



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi




DOI: 10.33689/spormetre.687456

Geliş Tarihi (Received): 10.02.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 07.09.2020

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2020

### KADIN VOLEYBOLCULARDA STRES YÖNETİMİNİN BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN<sup>1\*</sup> , Ümit Doğan ÜSTÜN<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, HATAY

**Öz:** Bu çalışma kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının belirlenerek; yaş, voleybol oynama süresi ve üst lige yükselme maçlarını bitirme sırasına göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma tarama araştırması deseninde tasarlanmış olup, çalışmaya 76 kadın voleybolcu katılmıştır. Çalışmada veriler Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ölçeği Türkçe versiyonunu kullanılarak 2013-14 sezonu 2. Lige yükselme maçlarında toplanmıştır. Veri analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlere ek olarak Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Sonuç olarak katılımcılar stresle başa çıkmada en fazla kendine güvenli yaklaşımı tercih etmektedirler. Ayrıca 6-10 yıldır voleybol oynayanlar 11 yıldan fazladır bu sporla uğraşanlara göre stresle başa çıkmada daha fazla sosyal desteğe başvurmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, stres, voleybol

### INVESTIGATION OF STRESS MANAGEMENT IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS IN TERMS OF COPING STRATEGIES

**Abstract:** The present study aimed to determine the stress coping strategies of female volleyball players and analyze the differences according to age, volleyball experience, and rank at the playoffs. The study was designed as cross-sectional research, and 76 female volleyball players participated. In the study to collect data, the Turkish version of The Stress Coping Strategies Scale was used, and the data were collected in the 2013-14 season 2nd League playoffs. To analyze the data in addition to descriptive statistical methods, ANOVA and Tukey's Hsd test were used. As a result, it was found that participants mostly chose the self-confidence approach as a strategy to cope with stress. Besides, participants who have been playing volleyball between 6-10 years search for social support more than participants who have been playing for 11 years or more.

**Key Words:** Sports, stress, volleyball

## GİRİŞ

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 (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). 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.

Araştırmacılara göre sportif etkinliklerle uğraşmak stresli bir deneyim olabilmektedir (Nichols ve Polman, 2007; Nichols, Polman ve Levy, 2012). Sözen, Doğan ve Erdoğan (2012) bireylerin sportif etkinliklere performans sergilemek veya sağlık kazanmak amacı ile katılabileceğini ifade ederken, performans amacı ile spor yapmanın stresli bir uğraş olduğunu belirtmişlerdir. Nwankwo ve Onyishi' e (2012) göre ise sportif etkinliklerde bulunan insanlar zaman yönetimi,

başarısızlık, tutarsızlık ve korku gibi stresörlerle karşılaştıklarında stresle yüzleşmek zorunda kalırlar.

Sporda organizasyonel stres kaynaklarına odaklanan çalışmalar genellikle sporcuların müsabaka esnasında ki stres seviyelerine odaklanmıştır (Üzüm, Mirzeoğlu, Polat ve Akpınar, 2013). Fakat Donuk, Şahin ve Yamaner (2013) hem yarışma stresinin hem de organizasyonel stresin aynı zamanda antrenörlerin ve yöneticilerinde yüzleşmek zorunda kaldıkları temel unsurlar arasında yer aldığını belirtmiştir. Özellikle elit düzeyde yarışan sporcular başarı için yoğun bir fiziksel ve duygusal baskı altındadırlar ve başarıya ulaşmak için düzenli ve programlı bir yaşam tarzının yanı sıra yoğun bir antrenman ve diyet programına maruz kalırlar (Üzüm ve ark., 2013).

Sporda stresin var olduğu kanıtlandığından beri araştırmacılar sporcuların stresle başa çıkabilmelerine yönelmişlerdir (Besheda, 2010; Nwankwo ve Onyishi, 2012). Birçok sporcunun istediği de stresi yönetebilme, yani stresle başa çıkabilmektir. Patmaore' de (1986) bu durumu özetler nitelikte sporda performansı etkileyen temel unsurun stresle başa çıkabilme yeteneği olduğunu belirtmiştir (Patmore 1986'dan aktaran Akarçeşme, 2004).

Sporda stresle başa çıkmanın teorik temelleri incelendiğinde alana Folkman ve Lazarus'un çalışmalarının öncülük ettiği söylenebilir (Folkman, 1984; Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1991). Arsan ve Koruç' un (2009) aktardığına göre "Folkman ve Lazarus başa çıkmayı görev odaklı ve duygu odaklı olarak sınıflamaktadır. Görev odaklı başa çıkma stres kaynağını yöneten veya değiştiren stratejileri içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise stres sonucunda verilen duygusal tepkileri düzenlemeyi içermektedir." Lazarus ve Folkman' ın (1984) başa çıkma modeli, bireyin stresörü birincil veya ikincil olarak değerlendirmesine bağlı olarak tercih ettiği baş etme stratejisi farklılaşacağı için dinamik ve esnek bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Voleybol cinsiyet ayırt etmeksizin 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 karşılaşmalı sporlar grubuna dâhil bir kort oyunudur. Oyun sayı, set ve sonunda da maçı kazanmak için oynanır (Çelenk, 2013; Papageorgiou ve Spitzley, 2002). 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 (Sözen ve ark., 2012).

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 (Akarçeşme, 2004). Kadın sporcular gerek hormonal gerekse morfolojik ve psikolojik olarak erkek meslektaşlarından daha farklı bir yapıya sahiptirler. Dolayısıyla stres zaman zaman kadın sporcuları olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenle kadın sporcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının incelenmesi önemlidir. Dolayısıyla mevcut çalışmada kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımları incelenmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırma tasarlanırken ilgili literatür incelenmiş ve çalışmanın amacına uygun olduğu düşünülen nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması (cross-sectional/survey) yöntemi kullanılmıştır. Tarama araştırması sporda psiko-sosyal alanlarda yoğun şekilde kullanılan bir yöntemdir. Bu yönetime göre örneklemden toplanan veri ile çeşitli kıyaslamalar yapılır ve daha sonra genele yordandır (Gratton ve Jones, 2010).

### Araştırma Grubu

Çalışmada 2013-14 sezonu Bayanlar 3. Ligi A ve B gruplarında ilk dört sırada yer alan ve 2. Lige yükselme maçlarına katılan takımların oyuncuları yer almıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre olmuş ve katılanlar onam vermiş sayılmıştır. Turnuvada yer alan takımlardan bir tanesinin oyuncuları çalışmada yer almak istememişlerdir. Bu nedenle çalışmaya toplam 7 takımdan 76 oyuncu ( $Ort_{yaş}=20.79\pm 3.69$ ) katılmıştır. Veriler bizzat araştırmacı tarafından gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra toplanmıştır. Katılımcılar tarafından veri toplama aracının tamamlanması 8-10 dakika sürmüştür.

### Veri Toplama Aracı

Çalışmada voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının belirlenebilmesi için Folkman ve Lazarus (1984) tarafından geliştirilen stresle başa çıkma yaklaşımları ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Şahin ve Durak (1995) tarafından açıklayıcı faktör analizi yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi yöntemi ölçek geliştirme gibi çalışmalarda ihtiyaç duyulan ortak faktörlerin sayısını ve doğasını belirlemek için sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (Hayton, Allen ve Scarpello, 2004). Şahin ve Durak tarafından uyarlanan stresle başa çıkma yaklaşımları ölçeği 30 madde ve “kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” şeklinde 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

### Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ilk olarak Cronbach’ s Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre tüm maddeler için hesaplanan Cronbach’ s Alpha iç tutarlık katsayısı .79 dur. Araştırmacılar iç tutarlığın veri toplama aracında yer alan maddelerin birbiri ile olan uyumu olduğunu belirtmiş ve .60 ve daha büyük değerlerin iç tutarlık katsayısı olarak kabul edilebilir olduğunu ifade etmişlerdir (George ve Mellory, 2003, s.231). Daha sonra verilerin dağılımı basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları ve bu yaklaşımlardaki farklılıkların belirlenmesi için tanımlayıcı istatistiksel yöntemlere ek olarak 95% güven aralığında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tukey’ Hsd çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır

## BULGULAR

**Tablo 1.** Tanımlayıcı istatistiksel bilgiler

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	N	Ort.	Std. Sapma
Kendine güvenli yaklaşım	76	3.01	.52
Umutsuz yaklaşım	76	2.17	.49
Boyun eğici yaklaşım	76	1.83	.47
İyimser yaklaşım	76	2.70	.49
Sosyal desteğe başvuran yaklaşım	76	2.74	.42

Tanımlayıcı analiz sonuçlarına göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımı olarak en fazla tercih ettikleri yaklaşım Kendine güvenli yaklaşım olurken, en az tercih edilen yaklaşım boyun eğici yaklaşımdır (Tablo 1).

**Tablo 2.** Katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımları

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı	Yaş	N	Ort.	Std. Sap.	F	p
Kendine güvenli yaklaşım	≥20	22	3.12	0.54	0.806	0.451
	21-29	38	2.94	0.53		
	30≥	16	3.03	0.52		
	Toplam	76	3.01	0.53		
Umutsuz yaklaşım	≥20	22	2.13	0.47	0.23	0.795
	21-29	38	2.18	0.50		
	30≥	16	2.24	0.55		
	Toplam	76	2.18	0.50		
Boyun eğici yaklaşım	≥20	22	1.71	0.39	0.983	0.379
	21-29	38	1.88	0.44		
	30≥	16	1.89	0.63		
	Toplam	76	1.83	0.47		
İyimser yaklaşım	≥20	22	2.85	0.49	1.874	0.161
	21-29	38	2.60	0.44		
	30≥	16	2.75	0.58		
	Toplam	76	2.70	0.49		
Sosyal desteğe başvuran yaklaşım	≥20	22	2.75	0.42	2.521	0.087
	21-29	38	2.82	0.34		
	30≥	16	2.55	0.55		
	Toplam	76	2.74	0.42		

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 2).

**Tablo 3.** Katılımcıların voleybol oynama süresine göre stresle başa çıkma yaklaşımları

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı	Voleybol Oynama Süresi	N	Ort.	Std. Sap.	F	p	Fark Tukey
Kendine güvenli yaklaşım	1-5 yıl	29	2.93	0.55	1.07	0.348	
	6-10 yıl	31	3.12	0.56			
	11 & > yıl	16	2.96	0.41			
	Toplam	76	3.01	0.53			
Umutsuz yaklaşım	1-5 yıl	29	2.29	0.51	2.258	0.112	
	6-10 yıl	31	2.04	0.45			
	11 & > yıl	16	2.24	0.52			
	Toplam	76	2.18	0.50			
Boyun eğici yaklaşım	1-5 yıl	29	1.90	0.42	0.853	0.43	
	6-10 yıl	31	1.75	0.45			
	11 & > yıl	16	1.86	0.59			
	Toplam	76	1.83	0.47			
İyimser yaklaşım	1-5 yıl	29	2.65	0.51	0.346	0.708	
	6-10 yıl	31	2.75	0.42			
	11 & > yıl	16	2.70	0.60			
	Toplam	76	2.70	0.49			
Sosyal desteğe başvuran yaklaşım	1-5 yıl	29	2.71	0.37	5.66	0.005*	6-10 yıl > 11& üzeri
	6-10 yıl	31	2.90	0.33			
	11 & > yıl	16	2.50	0.54			
	Toplam	76	2.74	0.42			

\*p<0.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi test sonuçlarına göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları arasında voleybol oynama sürelerine göre sosyal desteğe başvuran yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan ikinci aşama Tukey' s Hsd çoklu karşılaştırma test sonucuna göre ise bu farklılık 6-10 yıldır voleybol oynayanlar ile 11 yıl veya daha fazla süredir voleybol oynayanlar arasındadır (Tablo 3).

**Tablo 4.** Katılımcıların play-off sıralamasına göre stresle başa çıkma yaklaşımları

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı	Play-off Sıralaması	N	Ort.	Std. Sap.	F	p
Kendine güvenli yaklaşım	1	22	3.20	0.54	2.473	0.069
	2	22	2.79	0.51		
	3	20	2.99	0.45		
	4	12	3.11	0.57		
	Toplam	76	3.01	0.53		
Umutsuz yaklaşım	1	22	2.13	0.54	0.729	0.538
	2	22	2.30	0.50		
	3	20	2.18	0.54		
	4	12	2.05	0.29		
	Toplam	76	2.18	0.50		
Boyun eğici yaklaşım	1	22	1.88	0.55	0.631	0.598
	2	22	1.90	0.46		
	3	20	1.78	0.49		
	4	12	1.69	0.32		
	Toplam	76	1.83	0.47		
İyimser yaklaşım	1	22	2.78	0.57	0.849	0.472
	2	22	2.56	0.44		
	3	20	2.75	0.41		
	4	12	2.73	0.56		
	Toplam	76	2.70	0.49		
Sosyal desteğe başvuran yaklaşım	1	22	2.73	0.54	0.029	0.993
	2	22	2.74	0.25		
	3	20	2.75	0.37		
	4	12	2.77	0.54		
	Toplam	76	2.74	0.42		

Analiz sonucuna göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımları arasında play-off sıralamalarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut çalışma kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının tespit edilerek aralarındaki farklılıkların yaş, voleybol oynama yılı ve ikinci lige yükselme maçlarını (play – off) bitirme sırasına göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların en fazla tercih ettiği stresle başa çıkma yaklaşımı kendine güvenli yaklaşım iken en az tercih edilen yaklaşım boyun eğici yaklaşımdır. Literatür incelendiğinde sporcuların tercih ettiği stresle başa çıkma yaklaşımlarının farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Örneğin Aslan' a (2016) göre bireysel sporcular en fazla çaresiz yaklaşımı tercih ederken, takım sporcuları en fazla kendine güvenli yaklaşımı tercih etmektedir. Bu durum sporcunun algıladığı stres seviyesine göre de değişebilmektedir. Skein, Harrison ve Clarke (2019) ergenlik dönemindeki sporcuların okul ve sporun yoğunlaştığı zamanlarda daha fazla stres yaşadıklarını ve bu durumu düzeltmek için çok çeşitli başa çıkma yaklaşımları sergilediklerini belirtmiştir.

Çalışma bulgularına göre katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımlarında yaşlarına göre herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Alincak ve Gürer (2018) de çalışmalarında profesyonel voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarını incelemiş ve yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Her iki çalışmanın bulguları paralellik göstermektedir denilebilir. Fakat literatürde farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Örneğin Aktaş (2015, s.28) çalışmasında kadın voleybolcuların yaşlarına göre stresle başa çıkma yaklaşımlarında çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında 20-24 yaş gurubuna mensup kadın voleybolculardan kaynaklanan bir farklılık tespit etmiştir. Bahsi geçen çalışmasında Aktaş (2015) katılımcıların yaş aralıklarını 15-19, 20-24 ve 25-32 olarak 3 grupta incelenmiştir. Mevcut çalışmada ise yaş aralıkları daha geniş tutulmuştur. Dolayısıyla çalışmaların yaş değişkenine dair bulgusunun farklılık göstermesinin bu gruplandırılmadan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların voleybol oynama sürelerine göre stresle başa çıkma yaklaşımlarında sosyal desteğe başvuran yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre 6-10 yıldır voleybol oynayan katılımcılar 11 yıl ve daha uzun zamandır voleybol oynayanlara göre stresle başa çıkmak için daha fazla sosyal desteğe başvurmaktadır. Aktaş (2015) çalışmasında kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarında voleybol oynama sürelerine göre anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Üstün, Gümüştül, Demirel ve Göral (2014) ise spor ve stres ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında sporda uzmanlaşmanın deneyimle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu bakış açısı dikkate alındığında çalışmamızda ortaya çıkan farklılığın nedeninin 6-10 yıldır voleybol oynayan sporcuların 11 yıldan fazla süreyle bu işle uğraşanlara göre daha az yetkin olduğu ve dolayısıyla stresle başa çıkma konusunda daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu şeklinde açıklanabilir.

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların yükselme maçlarındaki sıralamasına göre stresle başa çıkma yaklaşımlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Yani katılımcıların stresle başa çıkma yaklaşımlarındaki farklılık sergilenen performansla dolayısıyla da sonuca etki etmemiştir. Britton, Kavanagh ve Polman' da (2019) çalışmalarında görev odaklı başa çıkma yaklaşımının algılanan performans üzerinde etkili olmadığını belirtmiştir.

Sonuç olarak mevcut çalışma kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımı olarak en fazla kendine güvenli yaklaşımı tercih ettiğini ve 6-10 yıldır voleybol oynayanların 11 yıl ve daha uzun zamandır bu sporla uğraşanlara göre stresle başa çıkmada daha fazla sosyal desteğe başvurduğunu göstermiştir.

## **SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER**

Mevcut çalışma her ne kadar kadın voleybolcuların stresle başa çıkma yaklaşımları hakkında belirli sonuçlar ortaya koymuş olsa da çeşitli sınırlıklar içermektedir. Bu sınırlıkların birincisi katılımcı sayısıdır. Çalışmadaki katılımcı sayısı analizler için yeterli olsa da daha büyük örneklemelerin istatistiksel güç açısından önemi aşikârdır (Üstün ve Yapıcı, 2019). Çalışmanın bir diğer sınırlığı da çalışma deseni ve veri toplama aracı ile ilgilidir. Veri toplama aracının öz bildirim temeline dayanması ve çalışmanın tarama deseni şeklinde tasarlanması elde edilen bulguların deneysel temelli olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmanın sonuçlarının genele yordlanması konusunda özenli davranılmalıdır.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, katılımcılarda hangi faktörlerin stresör olarak algılandığı ve bu stresörlerin başa çıkma stratejilerini ne derecede etkilediği incelenebilir. Ayrıca voleyboldan farklı olduğu düşünülen mücadele sporları gibi karşılıklı temas içeren spor dalları ile bir

kiyaslama yapılabilir veya katılımcıların başa çıkma yöntemleri kümeleme analizi gibi farklı analiz yöntemleri ile incelenebilir.

## KAYNAKLAR

Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluluk kaygı ile performans ölçütleri arasında ki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Aktaş, N. (2015). *Kadın voleybolcularda algılanan stres kaynakları ve başa çıkma yaklaşımları* (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Kütahya.

Alincak, F., Gürer, B. (2018). Investigation of stress management styles of professional volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(6), 37-44. doi: 10.5281/zenodo.1248961

Arşan, N., Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 131-138.

Aslan, Ş. (2016). Takım ve bireysel sporlarda sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(3), 4221-4228.

Besharat, M. A. (2010). Psychometric properties of the sport stress coping styles scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 609-613.

Britton, D. M., Kavanagh, E. J., Polman, R. C. J. (2019). Path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01151

Çelenk, B. (2013). *Voleybol oyun kuramı ve uygulamaları*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.

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.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.

George, D., Mellory, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 11.0 update* (4th press). Boston: Allyn & Bacon.

Gratton, C., Jones, I. (2010). *Research methods for sport studies* (2nd Press). London: Routledge.

Hayton, J. C., Allen, D. G., Scarpello, V. (2004). Factor retention decisions in exploratory factor analysis: A tutorial on parallel analysis. *Organizational Research Methods*, 7(2), 191-205. doi: 10.1177/1094428104263675

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sport Sciences*, 25, 11-31.

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.

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.

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.

Papageorgiou, A., Spitzley, W. (2002). *Volleyball: A handbook for coaches and players*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport.

Skein, M., Harrison, T., Clarde, D. (2019). Sleep characteristics, sources of perceived stress and coping strategies in adolescent athletes. *Journal of Sleep Research*, 28(4). doi: 10.1111/jsr.12791

Sözen, H., Doğan, E., Erdoğan, E. (2012). Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 97-110.

Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle basa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

Üstün, Ü. D., Gümüştül, O., Demirel, M., Göral, M. (2014). Ways of coping with stress: A study on taekwondo trainers in Turkey. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 4(4).

Üstün, Ü. D., Yapıcı, A. (2019). A comparison of perceived social anxiety among individual and team sports participant high school students. *World Journal of Education*, 9(6), 1-6. doi: 10.5430/wje.v9n6p1

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.