,0%	2,2%	2,2%	1,1%	6,5%
Müşabaka sıklığı	F	0	0	0	0	1	1
	%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	4,0%	1,1%
	Toplam %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%	1,1%
Taraftar ve tribün baskısı	F	0	1	2	2	2	7
	%	0,0%	5,3%	20,0%	7,7%	8,0%	7,5%
	Toplam %	0,0%	1,1%	2,2%	2,2%	2,2%	7,5%
Deplasman baskısı	F	0	2	0	4	0	6
	%	0,0%	10,5%	0,0%	15,4%	0,0%	6,5%
	Toplam %	0,0%	2,2%	0,0%	4,3%	0,0%	6,5%
Ailemin tribünde olması	F	1	1	0	2	1	5
	%	7,7%	5,3%	0,0%	7,7%	4,0%	5,4%
	Toplam %	1,1%	1,1%	0,0%	2,2%	1,1%	5,4%
Hakemin tutumu	F	2	2	0	3	0	7
	%	15,4%	10,5%	0,0%	11,5%	0,0%	7,5%
	Toplam %	2,2%	2,2%	0,0%	3,2%	0,0%	7,5%
Rakip oyuncuların tutumu	F	0	1	1	2	0	4
	%	0,0%	5,3%	10,0%	7,7%	0,0%	4,3%
	Toplam %	0,0%	1,1%	1,1%	2,2%	0,0%	4,3%
Antrenörün tutumu	F	3	3	1	3	3	13
	%	23,1%	15,8%	10,0%	11,5%	12,0%	14,0%
	Toplam %	3,2%	3,2%	1,1%	3,2%	3,2%	14,0%
Maçı kaybetme korkusu	F	4	3	3	3	4	17
	%	30,8%	15,8%	30,0%	11,5%	16,0%	18,3%
	Toplam %	4,3%	3,2%	3,2%	3,2%	4,3%	18,3%
maç öncesi / esnasında herhangi bir rahatsızlığa / sakatlığa sahip olma durumu	F	2	6	1	5	13	27
	%	15,4%	31,6%	10,0%	19,2%	52,0%	29,0%
	Toplam %	2,2%	6,5%	1,1%	5,4%	14,0%	29,0%
Toplam	F	13	19	10	26	25	93
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Toplam %	14,0%	20,4%	10,8%	28,0%	26,9%	100,0%

4.1.8. Katılımcıların Yaşlarına Göre Algıladıkları Stres Kaynakları

Tablo 2 de katılımcıların yaşlarına göre algıladıkları stres kaynaklarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre; yaşları 15-19 yaş aralığında olan katılımcılardan %6,5'i (N=6) taraftar ve tribün baskısını, %3,2' si (N=3) deplasman baskısını, %1,1' i (N=1) ailesinin tribünde olmasını, %2,2' si (N=2) hakemin tutumunu, %2,2' si (N=2) rakip oyuncuların tutumunu, %4,3' ü (N=4) antrenörün tutumunu, %7,5' i (N=7) maçı kaybetme korkusunu, %9,7' si (N=9) maçtan önce/esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumunu bir stres kaynağı olarak görürken; antrenman ve müsabaka sıklığını bir stres kaynağı olarak görmemektedir. Yaşları 20-24 yaş aralığında olan katılımcılardan %4,3' ü (N=4) antrenman sıklığını, %1,1' i (N=1) taraftar ve tribün baskısını, %2,2' si (N=2) deplasman baskısını, %3,2' si (N=3) ailesinin tribünde olmasını, %3,2' si (N=3) hakemin tutumunu, %2,2' si (N=2) rakip oyuncuların tutumunu, %5,4' ü (N=5) antrenörün tutumunu, %7,5' i (N=7) maçı kaybetme korkusunu ve %15,1' i (N=14) maçtan önce/esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumunu bir stres kaynağı olarak görürken; müsabaka sıklığını bir stres kaynağı olarak görmemektedir. Yaşları 25-32 yaş aralığında olan katılımcılardan %2,2' si (N=2) antrenman sıklığını, %1,1' i (N=1) müsabaka sıklığını, %1,1' i (N=1) deplasman baskısını, %1,1' i (N=1) ailesinin tribünde olmasını, %2,2' si (N=2) hakemin tutumunu, %4,3' ü (N=4) antrenörün tutumunu, %3,2' si (N=3) maçı kaybetme korkusunu, %4,3' ü (N=4) maçtan önce/esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumunu bir stres kaynağı olarak görürken; taraftar ve tribün baskısını ve rakip oyuncuların tutumunu bir stres kaynağı olarak görmemektedir (bak tablo 2, ek 4.1.8).

Tablo 2: Katılımcıların Yaşlarına Göre Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımı

Stres Kaynakları		Yaş Dağılımı			
		15-19	20-24	25-32	Toplam
Antrenman sıklığı	F	0	4	2	6
	%	0,0%	9,8%	11,1%	6,5%
	Toplam %	0,0%	4,3%	2,2%	6,5%
Müsabaka sıklığı	F	0	0	1	1
	%	0,0%	0,0%	5,6%	1,1%
	Toplam %	0,0%	0,0%	1,1%	1,1%
Taraflar ve tribün baskısı	F	6	1	0	7
	%	17,6%	2,4%	0,0%	7,5%
	Toplam %	6,5%	1,1%	0,0%	7,5%
Deplasman baskısı	F	3	2	1	6
	%	8,8%	4,9%	5,6%	6,5%
	Toplam %	3,2%	2,2%	1,1%	6,5%
Ailemin tribünde olması	F	1	3	1	5
	%	2,9%	7,3%	5,6%	5,4%
	Toplam %	1,1%	3,2%	1,1%	5,4%
Hakemin tutumu	F	2	3	2	7
	%	5,9%	7,3%	11,1%	7,5%
	Toplam %	2,2%	3,2%	2,2%	7,5%
Rakip oyuncuların tutumu	F	2	2	0	4
	%	5,9%	4,9%	0,0%	4,3%
	Toplam %	2,2%	2,2%	0,0%	4,3%
Antrenörün tutumu	F	4	5	4	13
	%	11,8%	12,2%	22,2%	14,0%
	Toplam %	4,3%	5,4%	4,3%	14,0%
Maçı kaybetme korkusu	F	7	7	3	17
	%	20,6%	17,1%	16,7%	18,3%
	Toplam %	7,5%	7,5%	3,2%	18,3%
Maçtan önce /esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakathğa sahip olma durumu	F	9	14	4	27
	%	26,5%	34,1%	22,2%	29,0%
	Toplam %	9,7%	15,1%	4,3%	29,0%
Toplam	F	34	41	18	93
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Toplam %	36,6%	44,1%	19,4%	100,0%

4.1.9. Katılımcıların Voleybol Oynama Sürelerine Göre Algıladıkları Stres Kaynakları

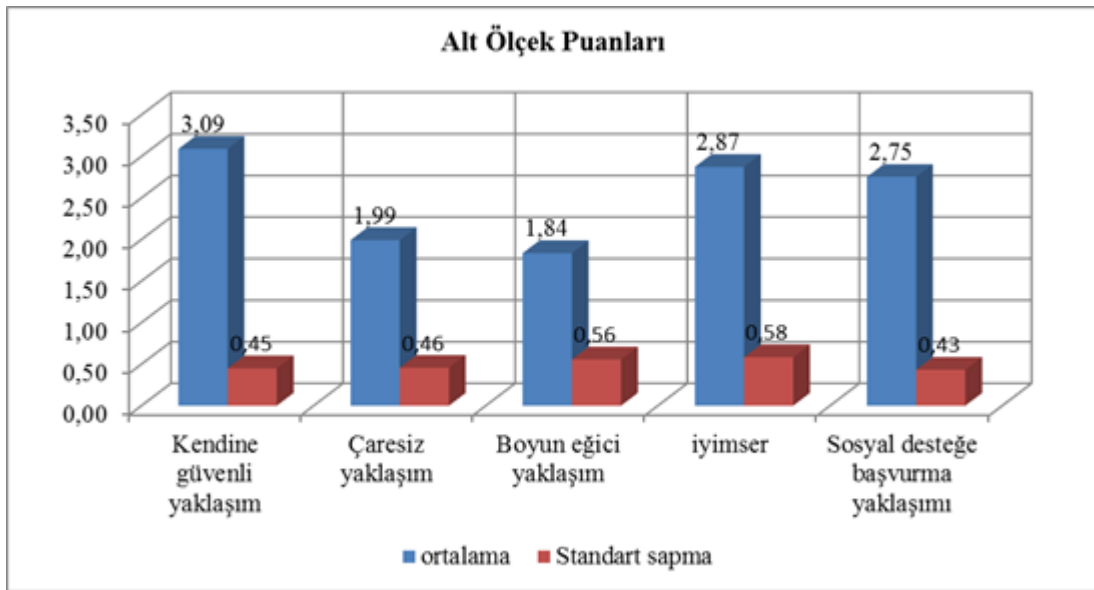
Tablo 3 de katılımcıların voleybol oynama sürelerine göre algıladıkları stres kaynaklarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre 1-5 yıldır voleybol oynayan katılımcılardan %1,1' i (N=1) antrenman sıklığını, %6,5' i (N=6) taraftar ve tribün baskısını, %3,2' si (N=3) deplasman baskısını, %1,1' i (N=1) ailesinin tribünde olmasını, %3,2' si (N=3) hakemin tutumunu, %3,2' si (N=3) rakip oyuncuların tutumunu, %4,3' ü (N=4) antrenörün tutumunu, %9,7' si (N=9) maçı kaybetme korkusunu ve %9,7' si (N=9) maçtan önce/esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumunu bir stres kaynağı olarak görürken; müsabaka sıklığını bir stres kaynağı olarak görmemektedir. 6-10 yıldır voleybol oynayan katılımcılardan %3,2' si (N=3) antrenman sıklığını, %1,1' i (N=1) müsabaka sıklığını, %1,1' i (N=1) taraftar ve tribün baskısını, %1,1' i (N=1) deplasman baskısını, %1,1' i (N=1) ailesinin tribünde olmasını, %2,2' si (N=2) hakemin tutumunu, %1,1' i (N=1) rakip oyuncuların tutumunu, %4,3' ü (N=4) antrenörün tutumunu, %5,4' ü (N=5) maçı kaybetme korkusunu, %14' ü (N=13) maçtan önce/esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumunu bir stres kaynağı olarak görmektedir. 11-20 yıldır voleybol oynayan katılımcılardan %2,2' si (N=2) antrenman sıklığını, %2,2' si (N=2) deplasman baskısını, %3,2' si (N=3) ailesinin tribünde olmasını, %2,2' si (N=2) hakemin tutumunu, %5,4' ü (N=5) antrenörün tutumunu, %3,2' si (N=3) maçı kaybetme korkusunu, %5,4' ü (N=5) maçtan önce/esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumunu bir stres kaynağı olarak görürken; müsabaka sıklığını, taraftar ve tribün baskısını ve rakip oyuncuların tutumunu bir stres kaynağı olarak görmemektedir (bak tablo 3, ek 4.1.9).

Tablo 3: Katılımcıların Voleybol Oynama Sürelerine Göre Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımı

Stres Kaynakları		Voleybol Oynama Süresi			Toplam
		1-5	6-10	11-20	
Antrenman sıklığı	F	1	3	2	6
	%	2,6%	9,4%	9,1%	6,5%
	Toplam %	1,1%	3,2%	2,2%	6,5%
Müsabaka sıklığı	F	0	1	0	1
	%	0,0%	3,1%	0,0%	1,1%
	Toplam %	0,0%	1,1%	0,0%	1,1%
Taraftar ve tribün baskısı	F	6	1	0	7
	%	15,4%	3,1%	0,0%	7,5%
	Toplam %	6,5%	1,1%	0,0%	7,5%
Dep lasman baskısı	F	3	1	2	6
	%	7,7%	3,1%	9,1%	6,5%
	Toplam %	3,2%	1,1%	2,2%	6,5%
Ailemin tribünde olması	F	1	1	3	5
	%	2,6%	3,1%	13,6%	5,4%
	Toplam %	1,1%	1,1%	3,2%	5,4%
Hakemin tutumu	F	3	2	2	7
	%	7,7%	6,3%	9,1%	7,5%
	Toplam %	3,2%	2,2%	2,2%	7,5%
Rakip oyuncuların tutumu	F	3	1	0	4
	%	7,7%	3,1%	0,0%	4,3%
	Toplam %	3,2%	1,1%	0,0%	4,3%
Antrenörün tutumu	F	4	4	5	13
	%	10,3%	12,5%	22,7%	14,0%
	Toplam %	4,3%	4,3%	5,4%	14,0%
Maçı kaybetme korkusu	F	9	5	3	17
	%	23,1%	15,6%	13,6%	18,3%
	Toplam %	9,7%	5,4%	3,2%	18,3%
Maçtan önce/ esnasında herhangi bir rahatsızlığa/sakatlığa sahip olma durumu	F	9	13	5	27
	%	23,1%	40,6%	22,7%	29,0%
	Toplam %	9,7%	14,0%	5,4%	29,0%
Toplam	F	39	32	22	93
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Toplam %	41,9%	34,4%	23,7%	100,0%

4.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI ÖLÇEĞİ PUANLARI

Grafik 7. de çalışmada yer alan öğrencilerin “Stresle başa çıkma yaklaşımları ölçeği” alt boyutlarına ilişkin puanları yer almaktadır. Buna göre örneklem gurubunun aldığı en yüksek puan ($3,09 \pm 0,45$) “kendine güvenli yaklaşım” alt boyutundayken aldıkları en düşük puan ($1,84 \pm 0,56$) ise “boyun eğici yaklaşım” alt boyutundadır (bak grafik 7, ek 4.2).

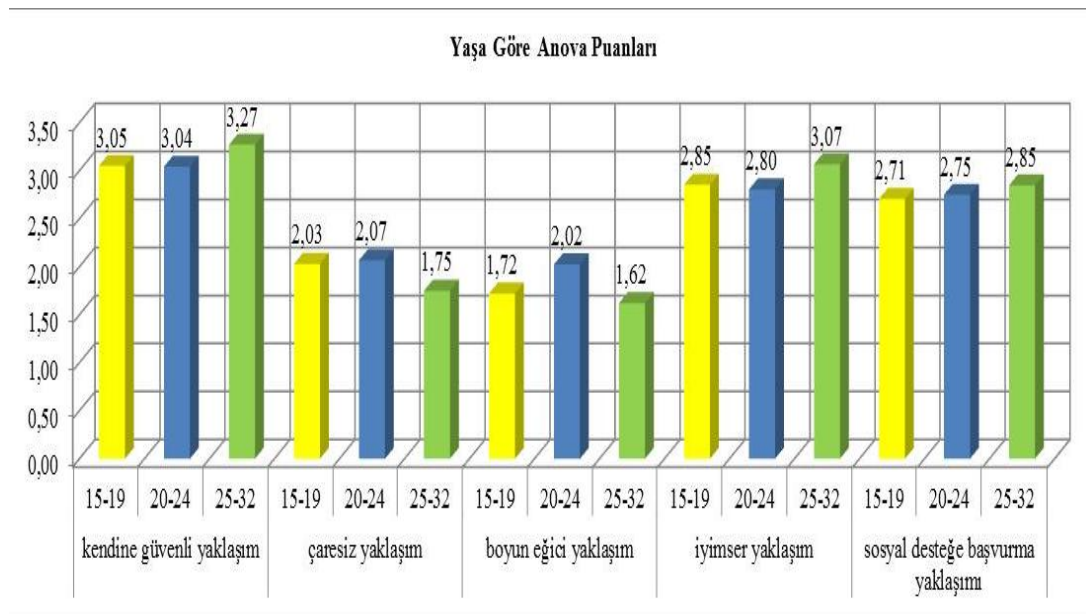


Grafik 7: Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Alt Ölçek Puanları

4.3. HİPOTEZ 1: YAŞA GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI

Katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında çaresiz yaklaşım alt boyutu ($F_{.05} 3.372$; $p = .039$; $p < .05$) ve boyun eğici yaklaşım alt boyutunda ($F_{.05} 4.822$; $p = .010$; $p < .05$) anlamlı bir farklılık göstermiştir. Var olan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için yapılan Tukey Hsd çoklu karşılaştırma testine göre çaresiz yaklaşım alt boyutunda ki bu farklılığın 20-24 ve 25-32 yaş grubuna dâhil katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın ise ölçek alt boyutundan alınan ortalama

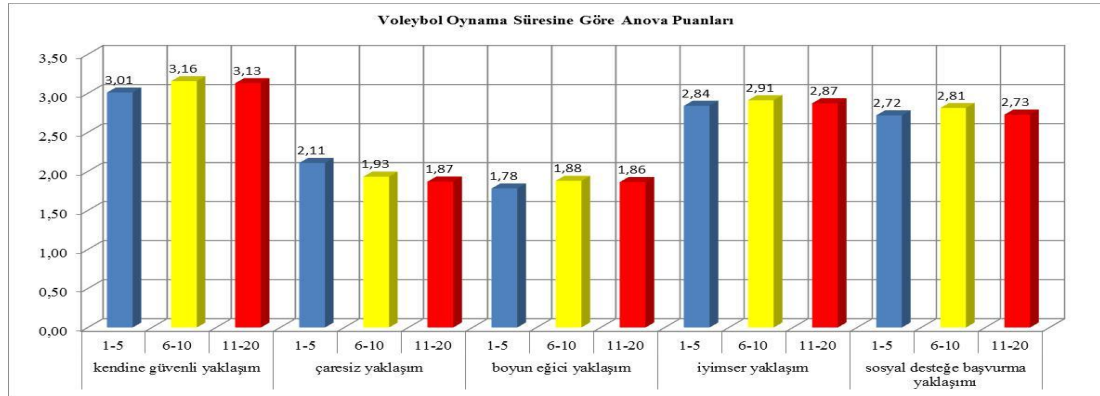
puanlar göz önüne alındığında 20-24 yaş grubuna dâhil katılımcılardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda var olan farklılığın ise 15-19 ile 20-24 yaş guruna dâhil katılımcılar ile 20-24 ile 25-32 yaş gurubuna dâhil katılımcılar arasında olduğu anlaşılmaktadır. Ölçek alt boyutundan alınan puanlar göz önüne alındığında 15-19 ile 20-24 yaş grubu arasında ki ve 20-24 ile 25-32 yaş gurupları arasında ki var olan bu farklılığın 20-24 yaş grubuna dâhil katılımcılardan kaynaklandığı düşünülmektedir (bak grafik 8, ek 4.3).



Grafik 8: Yaşa Göre Anova Puanları

4.4. HİPOTEZ 2: VOLEYBOL OYNAMA SÜRESİNE GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI

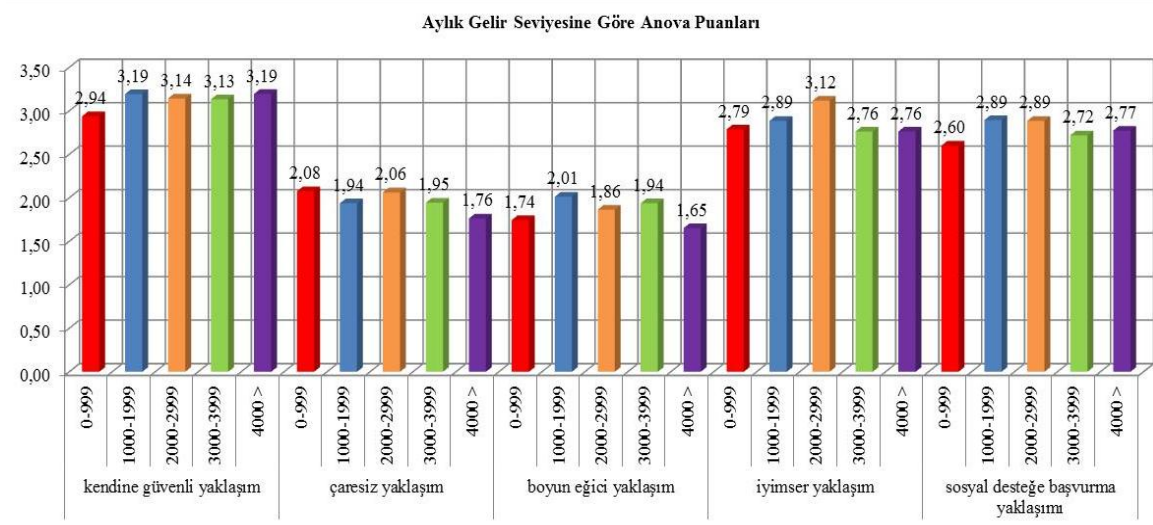
Katılımcıların voleybol oynama sürelerine bağlı olarak stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre voleybol oynama sürelerine göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (sırasıyla [F_{.05} 1.043; p= .357; p>05], [F_{.05} 2.415; p= .095; p>05], [F_{.05} .308; p= .736; p>.05], [F_{.05} .130; p= .878; p>05], [F_{.05} .465; p= .630; p>05]) (bak grafik 9, ek 4.4).



Grafik 9: Voleybol Oynama Süresine Göre Anova Puanları

4.5. HİPOTEZ 3: AYLIK GELİR SEVİYESİNE GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI

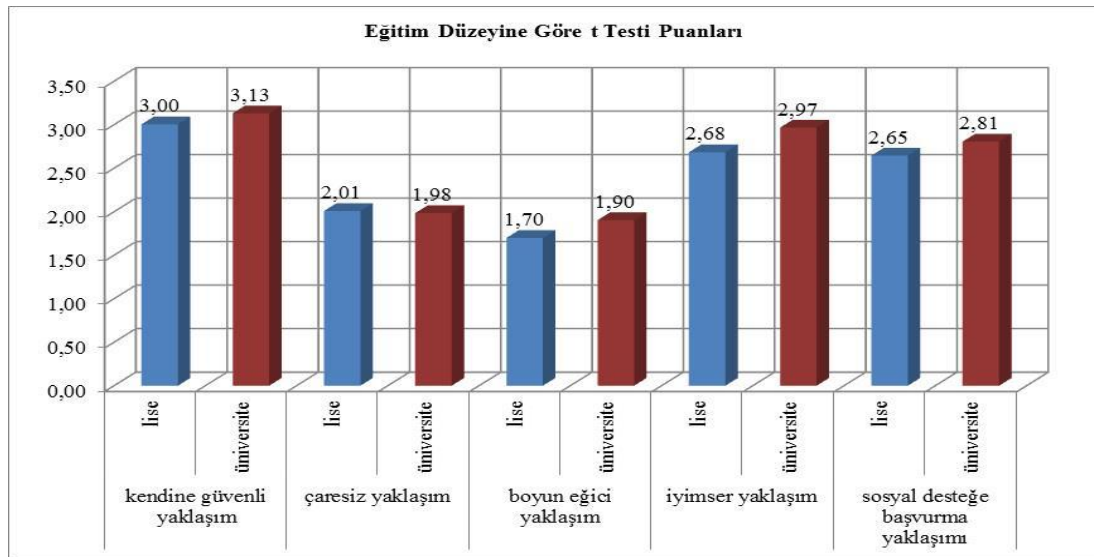
Katılımcıların aylık gelir seviyelerine bağlı olarak stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları aylık ortalama gelir seviyelerine göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları arasında herhangi anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir (sırasıyla [F_{.05} 1.333; p= .264; p>.05], [F_{.05} 1.186; p= .323; p>.05], [F_{.05} 1.006; p= .409; p>.05], [F_{.05} 1.408; p= .238; p>.05], [F_{.05} 1.936; p= .111; p>.05]) (bak grafik 10, ek 4.5).



Grafik 10: Aylık Gelir Seviyesine Göre Anova Puanları

4.6. HİPOTEZ 4: EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları eğitim düzeylerine göre iyimser yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermiştir ($t_{.05} -2.181$; $p = .034$; $p < .05$). Bu farklılığın ise ölçek alt boyutundan alınan puanlar göz önüne alındığında eğitim düzeyi üniversite olan katılımcılardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Fakat katılımcıların eğitim düzeylerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında kendine güvenli yaklaşım ($t_{.05} -1.264$; $p = .211$; $p > .05$), çaresiz yaklaşım ($t_{.05} .231$; $p = .818$; $p > .05$), boyun eğici yaklaşım ($t_{.05} -1.830$; $p = .071$; $p > .05$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($t_{.05} -1.860$; $p = .067$; $p > .05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermemiştir (bak grafik 11, ek 4.6).

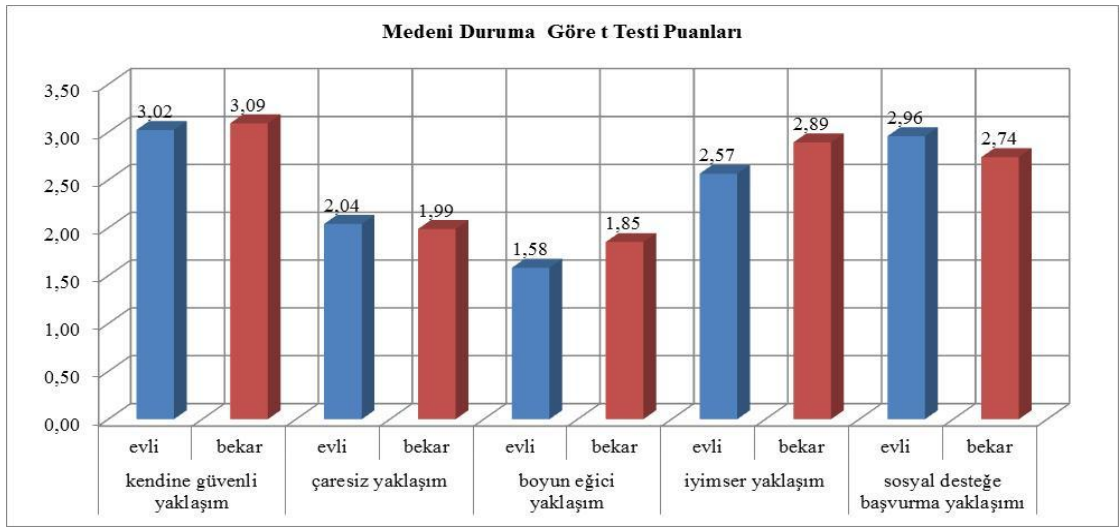


Grafik 11: Eğitim Düzeyine Göre t Testi Puanları

4.7. HİPOTEZ 5: MEDENİ DURUMA GÖRE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI

Katılımcıların medeni durumlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları medeni durumlarına göre iyimser yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir farklılık

göstermiştir ($t_{.05} -2.410$; $p = .042$; $p < .05$). Bu farklılığın ise ölçek alt boyutundan alınan puanlar göz önüne alındığında bekâr katılımcılardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Fakat katılımcıların medeni durumlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında kendine güvenli yaklaşım ($t_{.05} -.370$; $p = .725$; $p > .05$), çaresiz yaklaşım ($t_{.05} .251$; $p = .811$; $p > .05$), boyun eğici yaklaşım ($t_{.05} -1.753$; $p = .123$; $p > .05$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($t_{.05} -1.532$; $p = .174$; $p > .05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermemiştir (bak grafik 12, ek 4.7).



Grafik 12: Medeni Duruma Göre t Testi Puanları

5. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Bu çalışma kadın voleybolcuların algıladıkları stresin ve stresle başa çıkma yaklaşımları arasında ki farklılıkların incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Stresle başa çıkma yaklaşımları arasında var olan farklılıklar yaş, voleybol oynama süresi, aylık gelir seviyesi, eğitim düzeyi ve medeni durumlarına göre incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizlere göre çalışma bulguları kadın voleybolcuların en fazla “müsabaka öncesi veya esnasından bir rahatsızlığa sahip olma” faktörünü bir stressör olarak algıladıkları en az ise “müsabaka sıklığını” bir stressör olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (bak grafik 6).

Analiz sonuçlarına göre çalışmada yer alan kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımları ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar dikkate alındığında stresle başa çıkma yöntemi olarak en fazla “kendine güvenli yaklaşımı”, en az ise “boyun eğici yaklaşımı” tercih ettikleri saptanmıştır (bak grafik 7).

5.1.1. HİPOTEZ 1: Yaşa Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermiştir. Buna göre orijinal hipotez olan H_0 reddedilip alternatif hipotez H_1 kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre çaresiz yaklaşım alt boyutunda ki bu farklılığın 20-24 yaş grubuna dâhil katılımcılardan kaynaklandığı ve 25-32 yaş grubuna dâhil katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda var olan farklılığın ise 20-24 yaş grubuna dâhil katılımcılardan kaynaklandığı ve 15-19 ile 25-32 yaş gurubuna dâhil katılımcılar arasında olduğu anlaşılmaktadır. Yani 20-24 yaş aralığında olan kadın voleybolcuların diğer yaş gruplarına mensup voleybolculara oranla stresle başa çıkma yaklaşımı olarak çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarda buldukları söylenilebilir.

5.1.2. HİPOTEZ 2: Voleybol Oynama Süresine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Çalışmada yer alan voleybolcuların voleybol oynama sürelerine bağlı olarak stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi test sonuçlarına göre, katılımcıların voleybol oynama sürelerine göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu doğrultuda orijinal hipotez olan H_0 hipotezi kabul edilmiştir. Yani voleybol oynama sürelerine göre –deneyim- kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle voleybol oynama süresi stresle başa çıkmada yordayıcı bir faktör değildir. Üstün vd (2014) spor ve stres ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında sporda uzmanlaşmanın yani yetkinliğin o işle iştigal etme yani deneyimle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (41). Nwankwo ve Onyishi (2012) ise sporda beceri faktörün arttıkça stresle başa çıkmanın da paralel şekilde kolaylaştığını belirtmiştir (28). Çalışmada yer alan kadın voleybolcular elit düzeyde spor yapmaktadırlar. Yani bu sporcuların gerekli beceri, yetenek ve tekniğe sahip oldukları düşünülmektedir. Katılımcıların voleybol oynama sürelerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir farklılık olmaması durumunun çalışmada yer alan kadın voleybolcuların elit düzeyde voleybol oynamalarının bir sonucunun olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. HİPOTEZ 3: Aylık Gelir Seviyesine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Katılımcıların aylık gelir seviyelerine bağlı olarak stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) test sonuçlarına göre çalışmada yer alan kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımları arasında aylık ortalama gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre orijinal hipotez olan H_0 hipotezi kabul edilmiştir. Yani aylık ortalama gelir seviyesi kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının bir yordayıcısı değildir.

5.1.4. HİPOTEZ 4: Eğitim Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Çalışmada yer alan kadın voleybolcuların eğitim düzeylerine göre stresle başa

çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları eğitim düzeylerine göre üniversitede öğrenim gören sporcuların lehinde iyimser yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bu doğrultuda orijinal hipotez H_0 reddedilmiş, alternatif hipotez H_1 kabul edilmiştir. Yani eğitim düzeyi elit düzeyde voleybol oynayan kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının bir yordayıcısıdır. Yani üniversitede öğrenim gören kadın voleybolcuların karşılaştıkları strese daha iyimser bakabildikleri düşünülmektedir. Chang (2002)' ye göre iyimser olmak, neticesinde bir takım olumlu psikolojik sonuçları doğurmaktadır (13).

5.1.5. HİPOTEZ 5: Medeni Duruma Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Katılımcıların medeni durumlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları medeni durumlarına göre bekâr katılımcıların lehinde iyimser yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermiştir. Dolayısıyla orijinal hipotez H_0 reddedilmiş yerine alternatif hipotez H_1 kabul edilmiştir. Yani evli veya bekâr olmak kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının bir yordayıcısıdır. Analiz sonuçlarına göre, bir stresle karşılaştıklarında bekâr voleybolcuların evli voleybolculara göre daha iyimser yaklaştıkları söylenebilir.

5.2. SONUÇ

Bu çalışmanın amacı elit düzeyde voleybol oynayan kadın voleybolcuların algıladıkları stres ve stresle başa çıkma yaklaşımları arasında ki farklılıkların yaş, voleybol oynama süresi, aylık gelir seviyesi, eğitim düzeyi ve medeni durumlarına göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 2014-2014 Türkiye Voleybol 2. Ligi A grubunda yer alan Salihli Belediyesi, Balıkesir Büyükşehir Belediyesi, Rota Koleji, Seramiksan, Arkas Spor, Tvf Spor Lisesi, Işıkkent, Antalya Büyükşehir Belediyesi, Yeşil Bayramiç, Anadolu Üniversitesi ve Karşıyaka Voleybol takımlarında yer alan sporcular gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ölçeği kullanılmış hipotez testleri olarak bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi testleri uygulanmıştır. Varyans testlerinde anlamlı bulunan farklılıklar için ise ikinci seviye testi olarak Tukey' s HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Çalışma bulguları, katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında 20-24 yaş aralığında ki katılımcılardan kaynaklanan anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir ($p < 0,05$).

Çalışma bulguları, katılımcıların voleybol oynama sürelerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir ($p > 0,05$).

Çalışma bulguları, katılımcıların aylık gelir seviyelerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir ($p > 0,05$).

Çalışma bulguları, katılımcıların eğitim seviyelerine göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında üniversitede öğrenim gören katılımcıların lehinde anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p < 0,05$).

Çalışma bulguları, katılımcıların medeni durumlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bekâr katılımcıların lehinde anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p < 0,05$).

Bu çalışmada elde edilen bulgular, yaşın, eğitim seviyesinin ve medeni durumun elit düzeyde voleybol oynayan kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının yordayıcıları olduğunu ($p < 0,05$), voleybol oynama süresinin ve aylık gelir seviyesinin ise stresle başa çıkma yaklaşımında bir etkisinin olmadığını

göstermiştir ($p>0,05$).

Sonuç olarak günümüz spor psikolojisinde önemli bir yer teşkil eden ve bir fenomen haline gelen stres faktörünün ve dolayısıyla başa çıkma yaklaşımlarının derinlenmesine incelenip, erkek sporculardan farklı bir fizyolojiye sahip kadın sporcuların hangi faktörlerden stres algıladıkları ve hangi şekillerde en uyumlu ve etkili başa çıkma yaklaşımını sergileyebilecekleri ve bu yaklaşımları etkileyen faktörlerin incelenmesi gerekmektedir. Ayrıca çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve alanda yapılacak benzer çalışmalara da yol göstereceği düşünülmektedir.

5.3. ÖNERİLER

1. Yapılacak benzer bir çalışma daha fazla katılımcı ile gerçekleştirilebilir.
2. Bu çalışmada elit düzeyde ki voleybolculara yöneliktir dolayısıyla amatör sporculara da uygulanabilir.
3. Bu çalışma kadın voleybolculara yönelik olarak yapılmıştır dolayısıyla erkek sporculara veya karma olarak yapılabilir.
4. Diğer takım sporlarında veya bireysel sporlarda yer alan sporcuların da, sporda oldukça önemli olduğu düşünülen stresle başa çıkma yaklaşımları incelenebilir.
5. Bu ve benzeri çalışmalar neticesinde en etkili stresle başa çıkma yaklaşımı belirlenerek sporcular bu yönde eğitilebilir.

KAYNAKLAR

1. Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasında ki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
2. Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni, 34(35): 40-55.
3. Aksoy, A., Kutluca, F. (2005). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 49: 458-486
4. Anshel, M.H., Satorso, T. (2007). Relationships between Sources of Acute Stress and Athletes' Coping Style in Competitive Sport as a Function of Gender. Psychology of Sport and Exercise, 8: 1-24.
5. Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C., Özmutlu, İ. (2010). Voleybol Hakemlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerinin İncelenmesi (Ankara ili örneği). Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2).
6. Ataman, G. (2002). İşletme Yönetimi. Türkmen Kitabevi, İstanbul, 485-494.
7. Baltaş, Z. (2000). Stres ve Sağlık. Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. Remzi Kitabevi, İstanbul, 133-170.
8. Bardavit M. (2007). Kişilik Yapılarının -Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
9. Barlas, G. (1998). İstanbul İli Hemodiyaliz Birimlerinde Çalışan Hemşirelerde Görülen Depresyon Belirtileri ve Başa Çıkma Yöntemleri. Yüksek Lisans Tezi. M.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
10. Besharat, M.A. (2010). Psychometric Properties of the Sport Stress Coping Styles Scale. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5:609–613.
11. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
12. Can, H. (2013). İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri İle Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği Ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
13. Chang, E.C. (2002). Optimism–Pessimism and Stress Appraisal: Testing a Cognitive Interactive Model of Psychological Adjustment in Adults. Cognitive Therapy and Research, 26(5): 675–690.
14. Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitabevi, İstanbul.
15. Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranış. Remzi Kitabevi, İstanbul.
16. Çelenk, B. (2013). Voleybol Oyun Kuramı ve Uygulamaları. Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara.
17. Çetin Özdemir, E. (2010). Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin

- İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
18. Dalyan, Z. (2010). Servis Sorumlu Hemşirelerinin Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 19. Deniz, C. (2011). 0- 3 Aylık Bebeği Olan Kadınlarda Stres Oluşturan Etmenler ve Kadınların Stresle Başa Çıkma Tarzları. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı.
 20. Donuk, B., Sahin, S., Yamaner, F. (2013). The Examination of Sport Managers and Coaches' Stress Levels and Depressed Mood at Work in Turkey. *International Journal of Human Sciences*, 10(1): 1116-1127.
 21. Gratton, C, Jones, I. (2010). *Research Methods for Sport Studies*. Routledge Second Edition.
 22. Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1): 91-109.
 23. Izgar, H. (2003). Çalışanlarda Stres ve Tükenmişlik. *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. Ed. Izgar, H. Eğitim Kitabevi Yayınları, Konya, 127-148.
 24. Kaiseler, M., Polman, R., Nicholss, A. (2009). Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping and Coping Effectiveness in Sport. *Personality and Individual Differences*. 47: 728-733.
 25. Kalemoglu, B. (2009). Çalışan Hemşirelerde Tükenmişlik İle Stresle Basa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı.
 26. Neil, R., Hanton,S., Mellalieu, S.D., Fletcher, D. (2011). Competition Stress and Emotions in Sport Performers: The Role of Further Appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12: 460-470.
 27. Nicholls, A.R, Polman, R.C.J, Levy, A.R. (2012). A Path Analysis of Stress Appraisals, Emotions, Coping, and Performance Satisfaction among Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 263-270.
 28. Nwankwo, B.C., Onyishi, I.E. (2012). Role of Self-Efficacy, Gender and Category of Athletes in Coping with Sports Stress. *Ife Psychologia*, 20(2): 94-101.
 29. Özdevecioğlu, M, Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 63-76.
 30. Papageorgiou, A, Spitzley, W. (2002). *Volleyball-A Handbook for Coaches and Players*. Oxford: Meyer & Meyer Sport, UK.
 31. Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Pegem Yayınları, Ankara.
 32. Sağlam, Z. (2005). Acil Servis Hemşirelerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
 33. Sahin, N.H., Durak, A. (1995). Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
 34. Seçer, İ. (2015). Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci SPSS ve Lisrel Uygulamaları. Anı Yayıncılık, Ankara.

35. Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The Originator of the Concept Traces its Development from the Discovery in 1936 of the Alarm Reaction to Modern Therapeutic Applications of Syntoxic and Catatoxic Hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
36. Soyer F. (2012). Relationship Between Coping Strategies with Stress and Sport Confidence. *HealthMed*, 6(4): 1315-1326.
37. Soykan, A. (2013). Determination of Karate Athletes' Stress Trend and Stress Resistance Levels. *International Journal of Academic Research Part B*, 5(5): 425-428.
38. Sözen, H, Doğan, E, Erdoğan, E. (2012). Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9: 97-110.
39. Steinberg, A, Ritzmann, R.A. (1990). A Living System Approach to Understanding the Concept of Stress. *Behavioral Science*, 35(2): 138-146.
40. Şatırcı, H. (2011). Satış Elemanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yolları (Isparta İli Organize Perakende Sektörü Üzerine Bir Araştırma). Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı.
41. Ustun, U.D, Gumusgul, O, Demirel, M, Goral, M. (2014). Ways of Coping with Stress: A Study on Taekwondo Trainers in Turkey. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 4(4).
42. Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
43. Üzüm, H, Mirzeoğlu, N, Polat, E, Akpınar, S. (2013). Development of Organizational Stress Scale for Athletes. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 7(2): 137-150.
44. Wadey, R, Clark, S, Podlog, L, McCullough, D. (2013). Coaches' Perceptions of Athletes' Stress-related Growth Following Sport Injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 14: 125-135.
45. Yurtsever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı.

EKLER

Ek 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 2: STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI ÖLÇEĞİ (SBÇYÖ)

EK 3: RESMİ İZİNLER VE YAZIŞMALAR

EK 4: VERİ FORMU

EK 5: VERİLER

EK 6: İSTATİSTİKSEL ANALİZ ÇIKTILARI

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizde ki bu veri toplama aracı Kadın voleybolcuların algıladıkları stres ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının değerlendirilmesi amacı ile tasarlanmıştır. Elde edilen veriler tamamen bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Değerlendirmeleriniz için şimdiden teşekkür ederim.

Neslişah AKTAŞ

1.Yaşınız :

2.Eğitim Düzeyiniz:

Lise	Üniversite
------	------------

3.Medeni Durumuz:

Evli	Bekâr
------	-------

4.Kaç Yıldır Profesyonel Olarak Voleybol Oynuyorsunuz?

5.Aylık gelir seviyeniz

0-999 tl	1000-1999tl	2000-2999 tl	3000-3999 tl	4000 ve üzeri
----------	-------------	--------------	--------------	---------------

6.Aşağıda belirtilen durumlardan hangisi sizde stres yaratmaktadır? **Size göre en önemli sıkki işaretleyiniz.**

Antrenman Sıklığı	
Müsabaka Sıklığı	
Taraftar ve Tribün Baskısı	
Deplasman	
Ailemin Tribünde Olması	
Hakemin Tutumu	
Rakip Oyuncular	
Antrenörün tutumu	
Maçı Kaybetme Korkusu	
Maçtan Önce Hasta (rahatsız) Olma Durumu	

EK 2: STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI ÖLÇEĞİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI ÖLÇEĞİ					
Bir Sorunla Karşılaştığımda...		% 0	% 30	%70	% 100
1.	Kimsenin bilmesini istemem.				
2.	İyimser olmaya çalışırım				
3.	Bir mucize olmasını beklerim.				
4.	Olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.				
5.	Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6.	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7.	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.				
8.	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9.	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10.	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11.	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12.	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13.	İş olacağına varır diye düşünüyorum.				
14.	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15.	Problemin çözümü için adak adarım.				
16.	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17.	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18.	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19.	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20.	Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21.	Mücadeleden vazgeçerim.				
22.	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23.	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24.	Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25.	Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.				
26.	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27.	“Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28.	Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29.	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30.	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

EK 3: RESMİ İZİNLER

T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Sayı :91647215/
Konu : Bilimsel Çalışma İzni Hk.

08 / 12 / 2014

İLGİLİ MAKAMA

Üniversitemiz, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Öğrencisi olan *Neslişah AKTAŞ*' in yürütmekte olduğu "*Kadın Voleybolcularda Algılanan Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yaklaşımları*" konulu tez çalışması kapsamında; Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesindeki çeşitli spor kulüplerinde anket uygulayacaktır. Sporculara uygulanacak olan anket formu ekte sunulmuştur.

Gereğini Bilginize Arz Ederim.

Doç. Dr. Mehmet ACET
Bed.Egt.ve Spor Anabilim Dalı Başkanı



TÜRKİYE VOLEYBOL FEDERASYONU
TURKISH VOLLEYBALL FEDERATION

Emniyet Mahallesi Mılas Sokak No:8/A Beşevler-Ankara
Tel: 0312 221 40 40 /gibi • Faks: 0312 221 40 10 • <http://www.volybol.org.tr>

Sayı: 12.10

24.02.2015

Konu: Bilimsel Çalışma İzni hk.

İLGİLİ MAKAMA

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Öğrencisi Neslişah AKTAŞ'ın "Kadın Voleybçularda Algılanan Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yaklaşımları" konulu tez çalışması, Dumlupınar Üniversitesinin 08.12.2014 tarihli yazısına istinaden Federasyonumuzca da uygun görülmüş olup, çalışmalarında yardımcı olunması hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.



Av. Nihal İŞÇİ
Genel Sekreter

EK 4: VERİ FORMU

GENEL ÖZELLİKLER		STRESLE BASA ÇIKMA	
SIRA	D1	Yas	
	D2	Eğitim Seviyeniz	
	D3	Medeni Durumunuz	
	D4	Kac yıldır profesyonel voleybol oynuyorsunuz?	
	D5	Aylık ortalama Gelir Seviyeniz	
	D6	İfadelerden Hangisi Sizde Stres Yaratanı Aktadır?	
	S1	Kimsenin Bilmesini İstemem	
	S2	İyimses olmaya çalışırım	
	S3	Bir mucize olmasını beklerim	
	S4	Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım	
	S5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm	
	S6	Sakin kafayla düşünmeye öfkelenmemeye çalışırım	
	S7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum	
	S8	Olayın değerlendirilmesini yaparak en iyikararı vermey çalışırım	
	S9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	
	S10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	
	S11	Olayları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam	
	S12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	
	S13	İş olacağına varır diye düşünüyorum	
	S14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır bunun için çalışırım	
	S15	Problemin çözümü için adanırım	
	S16	Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	
	S17	Elimden hiçbirşeyin gelmeyeceğine inanırım	
	S18	Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	
	S19	Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	
	S20	Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	
	S21	Mücadeleden vazgeçmem	
	S22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	
	S23	Hakkımı savunabileceğime inanırım	
	S24	Olaylar karşısında kaderim buymuş derim	
	S25	Keşke daha güçlü olsaydım diye düşünürüm	
	S26	Bir kişi olarak iyi yönde geliştiğimi geliştirdiğimi düşünürüm	
	S27	Benim suçum ne diye düşünürüm	
	S28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm	
	S29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	
	S30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

EK 5: VERİLER

GENEL ÖZELLİKLER		STRESLE BASA ÇIKMA																																			
Sıra No	Yaş	D1	D2	D3	D4	D5	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	
1	20	3	2	7	2	9	1	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	22	3	2	7	3	9	3	3	2	3	3	1	2	3	4	4	3	2	1	4	4	4	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2
3	21	3	2	12	1	5	2	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2
4	20	3	2	11	1	10	1	3	1	3	2	3	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	4	4
5	19	3	2	2	1	9	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3
6	20	2	2	8	4	9	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3
7	23	3	2	12	3	8	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	4	4	4
8	32	3	1	20	4	5	4	4	2	3	1	2	1	3	2	4	2	3	3	4	2	4	1	2	2	3	1	2	4	2	2	2	2	1	3	4	4
9	20	2	2	12	2	5	1	2	1	3	2	2	2	3	2	4	1	2	4	2	1	3	1	1	1	3	1	2	3	2	1	2	2	1	4	4	4
10	21	3	2	5	2	9	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4
11	24	3	2	12	3	10	1	2	3	2	1	2	2	2	3	4	2	2	1	4	1	3	1	3	1	3	1	2	4	1	3	3	2	2	2	4	4
12	32	3	1	12	2	6	2	3	1	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	1	4	1	3	2	3	2	2	4	2	1	3	2	2	2	4	4
13	21	3	2	4	3	10	3	4	2	2	1	4	1	4	3	4	1	3	1	4	2	4	1	4	1	4	1	2	4	1	3	4	2	1	3	4	4
14	24	3	2	7	4	4	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	4	3	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	1	2	3	1	1	3	4	4
15	22	3	2	4	3	7	4	4	2	4	2	3	2	3	4	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4
16	24	3	2	10	3	1	2	2	1	2	3	1	4	2	3	2	3	1	3	4	1	2	3	4	2	3	1	4	2	1	3	4	2	1	3	2	2
17	32	3	2	16	3	9	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	1	3	1	2	4	2	4	3	2	3	3	3	3
18	24	3	2	8	4	7	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4
19	26	3	1	12	5	4	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2
20	24	3	2	10	4	10	1	3	1	4	1	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	3	4	1	4	1	1	4	1	1	2	4	4
21	19	3	2	2	3	10	4	4	2	4	2	3	2	3	4	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4
22	18	2	2	4	2	10	2	4	2	2	1	4	1	4	3	4	1	4	3	4	1	4	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	4
23	21	3	2	7	3	10	3	4	1	3	1	3	2	4	2	4	1	3	2	4	1	3	1	3	4	4	1	2	4	1	1	3	2	2	4	4	4
24	23	3	1	8	4	10	3	3	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	1	2	3	1	3	3	1	2	3	4	4
25	23	3	2	6	4	10	4	2	3	3	2	1	1	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	1	3	3	3	1	4	4	2	1	4	4
26	19	3	2	3	2	10	2	4	3	4	2	4	1	4	2	3	3	3	3	4	1	3	1	3	1	4	1	2	4	2	2	3	1	1	2	4	4

1	27	16	2	2	1	1	10	2	4	3	2	1	3	1	4	2	3	2	4	1	4	3	3	2	4	2	4	1	2	4	1	3	2	1	1	4	4	
2	28	22	3	2	11	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	29	22	3	2	6	3	6	2	3	2	2	3	2	4	1	1	3	3	3	4	1	1	3	1	3	1	3	1	1	3	2	2	3	1	1	3	2	
4	30	16	2	2	1	1	5	3	4	2	4	2	3	1	2	3	4	1	4	4	3	1	4	1	3	3	1	2	4	1	2	3	2	2	3	4		
5	31	24	3	2	7	3	9	4	4	1	2	3	3	4	4	2	1	3	4	2	2	3	3	1	2	3	4	2	2	3	4	2	1	2	3	3	4	
6	32	17	3	2	1	1	10	2	3	3	2	3	4	1	4	3	4	2	3	2	4	1	3	1	3	2	3	1	2	3	1	1	3	2	2	3	4	
7	33	16	3	2	1	1	10	3	3	1	2	4	3	1	3	1	3	2	4	3	1	1	2	1	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	1	4	4	
8	34	23	3	2	12	4	10	1	4	1	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	1	1	1	2	1	2	3	4	
9	35	16	2	2	6	1	3	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	4	4	4	1	4	1	4	1	2	4	2	2	3	2	2	3	4	
1	36	16	2	2	5	1	8	2	2	3	3	3	2	3	4	1	2	4	3	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	1	4	4	
2	37	17	2	2	1	1	7	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	
3	38	16	2	2	4	1	8	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	4	2	2	
4	39	16	2	2	2	1	8	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	1	3	3	1	2	3	3	2	3	3	
5	40	15	2	2	1	1	4	2	4	1	2	1	3	1	4	2	3	2	4	3	3	1	3	1	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	4	
6	41	16	2	2	3	1	3	3	1	2	3	4	2	4	2	1	4	4	2	4	4	1	4	2	1	2	2	1	3	4	2	4	2	3	4	3	3	
7	42	16	2	2	2	1	3	2	3	2	1	1	3	2	4	2	3	1	3	1	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	4	
8	43	15	2	2	2	1	9	3	4	1	4	1	3	2	4	3	4	3	2	1	3	1	4	1	4	3	2	1	4	1	1	3	4	2	1	3	4	
9	44	16	2	2	2	1	7	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	1	3	2	1	3	3	4	
1	45	16	2	2	1	1	4	1	4	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	1	4	3	3	4	2	3	1	4	3	3	2	4	4	
2	46	16	2	2	2	1	8	2	3	1	4	2	4	2	4	1	3	2	4	3	4	3	3	1	4	1	3	1	3	4	2	4	4	4	2	3	4	
3	47	18	3	2	1	1	3	2	4	1	4	1	4	3	4	1	4	1	4	3	4	4	4	1	4	4	4	1	1	3	1	1	4	4	1	4	4	
4	48	22	3	2	9	4	8	2	4	1	4	2	4	2	4	4	4	1	4	4	3	2	4	1	4	4	2	1	2	4	1	2	4	1	1	2	2	
5	49	25	3	2	12	5	8	2	4	2	2	3	2	1	4	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	1	1	4	1	3	4	1	1	4	4	
6	50	18	2	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	1	3	1	3	1	2	4	1	2	4	4	1	3	4	
7	51	20	3	2	7	4	10	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	2	3	2	2	4	1	2	3	2	1	3	3	
8	52	20	2	2	6	4	8	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	2	3	3	1	3	3	1	4	4	3	2	3	4	
9	53	24	3	2	8	3	8	2	3	1	4	2	2	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	2	3	4	
1	54	29	3	2	13	5	1	2	4	1	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	1	4	1	3	3	3	1	2	3	1	1	3	1	2	3	3	
2	55	28	3	2	13	5	10	1	3	1	2	3	2	1	3	1	3	3	2	2	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	1	4	3	1	1	3	4	
3	56	23	3	2	10	5	8	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	2	3	1	3	4	2	2	3	4
4	57	20	3	2	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	
5	58	24	3	2	10	4	1	2	4	1	2	1	3	4	4	2	1	2	3	1	2	3	2	4	1	2	3	3	1	4	3	1	3	2	1	3	1	
6	59	25	3	2	9	3	6	3	4	4	4	1	4	1	4	3	4	2	4	3	4	3	4	1	4	1	3	3	1	1	3	2	1	3	3	4	2	
7	60	23	3	2	13	4	6	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	4	1	3	3	3
8	61	31	2	2	18	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	2	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	2	4	
9	62	16	2	2	2	1	6	2	2	1	2	1	2	3	3	2	4	1	4	1	4	1	4	1	3	1	1	1	2	4	1	3	4	2	1	3	4	
1	63	16	2	2	1	1	6	1	4	2	3	2	4	1	3	2	4	2	1	2	4	1	3	1	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	4	
2	64	17	2	2	1	1	9	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	1	2	3	4	2	3	2	3	1	2	
3	65	16	2	2	1	1	4	2	2	1	3	1	3	1	4	2	3	2	2	2	3	2	4	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	4	
4	66	15	2	2	1	1	10	2	4	1	4	3	4	1	4	2	4	1	3	2	4	1	4	1	3	1	2	1	2	3	1	3	3	2	2	3	4	
5	67	17	2	2	1	1	3	1	4	2	3	1	2	1	2	1	3	2	2	2	3	1	4	1	2	1	2	1	1	4	1	2	3	1	1	3	3	
6	68	16	2	2	1	1	9	1	1	1	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	4	1	1	3	
7	69	15	2	2	1	1	9	2	4	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	3	4
8	70	17	2	2	1	1	9	2	4	1	3	1	4	1	4	2	1	4	1	4	3	1	4	1	3	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	3	3	

EK 6: İSTATİSTİKSEL TEST SONUÇLARI

4.1.1. Katılımcıların Yaşlarının Dağılımları

bolunmusyas				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15-19	34	36,6	36,6
	20-24	41	44,1	80,6
	25-32	18	19,4	100,0
	Total	93	100,0	100,0

4.1.2. Katılımcıların Medeni Durumlarının Dağılımları

medeni_durum				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	evli	6	6,5	6,5
	bekar	87	93,5	100,0
	Total	93	100,0	100,0

4.1.3. Katılımcıların Aylık Ortalama Gelir Seviyelerinin Dağılımı

aylık_gelir_seviyeniz				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0-999	30	32,3	32,3
	1000-1999	14	15,1	47,3
	2000-2999	22	23,7	71,0
	3000-3999	16	17,2	88,2
	4000 >	11	11,8	100,0
	Total	93	100,0	100,0

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
yas	93	15	32	21,18	4,398
kac_yildir_profesyonel_oyunuyorsunuz	93	1	20	6,87	4,735
Valid N (listwise)	93				

4.1.4. Katılımcıların Eğitim Seviyelerinin Dağılımı

egitim_duzeyi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	lise	31	33,3	33,3
	üniversite	62	66,7	100,0
	Total	93	100,0	100,0

4.1.5. Katılımcıların Voleybol Oynama Yıllarının Dağılımları

		bolunmus_yil			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5	39	41,9	41,9	41,9
	6-10	32	34,4	34,4	76,3
	11-20	22	23,7	23,7	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

4.1.6. Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarının Dağılımları

		stres_belirtileri_a			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	antrenman sıklığı	6	6,5	6,5	6,5
	müsabaka sıklığı	1	1,1	1,1	7,5
	tarafat ve tribün baskısı	7	7,5	7,5	15,1
	deplasman	6	6,5	6,5	21,5
	ailemin tribünde olması	5	5,4	5,4	26,9
	hakeim tutumu	7	7,5	7,5	34,4
	rakip oyuncuların tutumu	4	4,3	4,3	38,7
	antrenörün tutumu	13	14,0	14,0	52,7
	maçı kaybetme korkusu	17	18,3	18,3	71,0
	maçtan önce herhangi bir rahatsızlığa sahip olma durumu	27	29,0	29,0	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

4.1.7. Katılımcıların Algıladıkları Stres Kaynaklarına Göre Başa Çıkma Yaklaşımları

		stres_belirtileri_a * Cluster Number of Case Crosstabulation						
		Cluster Number of Case					Total	
		kendine güvenli	caresiz	boyun egici	iyimsiz	sosyal destek		
stres_belirtileri_a	antrenman sıklığı	Count	1	0	2	2	1	6
		% within Cluster Number of Case	7,7%	0,0%	20,0%	7,7%	4,0%	6,5%
		% of Total	1,1%	0,0%	2,2%	2,2%	1,1%	6,5%
	müsabaka sıklığı	Count	0	0	0	0	1	1
		% within Cluster Number of Case	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	4,0%	1,1%
		% of Total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%	1,1%
	tarafat ve tribün baskısı	Count	0	1	2	2	2	7
		% within Cluster Number of Case	0,0%	5,3%	20,0%	7,7%	8,0%	7,5%
		% of Total	0,0%	1,1%	2,2%	2,2%	2,2%	7,5%
	deplasman	Count	0	2	0	4	0	6
		% within Cluster Number of Case	0,0%	10,5%	0,0%	15,4%	0,0%	6,5%
		% of Total	0,0%	2,2%	0,0%	4,3%	0,0%	6,5%
ailemin tribünde olması	Count	1	1	0	2	1	5	
	% within Cluster Number of Case	7,7%	5,3%	0,0%	7,7%	4,0%	5,4%	
	% of Total	1,1%	1,1%	0,0%	2,2%	1,1%	5,4%	
hakeim tutumu	Count	2	2	0	3	0	7	
	% within Cluster Number of Case	15,4%	10,5%	0,0%	11,5%	0,0%	7,5%	
	% of Total	2,2%	2,2%	0,0%	3,2%	0,0%	7,5%	
rakip oyuncuların tutumu	Count	0	1	1	2	0	4	
	% within Cluster Number of Case	0,0%	5,3%	10,0%	7,7%	0,0%	4,3%	
	% of Total	0,0%	1,1%	1,1%	2,2%	0,0%	4,3%	
antrenörün tutumu	Count	3	3	1	3	3	13	
	% within Cluster Number of Case	23,1%	15,8%	10,0%	11,5%	12,0%	14,0%	
	% of Total	3,2%	3,2%	1,1%	3,2%	3,2%	14,0%	
maçı kaybetme korkusu	Count	4	3	3	3	4	17	
	% within Cluster Number of Case	30,8%	15,8%	30,0%	11,5%	16,0%	18,3%	
	% of Total	4,3%	3,2%	3,2%	3,2%	4,3%	18,3%	
maçtan önce herhangi bir rahatsızlığa sahip olma durumu	Count	2	6	1	5	13	27	
	% within Cluster Number of Case	15,4%	31,6%	10,0%	19,2%	52,0%	29,0%	
	% of Total	2,2%	6,5%	1,1%	5,4%	14,0%	29,0%	
Total	Count	13	19	10	26	25	93	
	% within Cluster Number of Case	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	14,0%	20,4%	10,8%	28,0%	26,9%	100,0%	

4.1.8. Katılımcıların Yaşlarına Göre Algıladıkları Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

stres_belirtileri_a * bolunmusyas Crosstabulation

		bolunmusyas			Total	
		15-19	20-24	25-32		
stres_belirtileri_a	antrenman sıklığı	Count	0	4	2	6
		% within bolunmusyas	0,0%	9,8%	11,1%	6,5%
		% of Total	0,0%	4,3%	2,2%	6,5%
	müsabaka sıklığı	Count	0	0	1	1
		% within bolunmusyas	0,0%	0,0%	5,6%	1,1%
		% of Total	0,0%	0,0%	1,1%	1,1%
	tarafdar ve tribün baskısı	Count	6	1	0	7
		% within bolunmusyas	17,6%	2,4%	0,0%	7,5%
		% of Total	6,5%	1,1%	0,0%	7,5%
	deplasman	Count	3	2	1	6
		% within bolunmusyas	8,8%	4,9%	5,6%	6,5%
		% of Total	3,2%	2,2%	1,1%	6,5%
	ailemin tribünde olması	Count	1	3	1	5
		% within bolunmusyas	2,9%	7,3%	5,6%	5,4%
		% of Total	1,1%	3,2%	1,1%	5,4%
	hakeim tutumu	Count	2	3	2	7
		% within bolunmusyas	5,9%	7,3%	11,1%	7,5%
		% of Total	2,2%	3,2%	2,2%	7,5%
rakip oyuncuların tutumu	Count	2	2	0	4	
	% within bolunmusyas	5,9%	4,9%	0,0%	4,3%	
	% of Total	2,2%	2,2%	0,0%	4,3%	
antrenörün tutumu	Count	4	5	4	13	
	% within bolunmusyas	11,8%	12,2%	22,2%	14,0%	
	% of Total	4,3%	5,4%	4,3%	14,0%	
maçı kaybetme korkusu	Count	7	7	3	17	
	% within bolunmusyas	20,6%	17,1%	16,7%	18,3%	
	% of Total	7,5%	7,5%	3,2%	18,3%	
maçtan önce herhangi bir rahatsızlığa sahip olma durumu	Count	9	14	4	27	
	% within bolunmusyas	26,5%	34,1%	22,2%	29,0%	
	% of Total	9,7%	15,1%	4,3%	29,0%	
Total	Count	34	41	18	93	
	% within bolunmusyas	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	36,6%	44,1%	19,4%	100,0%	

4.1.9. Katılımcıların Voleybol Oynama Sürelerine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

		bolunmus_yil			Total	
		1-5	6-10	11-20		
stres_belirtileri_a	antrenman sıklığı	Count	1	3	2	6
	% within bolunmus_yil	2,6%	9,4%	9,1%	6,5%	
	% of Total	1,1%	3,2%	2,2%	6,5%	
	müsabaka sıklığı	Count	0	1	0	1
	% within bolunmus_yil	0,0%	3,1%	0,0%	1,1%	
	% of Total	0,0%	1,1%	0,0%	1,1%	
	taraf tar ve tribün baskısı	Count	6	1	0	7
	% within bolunmus_yil	15,4%	3,1%	0,0%	7,5%	
	% of Total	6,5%	1,1%	0,0%	7,5%	
	deplasman	Count	3	1	2	6
	% within bolunmus_yil	7,7%	3,1%	9,1%	6,5%	
	% of Total	3,2%	1,1%	2,2%	6,5%	
	ailemin tribünde olması	Count	1	1	3	5
	% within bolunmus_yil	2,6%	3,1%	13,6%	5,4%	
	% of Total	1,1%	1,1%	3,2%	5,4%	
	hakeim tutumu	Count	3	2	2	7
	% within bolunmus_yil	7,7%	6,3%	9,1%	7,5%	
	% of Total	3,2%	2,2%	2,2%	7,5%	
	rakip oyuncuların tutumu	Count	3	1	0	4
	% within bolunmus_yil	7,7%	3,1%	0,0%	4,3%	
% of Total	3,2%	1,1%	0,0%	4,3%		
antrenörün tutumu	Count	4	4	5	13	
% within bolunmus_yil	10,3%	12,5%	22,7%	14,0%		
% of Total	4,3%	4,3%	5,4%	14,0%		
maçı kaybetme korkusu	Count	9	5	3	17	
% within bolunmus_yil	23,1%	15,6%	13,6%	18,3%		
% of Total	9,7%	5,4%	3,2%	18,3%		
maçtan önce herhangi bir rahatsızlığa sahip olma durumu	Count	9	13	5	27	
% within bolunmus_yil	23,1%	40,6%	22,7%	29,0%		
% of Total	9,7%	14,0%	5,4%	29,0%		
Total	Count	39	32	22	93	
% within bolunmus_yil	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		
% of Total	41,9%	34,4%	23,7%	100,0%		

4.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanları

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kendine_guvenli	93	1,86	4,00	3,0891	,44826
caresiz	93	1,00	3,25	1,9919	,45587
boyunegici	93	1,00	3,17	1,8351	,55522
iyimser	93	1,40	4,00	2,8731	,58219
sosyaldestek	93	1,75	4,00	2,7527	,43222
Valid N (listwise)	93				

4.3. Yaşa Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Descriptives										
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum		
					Lower Bound	Upper Bound				
kendine_guvenli	15-19	34	3,0504	,48717	,08355	2,8804	3,2204	1,86	3,86	
	20-24	41	3,0418	,44175	,06899	2,9024	3,1812	2,00	4,00	
	25-32	18	3,2698	,35296	,08319	3,0943	3,4454	2,57	4,00	
	Total	93	3,0891	,44826	,04648	2,9968	3,1814	1,86	4,00	
caresiz	15-19	34	2,0294	,42978	,07371	1,8795	2,1794	1,13	3,25	
	20-24	41	2,0671	,50241	,07846	1,9085	2,2257	1,00	3,13	
	25-32	18	1,7500	,30619	,07217	1,5977	1,9023	1,13	2,13	
	Total	93	1,9919	,45587	,04727	1,8981	2,0858	1,00	3,25	
boyunegici	15-19	34	1,7206	,45822	,07858	1,5607	1,8805	1,00	2,50	
	20-24	41	2,0244	,63087	,09853	1,8253	2,2235	1,00	3,17	
	25-32	18	1,6204	,40344	,09509	1,4197	1,8210	1,00	2,33	
	Total	93	1,8351	,55522	,05757	1,7208	1,9495	1,00	3,17	
iyimser	15-19	34	2,8529	,61162	,10489	2,6395	3,0663	1,40	4,00	
	20-24	41	2,8049	,57530	,08985	2,6233	2,9865	1,80	4,00	
	25-32	18	3,0667	,52692	,12420	2,8046	3,3287	2,20	4,00	
	Total	93	2,8731	,58219	,06037	2,7532	2,9930	1,40	4,00	
sosyaldestek	15-19	34	2,7059	,38666	,06631	2,5710	2,8408	1,75	3,50	
	20-24	41	2,7500	,48412	,07561	2,5972	2,9028	2,00	4,00	
	25-32	18	2,8472	,39425	,09293	2,6512	3,0433	2,25	3,75	
	Total	93	2,7527	,43222	,04482	2,6637	2,8417	1,75	4,00	

ANOVA							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
kendine_guvenli	Between Groups	,731	2	,365		1,852	,163
	Within Groups	17,756	90	,197			
	Total	18,486	92				
caresiz	Between Groups	1,333	2	,666		3,372	,039
	Within Groups	17,786	90	,198			
	Total	19,119	92				
boyunegici	Between Groups	2,745	2	1,372		4,822	,010
	Within Groups	25,616	90	,285			
	Total	28,361	92				
iyimser	Between Groups	,879	2	,440		1,305	,276
	Within Groups	30,304	90	,337			
	Total	31,183	92				
sosyaldestek	Between Groups	,236	2	,118		,626	,537
	Within Groups	16,951	90	,188			
	Total	17,187	92				

Multiple Comparisons								
Tukey HSD								
Dependent Variable	(I) bolunmusyas	(J) bolunmusyas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval		
						Lower Bound	Upper Bound	
kendine_guvenli	15-19	20-24	,00861	,10303	,996	-,2369	,2541	
		25-32	-,21942	,12947	,213	-,5280	,0891	
	20-24	15-19	-,00861	,10303	,996	-,2541	,2369	
		25-32	-,22803	,12559	,170	-,5273	,0713	
	25-32	20-24	,21942	,12947	,213	-,0891	,5280	
		25-32	,22803	,12559	,170	-,0713	,5273	
caresiz	15-19	20-24	-,03766	,10311	,929	-,2834	,2081	
		25-32	,27941	,12958	,084	-,0294	,5882	
	20-24	15-19	,03766	,10311	,929	-,2081	,2834	
		25-32	,31707 [*]	,12569	,035	-,0175	,6166	
	25-32	15-19	-,27941	,12958	,084	-,5882	,0294	
		20-24	-,31707 [*]	,12569	,035	-,6166	-,0175	
boyunegici	15-19	20-24	-,30380 [*]	,12375	,042	-,5987	-,0089	
		25-32	,10022	,15551	,796	-,2704	,4708	
	20-24	15-19	,30380 [*]	,12375	,042	-,0089	,5987	
		25-32	,40402 [*]	,15085	,024	-,0445	,7635	
	25-32	15-19	-,10022	,15551	,796	-,4708	,2704	
		20-24	-,40402 [*]	,15085	,024	-,7635	-,0445	
iyimser	15-19	20-24	,04806	,13459	,932	-,2727	,3688	
		25-32	-,21373	,16914	,419	-,6168	,1894	
	20-24	15-19	-,04806	,13459	,932	-,3688	,2727	
		25-32	-,26179	,16407	,253	-,6528	,1292	
	25-32	15-19	,21373	,16914	,419	-,1894	,6168	
		20-24	,26179	,16407	,253	-,1292	,6528	
sosyaldestek	15-19	20-24	-,04412	,10066	,900	-,2840	,1958	
		25-32	-,14134	,12650	,506	-,4428	,1601	
	20-24	15-19	,04412	,10066	,900	-,1958	,2840	
		25-32	-,09722	,12271	,709	-,3897	,1952	
	25-32	15-19	,14134	,12650	,506	-,1601	,4428	
		20-24	,09722	,12271	,709	-,1952	,3897	

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

4.4. Voleybol Oynama Süresine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Descriptives										
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum		
					Lower Bound	Upper Bound				
kendine_guvenli	1-5	39	3,0110	,46045	,07373	2,8617	3,1602	1,86	4,00	
	6-10	32	3,1563	,46801	,08273	2,9875	3,3250	2,00	3,86	
	11-20	22	3,1299	,39163	,08349	2,9562	3,3035	2,43	4,00	
	Total	93	3,0891	,44826	,04648	2,9968	3,1814	1,86	4,00	
caresiz	1-5	39	2,1090	,45810	,07335	1,9605	2,2575	1,13	3,25	
	6-10	32	1,9336	,43878	,07757	1,7754	2,0918	1,00	2,88	
	11-20	22	1,8693	,44734	,09537	1,6710	2,0677	1,13	3,13	
	Total	93	1,9919	,45587	,04727	1,8981	2,0858	1,00	3,25	
boyunegici	1-5	39	1,7821	,52308	,08376	1,6125	1,9516	1,00	3,00	
	6-10	32	1,8802	,56358	,09963	1,6770	2,0834	1,00	2,83	
	11-20	22	1,8636	,61428	,13097	1,5913	2,1360	1,00	3,17	
	Total	93	1,8351	,55522	,05757	1,7208	1,9495	1,00	3,17	
iyimser	1-5	39	2,8410	,59856	,09585	2,6470	3,0351	1,40	4,00	
	6-10	32	2,9125	,62823	,11106	2,6860	3,1390	1,80	4,00	
	11-20	22	2,8727	,49970	,10654	2,6512	3,0943	2,00	4,00	
	Total	93	2,8731	,58219	,06037	2,7532	2,9930	1,40	4,00	
sosyaldestek	1-5	39	2,7179	,40221	,06441	2,5876	2,8483	1,75	3,50	
	6-10	32	2,8125	,48360	,08549	2,6381	2,9869	2,00	4,00	
	11-20	22	2,7273	,41482	,08844	2,5434	2,9112	2,00	3,75	
	Total	93	2,7527	,43222	,04482	2,6637	2,8417	1,75	4,00	

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kendine_guvenli	Between Groups	,419	2	,209	1,043	,357
	Within Groups	18,067	90	,201		
	Total	18,486	92			
caresiz	Between Groups	,974	2	,487	2,415	,095
	Within Groups	18,145	90	,202		
	Total	19,119	92			
boyunegici	Between Groups	,193	2	,096	,308	,736
	Within Groups	28,168	90	,313		
	Total	28,361	92			
iyimser	Between Groups	,090	2	,045	,130	,878
	Within Groups	31,093	90	,345		
	Total	31,183	92			
sosyaldestek	Between Groups	,176	2	,088	,465	,630
	Within Groups	17,011	90	,189		
	Total	17,187	92			

Multiple Comparisons								
Tukey HSD								
Dependent Variable	(I) bolunmus_yil	(J) bolunmus_yil	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval		
						Lower Bound	Upper Bound	
kendine_guvenli	1-5	6-10	-,14526	,10687	,367	-,3999	,1094	
		11-20	-,11888	,11947	,582	-,4036	,1658	
		6-10	,14526	,10687	,367	-,1094	,3999	
	6-10	11-20	,02638	,12409	,975	-,2693	,3221	
		1-5	-,11888	,11947	,582	-,1658	,4036	
		11-20	-,02638	,12409	,975	-,3221	,2693	
	caresiz	1-5	6-10	,17538	,10710	,235	-,0798	,4306
			11-20	,23966	,11972	,118	-,0457	,5250
			6-10	-,17538	,10710	,235	-,4306	,0798
		6-10	11-20	,06428	,12436	,863	-,2321	,3606
			1-5	-,23966	,11972	,118	-,5250	,0457
			11-20	-,06428	,12436	,863	-,3606	,2321
boyunegici	1-5	6-10	-,09816	,13344	,743	-,4162	,2198	
		11-20	-,08159	,14917	,848	-,4371	,2739	
		6-10	,09816	,13344	,743	-,2198	,4162	
	6-10	11-20	,01657	,15494	,994	-,3527	,3858	
		1-5	,08159	,14917	,848	-,2739	,4371	
		11-20	-,01657	,15494	,994	-,3858	,3527	
iyimser	1-5	6-10	-,07147	,14019	,867	-,4056	,2626	
		11-20	-,03170	,15672	,978	-,4052	,3418	
		6-10	,07147	,14019	,867	-,2626	,4056	
	6-10	11-20	,03977	,16279	,968	-,3482	,4277	
		1-5	,03170	,15672	,978	-,3418	,4052	
		11-20	-,03977	,16279	,968	-,4277	,3482	
sosyaldestek	1-5	6-10	-,09455	,10370	,634	-,3417	,1526	
		11-20	-,00932	,11592	,996	-,2856	,2669	
		6-10	,09455	,10370	,634	-,1526	,3417	
	6-10	11-20	,08523	,12041	,760	-,2017	,3722	
		1-5	,00932	,11592	,996	-,2669	,2856	
		11-20	-,08523	,12041	,760	-,3722	,2017	

4.5. Aylık Gelir Seviyesine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

		Descriptives							
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
kendine_guvenli	0-999	30	2,9381	,47259	,08628	2,7616	3,1146	1,86	3,86
	1000-1999	14	3,1939	,37002	,09889	2,9802	3,4075	2,57	3,86
	2000-2999	22	3,1429	,44087	,09399	2,9474	3,3383	2,43	4,00
	3000-3999	16	3,1339	,38144	,09536	2,9307	3,3372	2,57	3,86
	4000 >	11	3,1948	,53936	,16262	2,8325	3,5572	2,00	4,00
	Total	93	3,0891	,44826	,04648	2,9968	3,1814	1,86	4,00
caresiz	0-999	30	2,0750	,42115	,07689	1,9177	2,2323	1,38	3,25
	1000-1999	14	1,9375	,56914	,15211	1,6089	2,2661	1,13	3,13
	2000-2999	22	2,0625	,40596	,08655	1,8825	2,2425	1,13	3,13
	3000-3999	16	1,9453	,54193	,13548	1,6565	2,2341	1,00	2,88
	4000 >	11	1,7614	,30339	,09148	1,5575	1,9652	1,13	2,25
	Total	93	1,9919	,45587	,04727	1,8981	2,0858	1,00	3,25
boyunegici	0-999	30	1,7444	,48489	,08853	1,5634	1,9255	1,00	2,50
	1000-1999	14	2,0119	,55263	,14770	1,6928	2,3310	1,17	3,00
	2000-2999	22	1,8636	,68359	,14574	1,5606	2,1667	1,00	3,00
	3000-3999	16	1,9375	,60208	,15052	1,6167	2,2583	1,00	3,17
	4000 >	11	1,6515	,32876	,09912	1,4307	1,8724	1,17	2,17
	Total	93	1,8351	,55522	,05757	1,7208	1,9495	1,00	3,17
iyimser	0-999	30	2,7867	,61685	,11262	2,5563	3,0170	1,40	4,00
	1000-1999	14	2,8857	,58554	,15649	2,5476	3,2238	2,00	3,80
	2000-2999	22	3,1182	,56115	,11964	2,8694	3,3670	2,00	4,00
	3000-3999	16	2,7625	,59428	,14857	2,4458	3,0792	1,80	4,00
	4000 >	11	2,7636	,43652	,13161	2,4704	3,0569	2,20	3,40
	Total	93	2,8731	,58219	,06037	2,7532	2,9930	1,40	4,00
sosyaldestek	0-999	30	2,6000	,36318	,06631	2,4644	2,7356	1,75	3,25
	1000-1999	14	2,8929	,45694	,12212	2,6290	3,1567	2,25	4,00
	2000-2999	22	2,8864	,48012	,10236	2,6735	3,0992	2,00	3,75
	3000-3999	16	2,7188	,42696	,10674	2,4912	2,9463	2,00	3,25
	4000 >	11	2,7727	,41010	,12365	2,4972	3,0482	2,25	3,50
	Total	93	2,7527	,43222	,04482	2,6637	2,8417	1,75	4,00

		ANOVA					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
kendine_guvenli	Between Groups	1,056	4	,264	1,333	,264	
	Within Groups	17,430	88	,198			
	Total	18,486	92				
caresiz	Between Groups	,978	4	,244	1,186	,323	
	Within Groups	18,141	88	,206			
	Total	19,119	92				
boyunegici	Between Groups	1,241	4	,310	1,006	,409	
	Within Groups	27,120	88	,308			
	Total	28,361	92				
iyimser	Between Groups	1,875	4	,469	1,408	,238	
	Within Groups	29,307	88	,333			
	Total	31,183	92				
sosyaldestek	Between Groups	1,390	4	,348	1,936	,111	
	Within Groups	15,796	88	,180			
	Total	17,187	92				

Multiple Comparisons							
Tukey HSD							
Dependent Variable	(I) aylık_gelir_seviyeniz	(J) aylık_gelir_seviyeniz	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
kendine_guvenli	0-999	0-999					
		1000-1999	-.25578	.14405	.394	-.6570	.1454
		2000-2999	-.20476	.12492	.477	-.5527	.1432
		3000-3999	-.19583	.13777	.616	-.5796	.1879
	1000-1999	4000 >	-.25671	.15687	.478	-.6936	.1802
		0-999	.25578	.14405	.394	-.1454	.6570
		1000-1999	.05102	.15215	.997	-.3727	.4748
		2000-2999	.05995	.16287	.996	-.3937	.5136
	2000-2999	4000 >	-.00093	.17931	1,000	-.5003	.4985
		0-999	.20476	.12492	.477	-.1432	.5527
		1000-1999	-.05102	.15215	.997	-.4748	.3727
		2000-2999	.00893	.14623	1,000	-.3983	.4162
3000-3999	4000 >	-.05195	.16434	.998	-.5097	.4058	
	0-999	.19583	.13777	.616	-.1879	.5796	
	1000-1999	-.05995	.16287	.996	-.5136	.3937	
	2000-2999	-.00893	.14623	1,000	-.4162	.3983	
4000 >	4000 >	-.06088	.17431	.997	-.5464	.4246	
	0-999	.25671	.15687	.478	-.1802	.6936	
	1000-1999	.00093	.17931	1,000	-.4985	.5003	
	2000-2999	.05195	.16434	.998	-.4058	.5097	
caresiz	0-999	0-999					
		1000-1999	.13750	.14696	.882	-.2718	.5468
		2000-2999	.01250	.12745	1,000	-.3425	.3675
		3000-3999	.12969	.14056	.887	-.2618	.5212
	1000-1999	4000 >	.31364	.16004	.294	-.1321	.7594
		0-999	-.13750	.14696	.882	-.5468	.2718
		2000-2999	-.12500	.15523	.928	-.5573	.3073
		3000-3999	-.00781	.16616	1,000	-.4706	.4550
	2000-2999	4000 >	.17614	.18294	.871	-.3334	.6856
		0-999	-.01250	.12745	1,000	-.3675	.3425
		1000-1999	.12500	.15523	.928	-.3073	.5573
		3000-3999	.11719	.14918	.934	-.2983	.5327
3000-3999	4000 >	.30114	.16767	.382	-.1658	.7681	
	0-999	-.12969	.14056	.887	-.5212	.2618	
	1000-1999	.00781	.16616	1,000	-.4550	.4706	
	2000-2999	-.11719	.14918	.934	-.5327	.2983	
4000 >	4000 >	-.18395	.17784	.839	-.6792	.3113	
	0-999	-.31364	.16004	.294	-.7594	.1321	
	1000-1999	-.17614	.18294	.871	-.6856	.3334	
	2000-2999	-.30114	.16767	.382	-.7681	.1658	
boyunegici	0-999	0-999					
		1000-1999	-.26746	.17968	.573	-.7679	.2330
		2000-2999	-.11919	.15582	.940	-.5532	.3148
		3000-3999	-.19306	.17186	.794	-.6717	.2856
	1000-1999	4000 >	.09293	.19568	.989	-.4521	.6379
		0-999	.26746	.17968	.573	-.2330	.7679
		2000-2999	.14827	.18979	.935	-.3803	.6769
		3000-3999	.07440	.20316	.996	-.4914	.6402
	2000-2999	4000 >	.36039	.22367	.494	-.2626	.9834
		0-999	.11919	.15582	.940	-.3148	.5532
		1000-1999	-.14827	.18979	.935	-.6769	.3803
		3000-3999	-.07386	.18240	.994	-.5819	.4341
3000-3999	4000 >	.21212	.20500	.839	-.3588	.7831	
	0-999	.19306	.17186	.794	-.2856	.6717	
	1000-1999	-.07440	.20316	.996	-.6402	.4914	
	2000-2999	.07386	.18240	.994	-.4341	.5819	
4000 >	4000 >	.28598	.21744	.683	-.3196	.8916	
	0-999	-.09293	.19568	.989	-.6379	.4521	
	1000-1999	-.36039	.22367	.494	-.9834	.2626	
	2000-2999	-.21212	.20500	.839	-.7831	.3588	
iyimsiz	0-999	0-999					
		1000-1999	-.09905	.18679	.984	-.6193	.4212
		2000-2999	-.33152	.16199	.253	-.7827	.1196
		3000-3999	.02417	.17865	1,000	-.4734	.5217
	1000-1999	4000 >	.02303	.20341	1,000	-.5435	.5896
		0-999	.09905	.18679	.984	-.4212	.6193
		2000-2999	-.23247	.19730	.764	-.7820	.3170
		3000-3999	.12321	.21120	.977	-.4650	.7114
	2000-2999	4000 >	.12208	.23252	.985	-.5255	.7697
		0-999	.31452	.16199	.253	-.1196	.7827
		1000-1999	-.23247	.19730	.764	-.3170	.7820
		3000-3999	.35568	.18961	.338	-.1724	.8838
3000-3999	4000 >	.35455	.21311	.462	-.2390	.9481	
	0-999	-.02417	.17865	1,000	-.5217	.4734	
	1000-1999	-.12321	.21120	.977	-.7114	.4650	
	2000-2999	-.35568	.18961	.338	-.8838	.1724	
4000 >	4000 >	-.00114	.22603	1,000	-.6307	.6284	
	0-999	-.02303	.20341	1,000	-.5896	.5435	
	1000-1999	-.12208	.23252	.985	-.7697	.5255	
	2000-2999	-.35455	.21311	.462	-.9481	.2390	
sosyaldestek	0-999	0-999					
		1000-1999	-.29286	.13713	.215	-.6748	.0891
		2000-2999	-.28636	.11892	.123	-.6176	.0449
		3000-3999	-.11875	.13116	.894	-.4840	.2465
	1000-1999	4000 >	-.17273	.14934	.776	-.5887	.2432
		0-999	.29286	.13713	.215	-.0891	.6748
		2000-2999	.00649	.14485	1,000	-.3969	.4099
		3000-3999	.17411	.15505	.794	-.2577	.6059
	2000-2999	4000 >	.12013	.17071	.955	-.3553	.5956
		0-999	-.28636	.11892	.123	-.6176	.0449
		1000-1999	-.00649	.14485	1,000	-.4099	.3969
		3000-3999	.16761	.13921	.749	-.2201	.5553
3000-3999	4000 >	.11364	.15645	.950	-.3221	.5494	
	0-999	-.11875	.13116	.894	-.4840	.2465	
	1000-1999	-.17411	.15505	.794	-.6059	.2577	
	2000-2999	-.16761	.13921	.749	-.5553	.2201	
4000 >	4000 >	-.05398	.16594	.998	-.5162	.4082	
	0-999	.17273	.14934	.776	-.2432	.5887	
	1000-1999	-.12013	.17071	.955	-.5956	.3553	
	2000-2999	-.11364	.15645	.950	-.5494	.3221	
	3000-3999	.05398	.16594	.998	-.4082	.5162	

4.6. Eğitim Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Group Statistics

	egitim_duzeyi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kendine_guvenli	lise	31	3,0046	,46435	,08340
	üniversite	62	3,1313	,43768	,05559
caresiz	lise	31	2,0081	,49470	,08885
	üniversite	62	1,9839	,43917	,05577
boyunegici	lise	31	1,6989	,46232	,08304
	üniversite	62	1,9032	,58794	,07467
iyimser	lise	31	2,6839	,61270	,11004
	üniversite	62	2,9677	,54706	,06948
sosyaldestek	lise	31	2,6452	,35809	,06431
	üniversite	62	2,8065	,45812	,05818

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
kendine_guvenli	Equal variances assumed	,144	,706	-1,290	91	,200	-,12673	,09825	-,32189	,06843
	Equal variances not assumed			-1,264	57,038	,211	-,12673	,10023	-,32743	,07397
caresiz	Equal variances assumed	,339	,562	,240	91	,811	,02419	,10079	-,17602	,22441
	Equal variances not assumed			,231	54,165	,818	,02419	,10491	-,18611	,23450
boyunegici	Equal variances assumed	2,462	,120	-1,690	91	,095	-,20430	,12092	-,44449	,03589
	Equal variances not assumed			-1,830	74,255	,071	-,20430	,11167	-,42680	,01819
iyimser	Equal variances assumed	,576	,450	-2,266	91	,026	-,28387	,12528	-,53273	-,03502
	Equal variances not assumed			-2,181	54,430	,034	-,28387	,13014	-,54474	-,02300
sosyaldestek	Equal variances assumed	3,432	,067	-1,714	91	,090	-,16129	,09409	-,34819	,02561
	Equal variances not assumed			-1,860	74,618	,067	-,16129	,08673	-,33407	,01149

4.7. Medeni Duruma Göre Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Group Statistics

	medeni_durum	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kendine_guvenli	evli	6	3,0238	,44645	,18226
	bekar	87	3,0936	,45061	,04831
caresiz	evli	6	2,0417	,50415	,20582
	bekar	87	1,9885	,45536	,04882
boyunegici	evli	6	1,5833	,34561	,14109
	bekar	87	1,8525	,56401	,06047
iyimser	evli	6	2,5667	,29439	,12019
	bekar	87	2,8943	,59207	,06348
sosyaldestek	evli	6	2,9583	,33229	,13566
	bekar	87	2,7385	,43620	,04677

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
kendine_guvenli	Equal variances assumed	,131	,719	-,367	91	,714	-,06979	,19010	-,44740	,30783
	Equal variances not assumed			-,370	5,726	,725	-,06979	,18856	-,53658	,39701
caresiz	Equal variances assumed	,000	,994	,275	91	,784	,05316	,19339	-,33099	,43731
	Equal variances not assumed			,251	5,577	,811	,05316	,21153	-,47409	,58041
boyunegici	Equal variances assumed	3,557	,062	-1,151	91	,253	-,26916	,23394	-,73385	,19554
	Equal variances not assumed			-1,753	6,992	,123	-,26916	,15350	-,63223	,09391
iyimser	Equal variances assumed	3,638	,060	-1,339	91	,184	-,32759	,24469	-,81362	,15845
	Equal variances not assumed			-2,410	8,142	,042	-,32759	,13592	-,64007	-,01511
sosyaldestek	Equal variances assumed	,196	,659	1,208	91	,230	,21983	,18198	-,14166	,58131
	Equal variances not assumed			1,532	6,254	,174	,21983	,14349	-,12786	,56751

4.8. Cronbach' s Alpha Test Sonuçları

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha Based on Standardized		
Cronbach's Alpha	Items	N of Items
,640	,635	30

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,465	1,495	3,538	2,043	2,367	,349	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	71,71	52,273	,245	,562	,627
s2	70,76	52,835	,209	,482	,630
s3	72,20	51,882	,248	,537	,626
s4	71,25	50,906	,361	,382	,616
s5	71,95	53,443	,118	,477	,639
s6	71,19	52,701	,207	,567	,630
s7	72,03	53,640	,104	,498	,640
s8	70,76	54,574	,073	,591	,641
s9	71,54	53,382	,143	,623	,636
s10	70,83	53,861	,116	,605	,638
s11	71,70	54,691	,036	,610	,646
s12	71,12	51,105	,312	,550	,620
s13	71,52	51,883	,231	,457	,627
s14	70,84	52,463	,228	,549	,628
s15	72,19	48,614	,458	,443	,602
s16	70,76	52,617	,217	,503	,629
s17	72,30	53,408	,115	,590	,639
s18	71,04	51,737	,293	,558	,622
s19	71,97	52,271	,212	,405	,629
s20	71,09	54,362	,099	,330	,639
s21	72,45	53,033	,199	,399	,631
s22	71,85	54,194	,083	,462	,641
s23	70,80	54,882	,027	,280	,646
s24	72,26	52,302	,233	,560	,628
s25	71,70	52,713	,175	,534	,633
s26	70,92	53,288	,164	,498	,634
s27	71,98	51,565	,293	,472	,622
s28	72,20	54,077	,104	,521	,639
s29	71,12	53,105	,210	,405	,630
s30	70,41	54,092	,100	,348	,639

4.9. Tek Örneklem Kolmogorov- Smirnov Test Sonuçları

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		öz_güvenli_yaklaşım
N		93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3,09
	Std. Deviation	,448
	Absolute	,110
Most Extreme Differences	Positive	,067
	Negative	-,110
Kolmogorov-Smirnov Z		1,065
Asymp. Sig. (2-tailed)		,207

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		çaresiz_yaklaşım
N		93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1,99
	Std. Deviation	,456
	Absolute	,106
Most Extreme Differences	Positive	,106
	Negative	-,072
Kolmogorov-Smirnov Z		1,019
Asymp. Sig. (2-tailed)		,251

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		boyun_egici_yaklaşım
N		93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1,84
	Std. Deviation	,555
	Absolute	,125
Most Extreme Differences	Positive	,125
	Negative	-,101
Kolmogorov-Smirnov Z		1,203
Asymp. Sig. (2-tailed)		,110

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		iyimser_yaklaşım
N		93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2,87
	Std. Deviation	,582
	Absolute	,100
Most Extreme Differences	Positive	,100
	Negative	-,089
Kolmogorov-Smirnov Z		,963
Asymp. Sig. (2-tailed)		,312

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

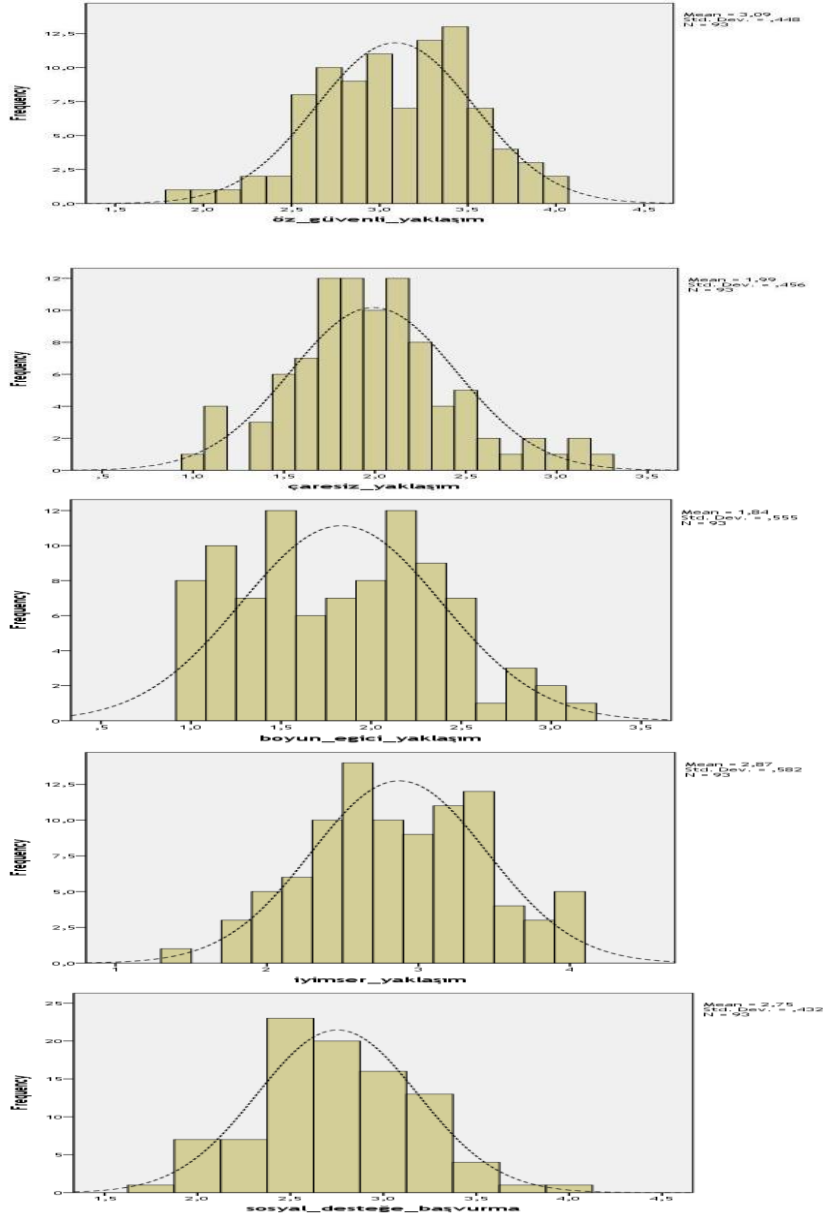
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		sosyal_desteye_başvur ma
N		93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2,75
	Std. Deviation	,432
	Absolute	,129
Most Extreme Differences	Positive	,129
	Negative	-,118
Kolmogorov-Smirnov Z		1,246
Asymp. Sig. (2-tailed)		,090

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

4.10. Basıklı ve Çarpıklık Histogram Grafikleri



4.11. Kümeleme Analizi Sonuçları

Initial Cluster Centers

	Cluster				
	1	2	3	4	5
kendine_guvenli	1,86	3,29	3,14	3,00	3,71
caresiz	2,00	1,50	3,25	1,38	1,13
boyunegici	1,83	2,83	2,33	1,17	1,00
iyimser	1,40	3,20	1,80	2,60	4,00
sosyaldestek	1,75	2,75	2,50	2,00	3,25

Iteration History^a

Iteration	Change in Cluster Centers				
	1	2	3	4	5
1	,859	,838	,834	,715	,860
2	,298	,060	,083	,072	,069
3	,309	,120	,000	,065	,065
4	,154	,114	,000	,042	,050
5	,153	,082	,000	,048	,033
6	,000	,000	,000	,000	,000

a. Convergence achieved due to no or small change in cluster centers. The maximum absolute coordinate change for any center is ,000. The current iteration is 6. The minimum distance between initial centers is 1,909.

Final Cluster Centers

	Cluster				
	1	2	3	4	5
kendine_guvenli	2,56	3,07	2,81	3,05	3,53
caresiz	1,98	2,24	2,80	1,78	1,70
boyunegici	2,24	2,42	2,25	1,41	1,45
iyimser	2,43	3,17	2,24	2,53	3,49
sosyaldestek	2,25	3,03	2,90	2,65	2,85

Number of Cases in each Cluster

	1	13,000
	2	19,000
Cluster	3	10,000
	4	26,000
	5	25,000
Valid		93,000
Missing		,000