

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ANTRENÖRLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

Ersin BALLIKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Şefik TİRYAKİ

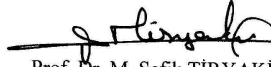
Tez No: 134

MERSİN – 2009

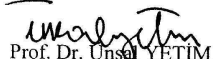
Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan “Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları” başlıklı çalışma, jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi..17/06/2009



Prof. Dr. M. Şefik TIRYAKI
Mersin Üniversitesi
Jüri Başkanı



Prof. Dr. Ünsal YETİM
Mersin Üniversitesi
Jüri Üyesi



Yrd. Doç. Dr. Zekai FEHLİVAN
Mersin Üniversitesi
Jüri Üyesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunun 19.06.2009. tarih ve 2009/218 sayılı kararı ile kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Ülkü ÇÖMELEKOĞLU
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve tez hazırlığında bilgi ve görüşlerini esirgemeyen, disiplinli çalışmamı sağlayan değerli danışmanım Prof. Dr. Şefik TİRYAKİ' ye, eğitimim boyunca öğrettikleriyle bana katkı sunan değerli öğretim elemanlarına, araştırmaya katılan antrenörlere ve çalışmalarımı destekleyen, her zaman yanımda olan aileme teşekkürlerimi iletiyorum.

Ersin BALLIKAYA

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
	No
KABUL VE ONAY.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vi
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Stresin Tanımı.....	3
2.2. Stres Yaratan Faktörler.....	7
2.3. Strese Verilen Tepkiler.....	8
2.4. Stresle Başa Çıkma.....	11
2.4.1. Başa Çıkma İlgili Çeşitli Yaklaşımlar.....	12
2.4.2. Başa Çıkma Koşulunun Rolü.....	14
2.4.3. Başa Çıkma Kişiliğinin Önemi.....	15
2.4.4. Başa Çıkma Becerisi.....	16
2.4.5. Başa Çıkma Yaşın Etkisi.....	17
2.4.6. Başa Çıkma Cinsiyetin Etkisi.....	17
2.5. Bilişsel Stres ve Başa Çıkma Teorisi.....	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	
3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	20
3.2. Katılanlar.....	20
3.3. Veri Toplama Aracı.....	21
3.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	21

3.4. Veri Toplama Süreci.....	22
3.5. Verilerin Analizi.....	22
4. BULGULAR	
4.1. Antrenörlere ilişkin betimsel istatistikler.....	23
4.2. Bireysel ve takım spor antrenörlerinin t testi sonuçları.....	24
4.3. Kadın ve erkek antrenörlerin t testi sonuçları.....	25
4.4. Antrenörlerin yaşlarına ilişkin betimsel istatistikler.....	26
4.5. Antrenörlerin yaşlarına göre ANOVA sonuçları	27
4.6. Antrenörlerin eğitim durumuna göre t testi sonuçları.....	28
4.7. Bölgesel ve ulusal düzeydeki antrenörlerin t testi sonuçları.....	29
4.8. Farklı spor dallarındaki antrenörlerin ANOVA sonuçları.....	30
5. TARTIŞMA.....	32
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	36
KAYNAKLAR.....	37
EKLER	
EK-1.....	40
ÖZGEÇMİŞ.....	42

ŒEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
	No
Œekil 1. McGrath'in 4 Safhalı Stres Modeli	7

ÇİZELGELER DİZİNİ	Sayfa No
Çizelge 1. Antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin betimsel istatistikler	23
Çizelge 2. Bireysel ve takım spor antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları.....	24
Çizelge 3. Kadın ve erkek antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları.....	25
Çizelge 4. Antrenörlerin yaşlarına göre başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanlara ilişkin betimsel istatistikler.....	26
Çizelge 5. Antrenörlerin yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin ANOVA sonuçları.....	27
Çizelge 6. Antrenörlerin eğitim durumuna göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları.....	28
Çizelge 7. Bölgesel ve ulusal düzeydeki antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları.....	29
Çizelge 8. Farklı spor dallarındaki antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin ANOVA sonuçları.....	30

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Sayfa

No

KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım

B.EĞİCİ : Boyun Eğici Yaklaşım

S.DESTEK : Sosyal Destek Arama

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

ÖZET

Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları

Bu çalışmanın amacı antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemektir. Araştırmaya 31'i futbol, 37'si basketbol, 37'si voleybol, 20'si atletizm, 13'ü güreş ve 33'ü tenis antrenörü olmak üzere toplam 171 antrenör katılmıştır. Antrenörlerin 136'sı erkek, 35'i kadındır. Yaş dağılımı en küçük 20 en büyük 59 ve ortalama yaş 34.44'tür. Antrenörlerin 41'i lise ve 130'u üniversite mezunudur. Antrenörlerin aktif olarak çalıştıkları lig düzeyleri bölgesel ve ulusal olarak sınıflandırılmıştır. Buna göre 126'sı bölgesel, 45'i ulusal ligde çalışmaktadır.

Katılımcılara Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş ve Türkiye uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmış olan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri" uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen ortalama puanlar bağımsız gruplar için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Spor türü, yaş durumu, lig düzeyi ve spor dalı değişkenlerine göre antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre antrenörlerin başa çıkma tarzlarına bakıldığında stresle başa çıkma tarzı olarak birinci sırada kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları görülmektedir; spor türüne göre bakıldığında bireysel spor dalı antrenörlerinin etkisiz başa çıkma yöntemini takım spor dalı antrenörlerine oranla daha fazla kullandıkları, takım spor dalı antrenörlerinin ise kendine güvenli yaklaşımı bireysel spor dalı antrenörlerine oranla daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Yaş durumuna göre, 50-59 yaş aralığındaki antrenörlerin etkisiz başa çıkma yöntemini 30-39 yaş aralığındaki antrenörlere oranla daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Lig düzeyine göre ulusal ligde çalışan antrenörlerin başa çıkmada etkisiz yöntemleri bölgesel ligde çalışan antrenörlere oranla daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Spor dalına göre başa çıkma tarzlarına bakıldığında ise güreş antrenörlerinin atletizm antrenörleri dışında diğer antrenörlere oranla etkisiz başa çıkma yöntemini daha fazla kullandığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Başa Çıkma, Antrenörlük

ABSTRACT

Coaches' Ways of Coping With Stress

The purpose of this study is to specify coaches' *ways of coping* with stress. To find this, the the research consisted of 171 coaches ; 31 of them are football, 37 of them are volleyball, 20 of them are athletics, 13 of them are wrestler, 33 of them are tennis coaches (136 men and 35 women). Age patterns are minimum 20, maximum 59 and average is 34,44 . 41 of coaches are high-school graduate and 130 of them are college graduate. The league levels that coaches effectively work were assorted as regional and national . According to this, 126 of coaches work in regional and 45 work in national league.

The coaches pariticipating in the research was implemented "Ways of Coping with Stress Inventory" that was developed by Folkman ve Lazarus (1980) and was adapted to Turkey by Şahin and Durak (1995) . The average points that have received from research were evaluated via the T-test and Variance Analyse (ANOVA) for independent groups. The results show that there were have significantly differences among coaches' *ways of coping* with stress according to variables of sport variety, age state, league level and sport branch. According to this, when ways of coping were analyzed, it was appeared that coaches firstly used the self-confidente approach; according to kind of sport It were found that firstly ,the coaches of individual sports branches used the ineffective coping methods more than the coaches of team sports branches, secondly, the coaches of team sports branches used self-confident approach more than the coaches of individual sports braches. According to state of age, It was found that the coaches ranged between 50 and 59 used method of ineffective coping more than the coaches ranged between 30 and 39. According to league level, It was found that the coaches worked in national league used method of the ineffective coping more than the coaches worked in regional league. According to sport branch, It was found that the wrestling coaches used the method of the ineffective coping more than the others except for the athletics coaches.

Keywords: Stress, Coping, Coaching

1. GİRİŞ

Spor dünyasındaki gelişmelere baktığımızda antrenörlüğün öneminin arttığını görebiliriz. Antrenör, yurt içinde veya yurt dışında ilgili spor dalında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamladığına dair belgesi bulunan, sporcu veya spor takımlarını, branşı dahilindeki her türlü spor faaliyetlerine sportmenlik anlayışı içinde milli ve milletlerarası kural ve tekniklere uygun olarak yetiştirmek üzere görevlendirilecek yerli ve yabancı kişilerdir (1). Antrenörlük, oldukça zor işler barındıran birkaç meslekten biridir (2) . Antrenörler sürekli stresli durumlarla karşılaşabilirler, kendilerine güvenleri zedelenebilir, dikkat ve konsantrasyon problemleri yaşayabilirler (3). Antrenörlerde stres oluşturan birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları şunlardır : Koç-sporcu çatışması, başarı beklentisi, maç programları, eğitim, kendini kabul ettirme çabası vb. (4). Ülkemizde spor psikologlarıyla çalışan antrenör sayısı ne yazık ki çok azdır. Antrenör gereğinden fazla sorumluluk almak durumundadır. Çok fazla sorumluluk, önemli stres kaynaklarından biridir. Ya kişiye yüklenen sorumluluk çok yüksektir ya da çalışan sorumluluğu kendi kişilik özelliklerinin sonucu daha yüksek olarak algılar. Bu durum kısa zamanda sağlığın bozulmasına yol açar (5). Çağdaş antrenörler kendilerini insan ilişkilerinde üst düzeyde geliştiren antrenörlerdir. Her takım çalıştıracak spor psikologu bulma şansına sahip değildir (6). Antrenörler, gerek sporcular gerekse idarecilerle sporcular arasındaki ilişkilerde, köprü görevinde olan kimselerdir (7). Antrenörler bazı psikolojik danışma becerilerine sahip olarak, sporcuları ile etkileşime girerek bunları uygulaması gerekmektedir. Antrenörün sahip olması gereken psikolojik özellikler ile bilinmesi gereken konular olarak kendi kendini yetiştirmesi, yenilemesi, profesyonel ahlak, özel yaşamda dürüstlük, meslektaşları ile etkin bir işbirliği, açık fikirlilik, araştırmacı, güçlü teşhis yeteneği, liderlik vasfı, motivasyon, öğrenmek ve öğretme becerisi, duygusal ve zihinsel olarak psikolojik hazırlık, yönetim bilgisi, danışmanlık sayılabilir (6).

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (5) .Akademik olarak, stresi meydana getiren olayları “stres vericiler”, bu olaylara insanın fizyolojik ve psikolojik düzeyde verdiği tepkileri de stres olarak ifade edebiliriz (5). Eğer bir kişi, stres kaynağının üstesinden

gelebilecek yeteneğine dair bir şüphe duymakta ise, o zaman kaygı hislerinin ortaya çıkması olasıdır (8).

Başa çıkma Lazarus ve Folkman, (1984) tarafından kişinin kaynaklarını tüketme ve hızlandırması olarak değerlendirilen özel, harici veya dahili talepleri başarmak için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır (9). En fazla kullanılan başa çıkma stratejileri problem ve duygu odaklı başa çıkmadır. Lazarus ve Folkman (1984)'a göre problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresli durumu değiştirmek için niyetlenirken, duygu odaklı başa çıkma, durumla ilgili duygusal sıkıntılarla uğraşır (8).

Ülkemizde antrenörlerin iş doyumu, liderlik özellikleri ve eğitim durumlarıyla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Antrenörlerin genel özellikleri ile ilgili kaynak oluşturulmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarına yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu çalışmanın amacı antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemektir. Antrenörlerin sahip olmaları gerekli özelliklere baktığımızda stresle başa çıkma tarzlarını bilmemizin hem spor psikolojisi literatürüne hem de antrenörlerin eğitimleri konusunda bazı eksikliklerin giderilmesine katkı sunacağına inanıyoruz.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Stresin Tanımı

Bilim dünyasına baktığımızda, “stres” sözcüğünün ilk kez 17. yüzyılda, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanıldığını görüyoruz. Thomas Young isimli bir başka fizikçi bunu, yüz yıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Yong’a göre stres, maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir (10). Psikososyal alanda yapılan tanıma göre ise Jones (1990), stresi bazı beklentileri kişinin üzerine yükleyen , daha sonra da o kişinin durumun üstesinden gelebilmesi içinde birkaç değişik yolla tepki vermesini şart koşan bir durum olarak tanımlamıştır (11). Bazı alanlarda stres organizmanın tepkisi gibi tanımlanırken, bazılarında dıştaki uyarıcı anlamında kullanılmaktadır. Bu alanlardaki araştırmalar, iki temel kategoride gruplanabilmektedir. Bunlardan biri, biyolojik bakış açısı geleneğidir. Bu grupta, fizyoloji, endokrinoloji gibi bilim alanlarında yapılan araştırma bulguları görülmektedir. İkinci bakış açısı ise psikososyal gelenektir (10).

Selye (1956), stres konusuyla ilgilenen öncü bilim adamlarındandır ve stresi, "vücuda yüklenen herhangi bir özel olamayan isteme karşı, vücudun tepkisi" olarak tanımlamaktadır (12). Franken’ e (1994) göre stres, genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür (4). Bu tanımdan stresin bütünüyle yararlı bir şey olduğu anlaşılmalıdır. Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ya da tehdit edici durumla karşılaşıldığında, bu durumla başa çıkarak (mücadele ederek) homeostasisi (içsel dengeyi) korumaya çalışması anlaşılmalıdır. Örneğin, eğer bir sporcu hafta sonu katılacağı bir yarışmayı tehdit edici olarak algırsa, bu durum organizmada bazı fizyolojik tepkilere neden olacaktır. Önce hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofize sinyaller göderecek, sempatik sinir sistemi adrenal bezleri uyaracak, adrenal bezler acil enerjiyi sağlayacak ve metabolizmayı arttırarak adrenalin ve noradrenalinin salınmasına neden olacaktır. Kanda adrenalin ve noradrenalin yoğunluğunun farklılığı, kişinin ya o durumla uyuşmasını (savaş) ya da o durumdan uzaklaşmasına (kaç) neden olacaktır. Eğer

yarışmanın sona ermesiyle kişi, tehditin ortadan kalktığını algırsa, adrenalin ve noradrenalin seviyesi normal düzeyine ulaşacak ve homeostazis gerçekleşecektir. Eğer kişi, yarışmadan sonra kendisi için yapılacak değerlendirmeleri ve bir sonraki katılacağı yarışmayı yine tehdit edici olarak algırsa o zaman organizma steady state durumuna gelemeyecek, acil durumlarda salgılanan bu iki hormon düzeyi kanda hep yüksek seviyede kalacaktır. Dolayısıyla homeostazisi bozulan organizmada bazı hastalıklar kendisini gösterebilecektir (kalp,böbrek,yüksek tansiyon,uykusuzluk gibi) (4).

Hepimiz hayatımızda stresle karşılaşırız. Psikoloğlara göre günlük hayatımız aldığımız bazı tehditlerin tekrarlarını, bu tehditlerle başa çıkma yollarını düşünmeyi, tam olarak tehdidin ne olduğuna odaklanmayı ve çok ya da az başarıyı içerir (13). Cüceloğlu'na (1994) göre, stres, bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir (12). Bu tanımların sayısını arttırabiliriz. Strese yakın bir anlam taşıyan uyarılmanın tanımını bu tanımlardan ayırt etmemiz gerekir (12).

Stres ve uyarılma arasında çok ince bir fark vardır. Çünkü uyarıcı da organizmada bir tepkiye yol açan herhangi bir şeydir. Stres ve uyarıcı arasında bir derece farklılığı mevcuttur. Herhangi bir uyarıcının stres oluşturucu olabilmesi için, belli bir duyu organına yönelik önceden programlanmış olan rahatlık eşliğini aşp, sistemin dengesini bozması gerekir. Sistem, bu stres tepkisi sayesinde tekrar dengeye dönmek için bir uyum süreci başlatır. Gerilim, stres durumunun sistem üzerindeki etkisidir. Gerilim nedeniyle sistem, stres durumunda olduğu bilgisini alır ve dengeye dönme sürecine girer. Zorlanma ise, dengeye dönme süreci içinde sistemin ödediği bedel ya da harcadığı enerjinin miktarıdır (12). Stres, çevresel beklentiye karşı vücudun verdiği duygu-dışı bir tepkidir. Bu yüzden, uyarılma ve stres benzerlik taşır, her ikisinde de süreçler duygusal değildir. Bu iki süreç de sık sık içiçe geçer. Bireyler çok stresli olduklarında, genellikle yüksek düzeyde bir psikolojik uyarılma deneyimi yaşarlar. Ancak, uyarılma ve stres birbirinin yerine geçerek kullanılan terimler değildir, çünkü bir kişi stresli olabilir ve normal hatta düşük bir uyarılma düzeyini bile devam ettirebilir. Buna benzer biçimde, bir kişi, stres yaşamadan yüksek bir uyarılma düzeyi yakalayabilir. Ashında, adrenalin gibi ilaçların alınması, çevresel beklentinin tam olarak yok olmasında psikolojik uyarılmayı arttırabilir (8).

Çoğu insan stresi negatif bir durum olarak anlama eğilimi taşımasına rağmen, gerçekte stres ne pozitif ne de negatiftir. Dahası, stresin pozitif mi, negatif mi yoksa nötr bir durum mu olacağını belirleyen çevresel beklentinin kişisel yorumudur (8). Çevreden gelen beklenti baskısını hisseden kişiler, stres kaynağını negatif olarak görmeleri ve ona göre bir etki altına girmeleri daha büyük bir olasılıktır. Stresi aklın pozitif bir çatısında değerlendirenler ise, stresi normal bir şekilde karşılayabilir ve onun hem faydalı hem de hoş bir şey olduğuna inanabilir. Diğerleri de stresin nötr bir duruma gelmesine çalışarak ondan etkilenmeyebilir (8). Aslında farklı etkilere sahip olan ve her birinin farklı birleşim değeri olan üç farklı stres türü vardır. Stres pozitif bir şekilde ele alındığında, yaklaşmakta olan sportif bir olayın heyecanı gibi, eustress diye adlandırılır. Örneğin, bir beyzbol oyuncusu kaleye doğru adım attığı esnada, hissettiği heyecan duygusundan hoşlanabilir. Bu oyuncu spot ışıklar altında olmaktan keyif alır ve bu stres dolu durumdan hoşlanır. Yani, onun bu durumu kavramsal açıdan yorumlayışı pozitifdir (8).

Stres, Schafer'in neustress diye adlandırdığı şey olan nötr de olabilir. Çevresel beklentilerin kişi üzerinde ne pozitif ne de negatif etkileri olmadığında neustress meydana gelir. Schafer, neustresin aslında oldukça yaygın olduğunu da not etmektedir. Bir günlük süre boyunca, bizim etkinliklerimize tesirde bulunmayan sayısız çevresel beklentiler vardır. Örneğin, deplasmanda düşmanca bir çevre ortamında oyuna katılan bir kolej basketbol oyuncusunu gözümüzün önüne getirelim! Takım arkadaşlarının tersine, bu oyuncunun rakip taraftarların sataşmalarından etkilenmeden kalabildiğini düşünelim. Burada bir stres unsuru kesin bir biçimde mevcut olmasına rağmen, sporcunun stres kaynağını görmezden gelme becerisi, onun bu stresi nötr hale getirmesine yardımcı olmaktadır. Tekrar edersek, stres kaynağına birleşim değerini veren, oyuncunun bu stresi kavramsal açıdan yorumlayışıdır (8).

Bireyler bir stres kaynağına teslim olur ve onun beklentilerini karşılayamayacaklarına inanırlar ise negatif stres yaşarlar. Stresin bu negatif formu, sıkıntı ve kaygı olarak adlandırılır (8). Cox tarafından da not edildiği gibi, sıkıntı ve kaygı terimleri, sporda ve kaygı literatüründe birbirinin yerine çok sık olarak kullanılmaktadır. Kaygıyı özel olarak, geçmiş, şu an ve gelecek çevresel beklentilerin negatif yorumu olarak tanımlayabiliriz. İnsanlar sporda kaygıyı, genellikle yaklaşmakta olan yarışmaya duyulan endişe olarak düşünmelerine karşın, sporcular aynı zamanda

geçmiş sportif olaylar kadar o anki oyunla ilgili de kaygılanabilirler. Buna ek olarak, sporcular yarışmanın kendisinden çok uzakta olan, hayatlarının değişik yönleri ile ilgili de bir sporcu olarak endişe duygusu taşıyabilirler. Örneğin, stresli seyahat programı, olumsuz medya haberleri, küfürbaz fanatikler ve kontrat görüşmeleri, bütün bunların hepsi endişe duygusunun oluşmasına yol açabilir (8). Antrenörlerinde sporcularla aynı ortamı paylaştığını düşündüğümüzde birçok sorunu aynı anda yaşadıklarını görebiliriz.

Stresle ilgili McGrath'ın yaklaşımı oldukça önemlidir. McGrath (1970) şunu iddia etmiştir; ihtiyaçları karşılama yönündeki bir başarısızlık önemli olarak değerlendirilirse, stres, ihtiyaçlar ve karşıt tepki verme becerileri arasında algılanan bir dengesizliktir. Bu yüzden, organizma, bu yönde oluşan gereksinimlerin karşıt tepki verme becerilerinden daha büyük olduğu ve stresin artacağı şeklinde bir algılamaya giderse, stres artacaktır; buna karşın, eğer durum önemli değilse, veya organizma, refleks becerilerinin durumsal gereksinimlerin ötesine geçtiği varsayımına giderse, stres düşecektir. Bu tanımlama, stres tepkisini tetikleyen psikolojik durum üzerinde odaklanmıştır (14).

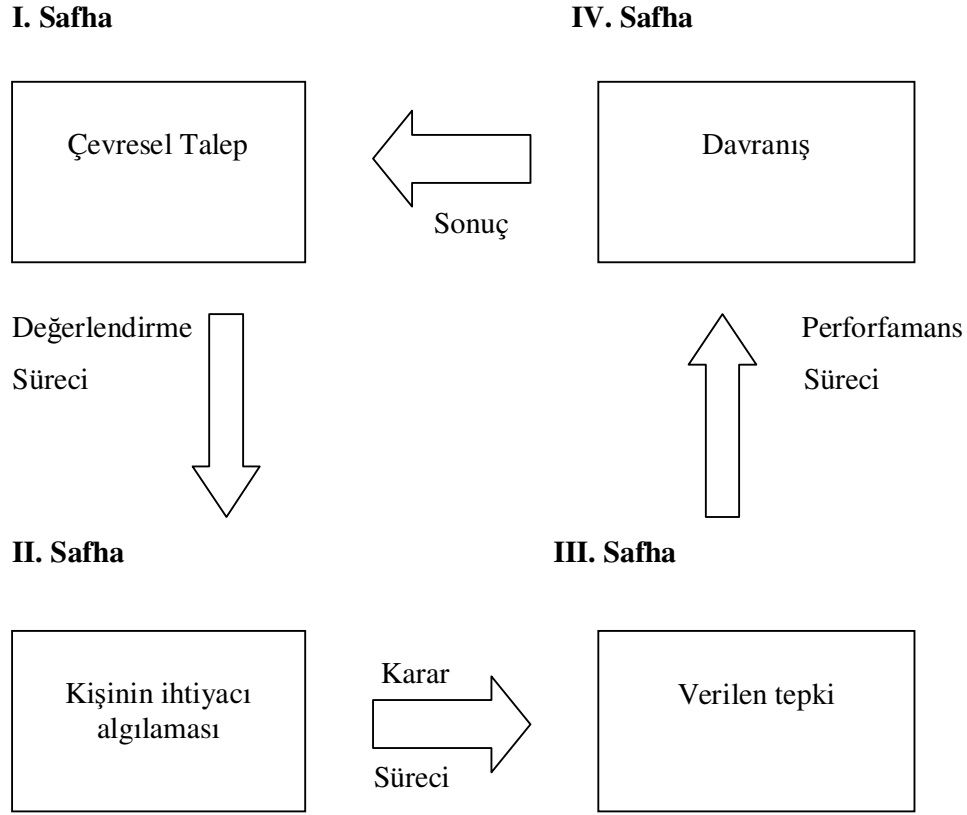
McGrath'ın stres modelindeki çalışmalar, özellikle de bilişsel süreçlerin anlamına vurgu yapmaktadır, örneğin; kendi hayatındaki kötü şeyin kişisel açıdan ele alınmasının önemli bir faktör olması. McGrath stresin dört aşamada gelişme gösterdiği değerlendirmesini yapmaktadır :

1- İhtiyaçlar. Çevrede varolan fiziksel ve sosyal özellikler kişi üzerinde nesnel gereksinimler oluşturur. Bu gereksinimler yüklemeler olarak adlandırılır.

2- Yorumlama. Bu şu anlama gelmektedir, bu yaşamsal deneyimlere göre kişinin kendisinin nesnel ihtiyaçlarını nasıl algıladığı ve nasıl yoğunlaştığı, tahminde bulunduğu, yargılamada bulunduğu ve düşündüğü ve de bireyin bu gereksinimlerin üstesinden gelmek için kendi becerisini nasıl kullandığı .

3- Tepkiler. Kişinin stres kaynaklarına karşı verdiği tepki ve karşılıklar psikolojik, fizyolojik ve davranışsal olabilir.

4- Sonuçlar. Tepki sonucu ortaya çıkan davranış (15).



Uyarlayan Gmelch ve Torelli (1994:342).

Şekil 1. McGrath'ın 4 Safhalı Stres Modeli (16).

2.2. Stres Yaratan Faktörler

Stres yaratan durumlar kişiden kişiye değişmektedir. Genelde stres yaratan faktörler şu başlıklar altında toplanmaktadır.

1. Dışsal stres yaratan faktörler
 - Aşırı uyarmaya neden olan duyuşal girdilerdeki, örneğın ışık, ısı, ses, titreşim gibi değışiklikler veya görme, işitme, dokunma vb. duyulardan yoksunluk.
 - Elektiriksel, termal, kimyasal, mekanik uyarın veya lezyonların neden olduğu ağrı uyarını.

- Tehlikenin gerçek olduğu ya da sezildiği gerçek durumlar. Örneğin paraşütle atlama, kazalar, ameliyatlar, kavga durumları.
- 2. Birincil gereksinimlerin yoksunluğunun neden olduğu uyaranlar
 - Yiyecek
 - İçecek
 - Uyku
 - Egzersiz ve aktivite
 - Sabit ısı
- 3. Performansta stres yaratan faktörler
 - Aşırı talepler; örneğin zaman baskısı, belli bir zaman diliminde yerinde getirilmesi gereken işler
 - Çok düşük talepler örneğin monoton görevler
 - Performans durumlarında başarısızlık, işten hoşlanmama, sınavlar
- 4. Sosyal yönden stres yaratan faktörler
 - Toplumsal yalnızlık
 - Kişiler arası çatışmalar
 - Alışkanlıkların değişmesi
 - Eşinden boşanma
- 5. Diğer stres yaratan faktörler
 - Çatışma (çeşitli seçenekler arasındaki kararlar)
 - Gelecekteki olaylarla ilgili belirsizlik (4).

2.3. Strese Verilen Tepkiler

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Walter B. Cannon, insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesinin önemini ilk olarak fark eden bilim adamlarındandır. Cannon, 1930'larda "homeostasis" terimini kullanarak, sistemin kendi iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden söz etmiş; yaşamda gerekli olan dengeyi sürdürebilmek için kullanılan "geribildirim" (feedback) süreçlerini belirlemiş ve incelemiştir. Bedenin stres karşısında gösterdiği "savaş ya da kaç" tepkisine ilişkin ilk araştırmaları yapmıştır. Bugünkü stres bilginiz de bu araştırmaların katkıları çok fazladır (10). Cannon, deneylerini yaparken, bir tehlike ile karşılaşan tüm hayvanların, savaşmaya ya da kaçmaya hazırlandıklarını görmüştür. Yapılan davranış (savaşma ya da kaçma) hangisi

olursa olsun, hayvanın bedeninde bazı fizyolojik değişmeler ortaya çıkmaktadır. Canon bu değişmelere savaş” ya da kaç tepkisi” adını vermiştir.

“*Savaş ya da Kaç*” tepkisi sırasında ortaya çıkan biyolojik değişmeler:

Bir tehdit ya da yeni bir uyarıcı ile karşılaştığımızda, beyinde küçük bir sinir hücreleri topluluğu olan hipotalamus, bedenimizin diğer bölgelerine bir seri işaretler gönderir ve saniyeler içinde, çok karmaşık bir seri bedensel tepkiyi harekete geçirir.

- Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar.
- Rahatlama ve gevşeme durumlarından sorumlu parasempatik sistem yavaşlar.
- Hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistem hızlanır.
- Bedende birikmiş şeker ve yağlar, hızlı enerji sağlamak üzere kana karışır.
- Bu şekeri enerjiye dönüştürmek için gerekli oksijeni sağlamak üzere solunum hızlanır.
- Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar.
- Kana daha çok alyuvar karışarak, daha çok oksijen taşınması sağlanmış olur.
- Kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir.
- Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan, beyin ve kaslara yönelir.
- Terleme artarak, vücudun aşırı ısınması önlenir.
- Bağırsak ve idrar torbası kasları, kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşer.
- Gözbebekleri genişleyerek, göze daha fazla ışık girmesine, dolayısıyla görüşün keskinleşmesine yardımcı olur.
- Tüm duyumlar optimum işleyiş düzeyine gelir (10).

Bütün bunların sonucunda bireyin fark edebildikleri ise:

- Nabızda artış
- Terlemede artış
- Kasılmış bir mide
- Gergin kaslar ve kalbin hızlı hızlı çarpışı
- Nefeste daralma
- Dişlerin gıcırdatılması, çenenin kasılması
- Konsantrasyon güçlüğü

- Aşırı tedirginlik
- Duyguların yoğunlaşmasıdır (10).

Acil durumlarda başa çıkmamızda bize bunlar yardımcı olurlar. Bazen bu “savaş ya da kaç” tepkisi, ortada fiziksel bir tehlike olmasada yararlı olmaktadır. Örneğin atletizm yarışmalarında atletlerin en üst düzeyde performans göstermelerinde; belli bir işin çok kısa bir süre içinde kusursuz olarak bitirilmesinde, hep bu tepki yardımcı olur. Bu durumlarda, enerji olumlu bir biçimde harcanmakta bireyin kendi kaynakları etkili ve verimli bir biçimde kullanılmaktadır (10).

Hans Selye de, stresin fizyolojisi üzerindeki çalışmalarıyla tanınmıştır . Hans Selye (1956, 1974, 1982) stresli durumlara verilen bedensel tepkileri incelemiştir. Selye, farklı hayvanları ve farklı stres kaynaklarını kullanarak, stresli çevreye verilen tepkilerin genelde özel olmadığı sonucuna varmıştır. Yani, organizmanın strese verdiği tepkilerin , farklı stres kaynaklarına göre değişiklik göstermediğini ve aynı türün üyelerinin stresli oluşumlara aynı yollarla tepki verdikleri kanısına varmıştır (Smith, 1993). Selye, strese verilen bu tipik tepkiyi **genel adaptasyon uyumu (GAS)** olarak adlandırmıştır (8). Genel adaptasyon uyumu üç aşamadan oluşur.

Alarm aşaması

Alarm aşaması olarak ifade edilen ilk aşama, stres kaynağının oluşumu ile başlar ve psikolojik uyarılmanın normal seviyesinden daha yüksek bir düzeyi ile oluşur. Organizmanın stresi ortadan kaldırmak için hazırlık yapması bu aşama sırasında olmaktadır. Örneğin, minikler ligi beyzbol oyuncusu Brian'ın , bayrak yarışının ortasında lige bir davetiye çağrısı aldığını gözümüzde canlandıralım. Brian terfi etmek anlamına gelen bu daveti alır almaz, alarm aşamasına giriş yapar. Brian, yüksek düzeye çıkmış psikolojik uyarılmanın yansıması olan adrenalin ve gerginlik telaşı yaşayacaktır. Eğer stres nedeni varlığını sürdürmeye devam ederse, organizma bir sonraki aşama olan direnme aşamasına geçiş yapar.

Direnme aşaması

Bu aşama boyunca organizma, stres kaynağı ile baş etmeye çaba harcar. Başlangıçta, dayanıklılık aşaması uyarıcının normal seviyesinden daha yüksek olmasıyla kendini belli eder. Ancak, stres devam ettikçe, uyarılma normal seviyesinden daha düşük bir düzeye ulaşmaya kadar azalmaya başlar. Yukarıda verdiğimiz örneğe devam edersek, Brian bayrak yarışında sıra kendine geldiğinde stres

deneyimini yaşamaya devam edecektir. Günlük stres ile başa çıkabilmek için, Brian alıştırma yapmayı seçebilir ve çapraz bulmaca yapabilir. Brian'ın stres ile başa çıkabilmek için kullandığı metodlar, kesinlikle uygun olan tek seçenekler değildir. Dahası, sporcular devam edip duran stres kaynakları ile başa çıkmak için pek çok davranış sergilerler. Eğer stres devam eder ise, kişi sonunda tükenme aşaması olan üçüncü aşamaya girecektir.

Tükenme aşaması

GAS'ın bu aşaması, uyarıcının düşük düzeyleri ile kendini belli eder. Kişinin bu stres ile başa çıkma becerisi azar azar tükendiğinde, kişi bitkinlik ve hastalık deneyimi yaşamaya başlayabilir. Yukardaki örnekte , ilk bayrak yarışına katılmanın sürekli baskısından dolayı Brian kendini yorgun hissedebilir ve hatta başağrıları ile ülser deneyimi yaşamaya başlayabilir. Aslında devamlı hale gelen stres kaynağından dolayı, içine alerji, astım, hipertansiyon, uykusuzluk ve eklem yangısını da alan pek çok şeyi tetikleyip yoğun hale getirebilen çok sayıda psikolojik sorun vardır (Schafer, 1992) (8).

2.4. Stresle Başa Çıkma

Kronik stresin organizmanın psikolojik ve fiziksel sağlığına yönelik önemli bir risk oluşturduğu düşünüldüğünde, stres kaynakları karşısında sergilenen başa çıkma tepkilerinin bilinçli tepkiler olması, stresin olumsuz etkilerini azaltabilmektedir. Bu nedenle stresle başa çıkma amacıyla bazı yöntemlerin kullanılması gereklidir. Bunlar stresin olumsuz etkilerini daha da artıran yetersiz yöntemler yada stresin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik yeterli yöntemler olabilmektedir. Yetersiz yöntemler; saldırgan davranışlar sergileme, madde kullanma, içe kapanma, intihar, depresyon ve diğer ruh hastalıkları ve çeşitli savunma mekanizmalarının kullanılması olarak sıralanabilir. Yeterli yöntemler ise nefes egzersizleri, aerobik, cimmastik, gevşeme, doğru beslenme, zamanı iyi kullanma, hayata bir bilim adamı gibi yaklaşmayı alışkanlık haline getirme, stres oluşturuca yaşantıları bir tehdit olarak yorumlamak yerine yeteneklerini, manevi inançlarını ve varsayımlarını sınamayı öğrenme, duygularını başkalarıyla uygun biçimde paylaşabilmeyi öğrenme, sosyal destekten yararlanma, güvenilir davranışlar geliştirme, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirme şeklinde sıralanabilir (17).

Stres karşısında kullanılan yeterli ya da yetersiz yöntemler, başa çıkma kavramını gündeme getirmektedir. Folkman & Lazarus (1985) başa çıkmayı, çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak açıklamaktadır. Başa çıkma genel olarak iki kategoride toplanmaktadır. Bunlar; probleme odaklanan başa çıkma stratejileri ve duyguya odaklanan başa çıkma stratejileridir. Probleme odaklanan başa çıkma daha aktif bir strateji olup stres kaynakları karşısında bilgiye ve planlı eyleme dayanan akılcı tepkileri içermektedir. Duyguya odaklanan başa çıkma ise pasif bir strateji olup stres kaynakları karşısında oluşan duyguları ortadan kaldırmayı içermektedir. Bireylerin başa çıkma örüntülerinde her iki başa çıkma stratejisi birlikte bulunmakta ve kullanılan stratejiler bireysel özelliklere göre değişiklik gösterebilmektedir (17). Özetlemek gerekirse bu türden başa çıkma çabaları iki temel işleve sahiptir ; stres kaynağı olan kişi-çevre ilişkisinin değişimi ve yönetimi (problem-odaklı başa çıkma), ve stresli durumların düzene sokulması (duygu-odaklı başa çıkma) (18).

Başa çıkma davranışı, daha da ustalaşmak, tolere etmek veya içsel ve dışsal gereklilikleri ve çatışmaları azaltmak için ortaya konan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak da tanımlanmaktadır (18).

Başa çıkma süreci , kişinin aslında ne düşündüğü ve özel bir durumda ne yaptığı ile ilgilidir ve de kişinin, yaygın olan bir stresin bazı bakımlardan benzer şekilde hissedildiği davranışlar yoluyla veya tek bir davranış sırasında ortaya koyduğu çabalarındaki değişimleri ifade eder (18).

2.4.1. Başa Çıkma ile İlgili Çeşitli Yaklaşımlar

Başa çıkmanın ölçümüne göre çeşitli yaklaşımlar vardır. Bunlardan biri savunmacı yaklaşımdır. Savunmacı olanlar genelde, hiyerarşik olarak değerlendirmeci boyut üzerinde organize olmuşlardır. Örneğin, Vaillant, “ ilgili teorik olgunluk ve patolojik anlam”a göre savunmacı süreçleri ilkelden olgun olana doğru düzenler. Menninger de, organizasyonsuzluk düzeylerine göre düzenleyici unsurların beş tanesinden bahseder ve Haan da, objektif gerçekliliğe bağlı olarak baş etme olarak veya ego-başarısızlığı ve savunmacılık olarak ifade edilen ego süreçlerini

aşamalandırır. Bireyin ne kadar iyi bir davranış sergilediği hakkında bilginin temeli üzerinde sık sık değerlendirmeci sürece dair ego boyutunun kullanımına başvurulur. Bu durum, süreç ve intibak sonucu arasındaki bir şaşkınlık olarak adlandırılan başat bir güçlüğe yol açar. Vaillant'ın son dönem çalışması ve Wolff'un geçici hastalık yaşayan çocuklarına karşı aşırı-korumacı yaklaşan ebeveynleri kapsayan çalışmaları iki örneği teşkil etmektedir. Wolff'un bu çalışmasında, ebeveynlerin korumacılık düzeyleri, onların stres hormonları düzeylerini tahmin etmek için kullanılmıştır. Ancak, aşırı-korumacı yaklaşımının ölçülmesi, kısmen acının olmadığına dair bir kanıt dayanmaktadır. Yine de şu durum hiç şaşırtıcı değildir ; stres düzeyinin nihai ölçümünün sonucu, corticosteroid salgısı, aynı zamanda aşırı-korumacılıkla iç içe geçmiştir. Vaillant'ın bir doğu üniversitesinin erkek mezunlarının uyum süreçlerine dönük olan kapsamlı çalışmasında, savunmacı düzey skorlarının davranışlara etkisini saptama işlemi, aynı zamanda, bu sonuç ve sürecin şaşırtıcılığı sorununu ortaya koyar. Her bir erkeğin hayatındaki kriz ve çatışma zamanlarındaki davranışları tanımlanmıştır ve nispi düzeydeki olgunluklarına göre , bu davranışların savunmacı yaklaşım sıralaması yapılmıştır. Davranışı sınıflandırmada onlara yardımcı olması için kısa bir hayat-tarzı özeti verilmiştir- bir başka deyişle, savunmacı kişi, erkeğin ayrıntılı davranışları bağlamında sınıflandırılmıştır. Savunma düzeyi, sonuçsal grupları saptamak için sonradan kullanılmıştır. Ancak, Valliant'ın çalışmasındaki durum gibi, süreç ve adaptasyon sonucu arasındaki karşılıklı dayanışma olduğunda, sonucu açıklamak için bu süreç kullanılamaz. Amacı gerginliği azaltmak ve dengeyi sağlamak olan savunmacı bir yaklaşım olarak başa çıkma davranışı sergileyerek gösterilen çaba, problem çözmekten daha çok gerginliği azaltma üzerine odaklanır (18). Savunmalı başa çıkma kendi öz saygımızı koruma yollarından ve stresi azaltmaktan söz eder ve kişiyi güçlü duygulara yönlendirmeye eğilimlidir (19).

Baş çıkma davranışını kavramsal halde ifade etmenin ikinci bir yolu da , onu kişisel bir özellik olarak ele almaktır. Bu durum, örneğin baskı-izolasyon , baskı-hassaslık ve baş etme -kaçınma durumlarında olduğu gibi mizaç özelliklerinin savunmacı teoriden kaynaklandığı kavramsallaştırma sürecinin ilk türü ile örtüşür. Mizaç özellikleri, savunmacı süreçlerden farklıdır, yani savunmacı bir karşılık değil de reflekse yol açan karakter ve doğal huyları ifade ederler (18).

Durum-odaklı bakan araştırmacılar, üçüncü bir baş etme perspektifi çalışmasına itibar ederler. Genelde insanların özel durumlarla baş etme yöntemlerinden bahsederler, örneğin kanser, çocuk felci, yanıklar, belkemiği yaralanması, paraşütle atlama ve yerleşim yerindeki değişiklikler gibi (18).

Psikologlara göre tehdit edilmediğimizde, ürkünce, ya da karmaşa içindeyken üç temel başa çıkma seçeneğimiz vardır; yüzleşme, uzlaşma ve geri çekilme. Geri çekilme problemlerle yüzleşmeyi reddetme olarak nitelendirilmektedir. Ancak bazen çekilme olumlu ve gerçekçi bir cevaptır ; rakiplerimizin bizden daha güçlü olduğunu fark ettiğimiz zamanlarda ya da kendimizi etkili bir şekilde değiştirebileceğimiz hiçbir yol olmadığı zamanlarda ve herhangi bir öfke şeklinin öz yıkım halini aldığı durumlar örnek olarak verilebilir (19).

Baş çıkmanın etkileşimsel yaklaşımına göre stresin her zaman olumsuz çağrışımlarının olmadığını anlamak önemlidir. Örnek olarak, yarışma stresi bir yarışmada olumsuz endişeye neden olabilirken diğerinde pozitif heyecana yol açabilir. Ayrıca endişe yaşayanlardan bazıları, onu performansı kolaylaştırmak için kullanabilirken diğerleri onun performanslarını zayıflattığını düşünebilir. Bu yüzden stres yönetimi teknikleri bu bireysel farklılıklara hizmet etmek için bireysel olarak uyarlanmalıdır (20).

2.4.2. Başa Çıkma Koşulunun Rolü

İnsanların baş etme yöntemleri , içinde bulunulan durumun dolaylı ve toplumsal gereklilikleri ile belirlenebilir. İçinde bir birine yakın ve uzak olanları da barındıran toplumsal stres kaynakları ile baş etmede pek çok benzerlikler olmasına karşın, aynı zamanda bazı farklılıklar da vardır. Örneğin, bir kişiyi daha uzak biçimde duygusal olarak işin içine katan toplumsal stres unsurları ile başa çıkanlar, kişiyi daha yakın olarak işin içine katan toplumsal stres kaynakları ile başa çıkanlara göre daha mesafeli durma eğilimi ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, bireyin kendisi ile olan ilişkileriyle yakından bağlantılı olan kişisel önemi yansıtabilir. Bu koşullar altında toplumsallık bilincinin kaybı, bireyin özgüven ve varlık duygusuna çok pahalıya mal olabilir. Ancak, birinin özellikle yakın olmadığı başka diğerlerini de kapsayan stresli durumlar içinde, kişinin durumdan uzak durması kolay olabilir (21).

İçinde yararlı bir şeylerin yapılabileceği ve daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulan durumlar, kabul edilmek zorunda kalınan durumlardan daha yüksek düzeylerde problem-odaklı baş etme davranışına neden olmuştur. Diğer taraftan, içinde kişinin davranışından vazgeçtiği kabul edilmek zorunda kalınan durumlar, içinde yararlı bir şeylerin yapılabildiği durumlardan daha fazla düzeylerde duygu-odaklı baş etme davranışına yol açmıştır. Bu bulgular, baş etme davranışının belirleyeni olarak bilişsel değerlendirme teorisine açık bir destek sunar (21).

2.4.3. Başa Çıkmada Kişiliğin Önemi

Psikolojide uzun süre davranış, kişilik özellikleri ve kişilik tiplendirilmeleri ile açıklanmıştır. Kişilik özelliklerinin davranışı doğrudan meydana getirdiği varsayılmıştır (22). 1981 yılında Goldberg yapılan diğer çalışmalarda olduğu gibi kendi çalışmasını da gözden geçirmiş ve sonuçların tutarlı oluşundan etkilenerek beş büyük faktör olarak bireysel farklılıkları biçimlendirmenin mümkün olduğunu önermiştir. Buna göre beş faktör ; Nörokritizm-uyumsuzluğa eğilimi olan hasta kişiler (N), Extraversion-dışadönük (E), Openess- *Deneyime açık olmak* (O), Agreeableness – Uyumlu (A), Conscientiousness – Öz disipline sahip dürüst (C) olarak belirlenmiştir (23). Başa çıkmada kişiliğin önemini bu kurama göre değerlendirebiliriz. “Beş faktöre” (Big Five) göre yapılan başa çıkma araştırmasında stresli durumların çeşitliliği sürecinde, “uyumsuzluğa eğilimi olma” düzeyi bakımından yüksek düzeyde olan kişiler, planlı bir şekilde çözüm üretme konusunda uyumsuzluğa eğilimi olma düzeyi bakımından düşük düzeyde olanlara göre daha düşük oranlı bir eğilim göstermiştir. Dışadönük kişilerin pozitif olarak destek arama ile ilişkili olduğunu ancak duygu-odaklı baş etmenin en azından bir formu ile de negatif ilişki içinde olduğunu saptanmıştır.

Deneyime açık kişilerin (O) , deneyime açık olma düzeyi düşük olanlara göre daha pozitif değerlendirmeler ortaya koydukları saptanmıştır. “Deneyime açık olma düzeyi” yüksek olan kişiler, yakın aile bireyleri ve arkadaşlarına karşı empati kurma becerisi gösterirler, bu durum şuna işaret etmektedir, deneyime açık olma düzeyi yüksek olan kişiler sadece kendi duygularına karşı açık olmakla kalmaz aynı zamanda sevdikleri kişilerle ilgili duygularına karşı daha açık ve duyarlı olabilirler. Daha fazla pozitif değerlendirmeler ortaya koyan deneyime açık olma düzeyi yüksek olan kişilere işaret eden bulgular birlikte ele alındığında, bu türden olanlar, baş etme becerisi

gösteren kişi modeli olmak eğiliminde görünmektedirler ve bilişsel olarak stresli durumları avantaja çevirebilir ve stresli dönemlerde yakın oldukları kişilere karşı hassas davranış gösterebilirler. "Uyumlu olma düzeyi yüksek olanlar", düşük olanlara göre daha fazla destek arar bir tutum ve daha az bir yüz yüze gelme davranışı sergilemişlerdir. Uyumlu olma düzeyi yüksek olan kişiler, daha dengeli bir duygusallık ve diğerleri ile dostça bir ilişki sürdürmek için yüz yüze gelme davranışından kaçınabilir. Öz disipline sahip olma düzeyi bakımından yüksek olanları gözetten daha önceki araştırma göstermektedir ki ; daha organize olmaya, daha titiz , dikkatli, gayretli, öz-disiplinli olmaya, güvenilir olmaya ve başarı-odaklı olmaya eğilim duyarlar. "*Öz disipline sahip olan kişilerin*" çalışkan profili, aynı zamanda dolaylı stres kaynakları ile başa çıkmak için öz disipline sahip olma düzeyi yüksek olanlar düşük olanlara göre planlı problem çözme davranışına daha fazla eğilim göstermişlerdir (21).

2.4.4. Başa Çıkma Becerisi

Folkman ve Lazarusa göre, insanlar içsel ve dışsal gereksinimlerini yönetir, ve bu ihtiyaçlar kendi kapasitelerini aşarsa, kişiler bir baş edebilme sürecine girerler. Hem kişinin hem de çevrenin karakteristik yapısı, kişinin özel bir olayı çözümleyip anlamlandırmasına katkı sağlar. Bu teori, kişinin özel bir olaya dönük birey-çevre etkileşimi sonucundaki yaklaşımının, doğal olarak, kapasitesini aşan durum ile etkin şekilde baş edebilmesi için çaba sarf etme yönünde olduğunu ima eder. Beceri noksanlığı yaşayan kişiler arasında stres kaynağı olarak değerlendirilen durumlara karşı koyabilme yönündeki araştırmalar çok sınırlı olduğundan, kişinin başa çıkma becerisinin hayat koşullarında belirlenmiş anlamlarına öznel katkı yapıp yapmadığına ve beceri eksikliği çeken bireylerin özel bazı karakteristik becerilerinin, özel bir durum söz konusu olduğunda stres değerlendirmesinin uzantısı ile ilişkili olup olmadığına karar vermek çok zordur. Ancak yapılan çalışmalar göstermiştir ki, yetersiz kişilerin büyük bir çoğunluğu, duygusal-odaklı ya da kaçınma-odaklı başa çıkma istekliliği sergilemiş ve yetersizliklerini kabulleniş yönünde, düşükten orta düzeye doğru bir eğilim göstermişlerdir (24).

2.4.5. Başa Çıkma Yaşın Etkisi

Stres kaynakları yaşın ilerlemesi ile başladığından dolayı, baş etme davranışındaki farklılıklar stres kaynaklarındaki değişimlerin bir işlevi olarak ortaya çıkabilir. Yani, sağlıkla ilgili daha fazla kaygı, işle ilgili daha az endişe yüzünden, duygu-odaklı baş etme artabilir ve problem odaklı baş etme düşüş gösterebilir (18).

2.4.6. Başa Çıkma Cinsiyetin Etkisi

Baş etme literatüründe, erkeklerden, kadınların daha fazla duygu-odaklı baş etmesine nazaran daha fazla problem-odaklı baş etme yaklaşımı kullanmaları beklenebilir ancak yapılan çalışmalarda belirgin bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Lazarusa göre kabul edilmesi gerekli durumlar söz konusu olduğunda, erkekler kadınlara göre daha fazla problem-odaklı baş etme yaklaşımı sergilemiştir. Belki de erkekler , ne yapılabileceği konusunda karar vermeden önce, problem-odaklı başa çıkma konusunda kadınlardan daha sabırlıdır; ve hiç bir şey yapılamazken bile, problem üzerinde daha fazla düşünme konusunda erkekler kadınlardan daha istekli olabilmektedir. Burada önemli olan bir nokta da yapılan işlerdir. Kadınlar, erkeklerden daha sık olarak, problem-çözme süreçlerinin kullanımını için daha az sayıda imkanların olduğu düşük düzeyli mesleklerde çalışırlar. Bu durumdan dolayı erkeklerin problem odaklı başa çıkma davranışı eğilimi olduğu söylenebilir. Benzer mesleklerde çalışan erkek ve kadınlar arasında bu durum farklı olabilir (18).

2.5. BİLİŞSEL STRES VE BAŞA ÇIKMA TEORİSİ

En çok kabul gören etkileşimsel stres modellerinden biri Folkman ve Lazarus (1985) tarafından öne sürülen “Bilişsel Stres ve Başa Çıkma Teorisi”dir. Bu teoriye göre stres süreci başlıca iki öğeden oluşmaktadır. Bunlar, bilişsel değerlendirmeler ve başa çıkmadır. Bu teoriye göre stres süreci, bireyin algıladığı “talep” ile başlamaktadır. Böyle bir talebi algılayan bireyin kendi iyiliğini ilgilendiren boyutlarda, olayı bilişsel olarak değerlendirmesi stres düzeyini belirler. Bir olayın birey için ne derece stres yarattığı, bireyin yaptığı bilişsel değerlendirmelere bağlıdır. Diğer bir deyişle, herkes için geçerli, stres yaratan bir durum yoktur. Bu teoriye göre, olayın biçimi, olayın bilişsel değerlendirmesi ve bireyin kendini nasıl hissettiği stres düzeyini belirler (25). Bilişsel Değerlendirme bilişsel bir süreçtir ve ortaya konan durumu gözeterek yapılan

bir değerlendirme süreci yoluyla (birincil değerlendirme), hangi baş etme kaynakları ve seçeneklerinin uygun olduğu (ikincil değerlendirme) şeklinde gerçekleşir (18). Birincil değerlendirmede birey, bu durumun kendisi için bir etkisi olup olmadığına karar verir. Eğer durum kendisi ile ilgili ise, ikincil bir değerlendirme yapar (25). Örneğin, kendi-öz varlığına zarar veya yarar potansiyeli var mıdır? Sevdiği birinin sağlığı veya varlığı risk altında mıdır? Değerleri, bağlılıkları, amaçları ve bir kişi veya dünya hakkındaki inançlarını içeren bir dizi kişisel karakter özellikleri, kişinin özel stresli durumlardaki varlığı ile ilgili olarak belirlediği çıkarımlarını tanımlamasına yardımcı olur. İkincil değerlendirmede de, eğer var ise, zararı önlemek ve üstesinden gelmek için veya yarar elde etmek adına imkanları geliştirmek için ne yapılabileceğini değerlendirir. Değişik baş etme seçenekleri, durumu değiştirmek, onu kabullenmek, daha fazla bilgi arayışına girmek veya içgüdüsel olarak eylemden uzak durmak şeklinde değerlendirilir (26).

İkincil değerlendirmede belli başlı üç tür stres değerlendirme türü vardır : zarar-kayıp, gerçekleşen zararı ifade eder; tehdit , henüz gerçekleşmemiş olan fakat umulan zarar veya kaybı anlatır ; ve meydan okuma, ki bu da daha da iyi olmak veya kazanım elde etme için beklenen bir fırsatı simgeler. Bir kişinin yaşamış olduğu psikolojik stres yani kendini zarara uğramış, tehdit edilmiş veya kendisine meydan okunmuş hissetme düzeyi, kişi ve içinde bulunduğu çevre arasındaki ilişki ile belirlenir çünkü hem ortaya konan duruma dönük değerlendirme ve hem de başa çıkma kaynakları ve seçeneklerinin değerlendirmesi ile tanımlanmıştır (18).

Değerlendirme ve başa çıkma sürekli olarak bir birini etkiler. Örneğin, zarar/kayıp, tehdit veya meydan okuma değerlendirmesi, duygusal acıyı düzene sokarak (duygu-odaklı baş çıkma) veya ilişkinin kendisini değişime uğratarak (problem-odaklı başa çıkma) kişi-çevre arasındaki ilişkiyi değiştiren baş etme çabalarını canlandırır. Değişime uğramış ilişki yeni değerlendirmeler veya tekrar değerlendirmelere yol açar, ki bunlar dönüşümlü olarak daha ileri başa çıkma çabalarına neden olur. Başa çıkmanın belirleyici unsur olarak değerlendirilmesinin veya değerlendirmenin belirleyici unsuru olarak başa çıkmanın tanımı, geçici olarak birinin, her ikisi arasında sürekli ve dinamik olan bir ilişkiyi kestiği noktaya bağlıdır (18).

Pek çok araştırma bilişsel değerlendirmeler ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemektedir (25). Tehdit ikincil değerlendirmesinin duygu odaklı başa çıkma

yöntemi ile ilişkili olduğunu , bunun yanında, meydan okuma ikincil değerlendirmesinin de problem odaklı başa çıkma yöntemleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir çalışmada ise meydan okuma değerlendirmesi, problem çözme ve olayın yeniden olumlu değerlendirilmesi başa çıkma stratejilerini anlamlı olarak yordamıştır. Üzücü ve kendini düşünen olarak adlandırılan birincil bilişsel değerlendirmelerin, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden biri olan kaçınma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (25).

Stresin ve baş etme davranışının bilişsel teorisi her zaman olmuştur ve değerlendirme-temelli model olmaya da devam etmektedir. İlk başlardaki formülasyonunda, değerlendirme süreci daha çok, kişisel önemin (birincil değerlendirme) ölçülmesinde ve baş etme opsiyonlarının değerlendirilmesinde (ikincil değerlendirme), bir olayın başlangıcı sırasında işin içine katılmıştır. Birlikte ele alındığında, değerlendirmenin her iki türünün de, eylemin zarar, tehdit ve meydan okuma olarak değerlendirilmesine kadar uzanan süreci belirlediği söylenmiştir. Zarar değerlendirmelerine, üzüntü ve öfke gibi negatif duygular eşlik etmiştir, tehdit değerlendirmelerine de, endişe ve korku gibi olumsuz duygular eşlik etmiştir. Heyecan, isteklilik ve güven gibi pozitif duygular meydan okuma (harekete geçme) değerlendirmeleri ile ilgili görünmüştür. Baş etme süreçleri, özel durumun belirlenen gerekliliklerine karşılık olarak ortaya çıkar ilk başta. İdeal olarak düşünülürse, problem-çözme yaklaşımının yararlı türleri daha çok bir şeyler yapılabilecek durumlarda kullanılmıştır, ve acıyı düzenlemek için yapılan duygu-odaklı baş etme davranışı da daha çok kabul edilmek zorunda kalınan durumlarda kullanılmıştır. Mutluluk, rahatlama ve gurur gibi pozitif duygular aynı zamanda, bir durumun istenen şekilde çözümlendiğinde ortaya çıkmıştır (27).

Stres ve başa çıkmanın bilişsel teorisinde, bilişsel değerlendirmeler yalnızca olayın hangi düzeyde stres yarattığını değil, aynı zamanda hangi başa çıkma yolunun kullanılacağıın da en önemli belirleyicisidir. Chung ve arkadaşları (2001), bilişsel değerlendirmelerin başa çıkma yollarını, stres düzeyinden daha iyi yordadığını belirtmektedir (25).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Fairs'a göre Antrenörlük süreci gözlem (bilgi toplama), değerlendirme (sorun belirleme), antrenörlük (planın uygulanması), ve tüm sürecin yeniden gözden geçirilmesi (değerlendirme) aşamalarını içerir (28). Lazarusa göre başa çıkmada bilgi ve planın öneminden söz edilir. Bilgi ve plan problem odaklı başa çıkmanın alt maddeleridir (18). Antrenörlerin hangi başa çıkma yöntemlerini kullandıkları bilinirse eğitimleri konusunda yapılacaklarına katkı sağlanabilir. Araştırmanın amacı antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemektir. Uygun başa çıkma stratejilerini bilmek sıkıntıları aşma sürecinde oldukça önemlidir.

Alt Problemler

- Bireysel ve takım spor dalları antrenörleri arasında stresle başa çıkma tarzları açısından fark var mıdır?
- Kadın ve erkek antrenörler arasında stresle başa çıkma tarzları açısından fark var mıdır?
- Yaşa göre antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları arasında fark var mıdır?
- Eğitim durumuna göre antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları arasında fark var mıdır?
- Çalıştıkları lig düzeyine göre antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları arasında fark var mıdır?

3.2. Katılanlar

Araştırmanın örneklem grubunu futbol, basketbol, voleybol, atletizm, güreş ve tenis antrenörleri oluşturmaktadır. Araştırmaya çeşitli illerimizde görev yapmakta olan 31 futbol, 37 basketbol, 37 voleybol, 20 atletizm, 13 güreş ve 33 tenis antrenörü olmak üzere toplam 171 antrenör katılmıştır. Bu branşlar takım (futbol, basketbol, voleybol) ve bireysel (atletizm, güreş,tenis) spor dalları olarak sınıflandırılmıştır. Antrenörlerin 136'sı erkek 35'i kadındır. Antrenörlerin yaş dağılımı 20 ile 59 arasındadır. Yaş dağılımı 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 şeklinde gruplandırılmıştır. İlk grupta 56, ikinci grupta 71, üçüncü grupta 35 ve dördüncü grupta 9 antrenör vardır. Antrenörlerin eğitim

durumu 41'i lise ve 130'u üniversite şeklindedir. Antrenörlerin aktif olarak çalıştıkları lig düzeyleri bölgesel ve ulusal olarak sınıflandırılmıştır. Buna göre 126'sı bölgesel, 45'i ulusal ligde çalışmaktadır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğe ek olarak antrenörlerin görev yaptıkları spor dalını, cinsiyetini, yaşını, eğitim durumunu ve hangi ligde çalıştıklarını gösteren demografik bilgi formu eklenmiştir.

3.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus (26) tarafından geliştirilmiş olan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri”, stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılan, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4"lü Likert tipi bir ölçektir. Türkiye'de Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddeye verilebilecek tepkiler, bana hiç uygun değil (% 0); bana uygun değil (%30); bana uygun (%70); bana çok uygun (%100) biçiminde dağılım göstermektedir. Ölçek; Kendine Güvenli Yaklaşım (7 Madde), İyimser Yaklaşım (5 Madde), Çaresiz Yaklaşım (8 Madde), Boyun Eğici Yaklaşım (6 Madde), Sosyal Desteğe Başvurma (4 Madde) olmak üzere toplam beş alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler birbirinden bağımsız ve ayrı puanlanabilmektedir. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ile saptanmış ve “İyimser Yaklaşım” alt ölçeği için elde edilen güvenirlik katsayıları $\alpha=0.68$ ile $\alpha=0.49$ arasında bulunmuştur. “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt ölçeği için bu değer $\alpha =0.62$ ile $\alpha = 0.80$ arasında, “Çaresiz Yaklaşım” alt ölçeği için bu değer $\alpha=0.64$ ile $\alpha=0.73$ arasında, “Boyun Eğici Yaklaşım” alt ölçeği için ise $\alpha=0.47$ ile $\alpha=0.72$ arasında son olarak “Sosyal Desteğe Başvurma” alt ölçeği için de $\alpha =0.47$ ile $\alpha = 0.45$ arasında değiştiği saptanmıştır. Bu sonuca göre beş alt ölçeğin güvenirlik katsayılarının 0.45 ile 0.80 arasında değişmektedir. Ölçeğin bütününe yönelik güvenirlik katsayısı ise 0.68 olarak belirlenmiştir (17). Beş alt ölçeğin üçü (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) probleme yönelik etkili

yaklaşımlar, ikisi de (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) duygulara yönelik etkisiz yaklaşımlar olarak da ayrı bir kategoride değerlendirilebilmektedir (17).

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma ile ilgili veriler, 2008 yılında çeşitli illerde düzenlenen antrenör seminerlerine ve antrenörlerin çalışma yürüttükleri kulüplere gidilerek toplanmıştır. Araştırmacı anketi seminerlerde ve kulüplerde ilgili yönetimden izin alarak antrenörlerle bire bir görüşerek uygulamıştır. Uygulama öncesi antrenörlere envanterin doldurulması ile ilgili gerekli bilgiler verilmiştir ve olası sorular yanıtlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmamızda antrenörlerin spor türü (bireysel-takım), cinsiyet, eğitim durumu ve lig düzeylerine (bölgesel-ulusal) göre stresle başa çıkma tarzları arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır. Antrenörlerin çalışma yürüttükleri spor dalı (futbol, basketbol, voleybol, atletizm, güreş, tenis) ve yaş ortalamaları dikkate alınarak başa çıkma tarzları arasında ortalama puanlar bakımından bir fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Antrenörlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Çizelge 1. Antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin betimsel istatistikler.

Spor Dalı		KGY*	İYİMSER	S.DESTEK**	B.EĞİCİ***	ÇARESİZ	etkili	etkisiz
Futbol	M	2.54	2.14	2.08	.54	.9274	2.30	.76
	S.D.	.45	.60	.58	.50	.33	.38	.34
	%	18.9	18.5	19.0	14.6	17.4	18.8	16.4
	n	31	31	31	31	31	31	31
Basketbol	M	2.49	2.11	2.01	.59	.90	2.23	.77
	S.D.	.42	.44	.38	.47	.30	.29	.31
	%	22.0	21.8	21.9	18.9	20.3	21.9	19.9
	n	37	37	37	37	37	37	37
Voleybol	M	2.49	2.10	1.85	.59	.93	2.19	.79
	S.D.	.48	.49	.56	.38	.45	.37	.36
	%	22.1	21.7	20.1	19.2	20.9	21.5	20.4
	n	37	37	37	37	37	37	37
Atletizm	M	2.40	2.18	2.01	.78	1.17	2.22	1.00
	S.D.	.45	.51	.38	.40	.37	.35	.32
	%	11.5	12.1	11.8	13.6	14.2	11.8	14.0
	n	20	20	20	20	20	20	20
Güreş	M	2.20	1.81	1.84	1.21	1.10	1.99	1.15
	S.D.	.70	.37	.49	.52	.47	.41	.28
	%	6.9	6.6	7.0	13.7	8.7	6.8	10.4
	n	13	13	13	13	13	13	13
Tenis	M	2.36	2.11	2.08	.69	.92	2.20	.82
	S.D.	.55	.52	.47	.43	.49	.40	.43
	%	18.7	19.4	20.2	19.9	18.5	19.2	18.9
	n	33	33	33	33	33	33	33
Toplam	M	2.44	2.10	1.99	.67	.96	2.21	.84
	S.D.	.50	.50	.49	.47	.41	.36	.36
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	n	171	171	171	171	171	171	171

* Kendine Güvenli Yaklaşım

** Sosyal Destek Arama

*** Boyun Eğici Yaklaşım

Çizelge 1 incelendiğinde antrenörlerin stresle başa çıkma tarzı olarak birinci sırada kendine güvenli başa çıkma tarzını kullandıkları saptanmıştır.Daha sonra sırasıyla iyimser yaklaşım,sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını kullandıkları görülmektedir. Bu duruma bakarak antrenörlerin etkili başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıklarını söyleyebiliriz.

4.2. Bireysel ve Takım Spor Antrenörlerinin t Testi Sonuçları

Çizelge 2. Bireysel ve takım spor antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları

Spor Türü		n	M	S.D.	t
KGY	Takım	105	2.50	.45	2.13*
	Bireysel	66	2.34	.55	
İYİMSER	Takım	105	2.12	.50	.60
	Bireysel	66	2.07	.50	
S.DESTEK	Takım	105	1.97	.52	-.46
	Bireysel	66	2.01	.45	
B.EĞİCİ	Takım	105	.57	.45	-3.38*
	Bireysel	66	.82	.48	
ÇARESİZ	Takım	105	.92	.37	-1.77
	Bireysel	66	1.03	.46	
ETKİLİ	Takım	105	2.24	.34	1.25
	Bireysel	66	2.16	.39	
ETKİSİZ	Takım	105	.77	.33	-2.96*
	Bireysel	66	.94	.39	

* $p<0.05$

Çizelge 2'ye göre Takım ve Bireysel spor dalı antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Takım spor dalı antrenörlerinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan aldıkları ortalama puan bireysel spor dalı antrenörlerinin aldıkları ortalama puandan istatistiksel olarak daha yüksektir. Bireysel spor dalı antrenörlerinin boyun eğici alt boyutundan aldıkları ortalama puan ve etkisiz yöntemler ortalama puanı takım spor dalı antrenörlerinin aldıkları ortalama puandan anlamlı olarak daha büyüktür.

4.3. Kadın ve Erkek Antrenörlerin t Testi Sonuçları

Çizelge 3. Kadın ve erkek antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	M	S.D.	t
KGY	Erkek	136	2.43	.51	-.53
	Kadın	35	2.48	.46	
İYİMSER	Erkek	136	2.11	.51	.55
	Kadın	35	2.06	.47	
S.DESTEK	Erkek	136	2.01	.50	1.24
	Kadın	35	1.90	.43	
B.EĞİCİ	Erkek	136	.69	.48	.90
	Kadın	35	.60	.44	
ÇARESİZ	Erkek	136	.99	.38	1.90
	Kadın	35	.85	.48	
ETKİLİ	Erkek	136	2.21	.38	.24
	Kadın	35	2.20	.31	
ETKİSİZ	Erkek	136	.86	.35	1.81
	Kadın	35	.74	.40	

Çizelge 3’de kadın ve erkek antrenörler arasında stresle başa çıkma tarzları alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.4. Antrenörlerin Yaşlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Çizelge 4. Antrenörlerin yaşlarına göre başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanlara ilişkin betimsel istatistikler.

	Yaş	n	M	S.D.
KGY	20-29	56	2.43	.51
	30-39	71	2.51	.50
	40-49	35	2.38	.49
	50-59	9	2.20	.37
	Toplam	171	2.44	.50
İYİMSER	20-29	56	2.11	.48
	30-39	71	2.17	.54
	40-49	35	2.02	.50
	50-59	9	1.82	.30
	Toplam	171	2.10	.50
S.DESTK	20-29	56	1.91	.47
	30-39	71	2.07	.49
	40-49	35	1.97	.48
	50-59	9	1.86	.58
	Toplam	171	1.99	.49
B.EĞİCİ	20-29	56	.72	.46
	30-39	71	.59	.43
	40-49	35	.70	.53
	50-59	9	.85	.56
	Toplam	171	.67	.47
ÇARESİZ	20-29	56	.99	.40
	30-39	71	.88	.41
	40-49	35	1.00	.42
	50-59	9	1.29	.25
	Toplam	171	.96	.41
ETKİLİ	20-29	56	2.19	.38
	30-39	71	2.28	.36
	40-49	35	2.15	.35
	50-59	9	2.00	.27
	Toplam	171	2.21	.36
ETKİSİZ	20-29	56	.87	.37
	30-39	71	.75	.35
	40-49	35	.87	.37
	50-59	9	1.10	.29
	Toplam	171	.84	.36

4.5. Antrenörlerin Yaşlarına Göre ANOVA Sonuçları

Çizelge 5. Antrenörlerin yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F
KGY	Gruplar arası	1.03	3	.34	1.38
	Grup içi	41.67	167	.25	
	Toplam	42.71	170		
İYİMSER	Gruplar arası	1.33	3	.44	1.74
	Grup içi	42.53	167	.25	
	Toplam	43.86	170		
S.DESTEK	Gruplar arası	.93	3	.31	1.27
	Grup içi	40.74	167	.24	
	Toplam	41.67	170		
B.EĞİCİ	Gruplar arası	.98	3	.32	1.44
	Grup içi	37.78	167	.22	
	Toplam	38.76	170		
ÇARESİZ	Gruplar arası	1.51	3	.50	3.08*
	Grup içi	27.42	167	.16	
	Toplam	28.94	170		
ETKİLİ	Gruplar arası	.91	3	.30	2.29
	Grup içi	22.09	167	.13	
	Toplam	23.00	170		
ETKİSİZ	Gruplar arası	1.21	3	.40	3.10*
	Grup içi	21.80	167	.13	
	Toplam	23.02	170		

* $p < 0.05$

Çizelge 5'te varyans analizi sonuçları antrenörlerin yaşları açısından stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “çaresiz yaklaşım” alt boyut puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca etkisiz yöntemler puanları arasında da anlamlı fark bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey test sonucu) farkın 30-39 yaş aralığındaki antrenörler ile 50-59 yaş aralığındaki antrenörler arasında

olduğunu göstermiştir. 50-59 yaş aralığındaki antrenörlerin “çaresiz yaklaşım” alt boyutu ve “etkisiz başa çıkma” yöntemi ortalama puanı 30-39 yaş aralığındaki antrenörlerden daha yüksektir.

4.6. Antrenörlerin Eğitim Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Çizelge 6. Antrenörlerin eğitim durumuna göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları

	Eğitim Durumu	n	M	S.D.	t
KGY	Lise	41	2.51	.46	.97
	Üniversite	130	2.42	.51	
İYİMSER	Lise	41	2.15	.53	.66
	Üniversite	130	2.09	.50	
S.DESTEĞ	Lise	41	2.03	.51	.55
	Üniversite	130	1.98	.48	
B.EĞİCİ	Lise	41	.68	.51	.13
	Üniversite	130	.67	.46	
ÇARESİZ	Lise	41	.94	.37	-.45
	Üniversite	130	.97	.42	
ETKİLİ	Lise	41	2.26	.39	1.08
	Üniversite	130	2.19	.35	
ETKİSİZ	Lise	41	.83	.35	-.19
	Üniversite	130	.84	.37	

Çizelge 6’deki sonuçlara göre eğitim durumu lise ve üniversite olan antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.7. Bölgesel ve Ulusal Düzeydeki Antrenörlerin t Testi Sonuçları

Çizelge 7. Bölgesel ve ulusal düzeydeki antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları

	Lig	n	M	S.D.	t
KGY	Bölgesel	126	2.45	.48	.41
	Ulusal	45	2.41	.55	
İYİMSER	Bölgesel	126	2.12	.50	.86
	Ulusal	45	2.04	.50	
S.DESTEK	Bölgesel	126	1.97	.52	-.99
	Ulusal	45	2.05	.39	
B.EĞİCİ	Bölgesel	126	.62	.45	-2.13*
	Ulusal	45	.80	.52	
ÇARESİZ	Bölgesel	126	.92	.37	-2.54*
	Ulusal	45	1.10	.49	
ETKİLİ	Bölgesel	126	2.22	.36	.41
	Ulusal	45	2.19	.37	
ETKİSİZ	Bölgesel	126	.79	.33	-2.86*
	Ulusal	45	.97	.42	

* $p < 0.05$

Çizelge 7’de gösterilen sonuçlara göre bölgesel ligde çalışan antrenörler ile ulusal ligde çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ulusal ligde çalışan antrenörlerin çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları ortalama puanlar bölgesel ligde çalışan antrenörlerin almış oldukları ortalama puanlardan istatistiksel olarak daha yüksektir. Ayrıca alınan etkisiz yöntemler ortalama puanlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre ulusal ligde çalışan antrenörlerin aldığı etkisiz yöntem ortalama puanı anlamlı olarak bölgesel ligde çalışan antrenörlerin aldığı ortalama puandan daha yüksektir.

4.8. Farklı Spor Dallarındaki Antrenörlerin ANOVA Sonuçları

Çizelge 8. Farklı spor dallarındaki antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F
KGY	Gruplar arası	1.51	5	.30	1.21
	Grup içi	41.20	165	.25	
	Toplam	42.71	170		
İYİMSER	Gruplar arası	1.27	5	.25	.98
	Grup içi	42.59	165	.25	
	Toplam	43.86	170		
S.DESTEK	Gruplar arası	1.59	5	.32	1.31
	Grup içi	40.07	165	.24	
	Toplam	41.67	170		
B.EĞİCİ	Gruplar arası	5.10	5	1.02	5.00*
	Grup içi	33.66	165	.20	
	Toplam	38.76	170		
ÇARESİZ	Gruplar arası	1.37	5	.27	1.64
	Grup içi	27.57	165	.16	
	Toplam	28.94	170		
ETKİLİ	Gruplar arası	.91	5	.18	1.36
	Grup içi	22.09	165	.13	
	Toplam	23.00	170		
ETKİSİZ	Gruplar arası	2.29	5	.45	3.64*
	Grup içi	20.72	165	.12	
	Toplam	23.02	170		

* $p < 0.05$

Çizelge 8'de Varyans analizi sonuçları antrenörlerin spor dalı değişkeni açısından stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin boyun eğici yaklaşım alt boyut puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca antrenörlerin etkisiz yöntem ortalama puanları arasında da anlamlı fark bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek

için yapılan Post - Hoc (Tukey test sonucu) farkın futbol,basketbol, voleybol ve tenis antrenörleri ile güreş antrenörleri arasında olduğunu göstermiştir. Güreş antrenörlerinin “boyun eğici yaklaşım” alt boyutu ve “etkisiz yöntem” ortalama puanı istatistiksel olarak futbol, basketbol, voleybol ve tenis antrenörlerinin aldığı ortalama puanlardan daha yüksektir. Atletizm antrenörleri ile diğer antrenörler arasında stresle başa çıkma tarzları ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor dalına ilişkin betimsel istatistiklere Çizelge 1’den bakılabilir.

5. TARTIŞMA

Antrenörlerin başa çıkma tarzlarını ölçmek için yapılan bu çalışmada veriler bize çeşitli değişkenler arasında anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir. 30 maddelik “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” daha önce birçok araştırmada kullanılmıştır ancak ülkemizdeki spor psikolojisi literatürüne baktığımızda başa çıkma ile ilgili antrenörlerle herhangi bir çalışma yapılmadığını görmekteyiz.

Elde edilen sonuçlara göre antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarına bakıldığında birinci sırada kendine güvenli yaklaşım ve daha sonra sırasıyla iyimser yaklaşım, sosyal destek arama, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını kullandıklarını görmekteyiz (Çizelge 1.) Antrenörlerin etkili yaklaşımlar olan; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama puanlarının etkisiz yaklaşımlar olan; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puan ortalamalarından yüksek olması olumlu bir sonuçtur. Bu durumda katılımcıların problem odaklı başa çıkma tarzını daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Cinsiyete bakılarak yapılan başa çıkma tarzları sonuçları kadın ve erkek antrenörler arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını göstermiştir. (Çizelge 3). Lazarusa göre kadınlar problem çözme süreçleri kullanımının daha düşük düzeyde olduğu mesleklerde çalışmaktadırlar (18). Bu durumda erkeklerin daha fazla problem odaklı oldukları söylenebilir, ancak meslekler aynı olduğu zaman bu durum farklılık göstermektedir. Başa çıkma literatüründe erkek ve kadınlar arasında belirgin bir farklılık ortaya çıkmamıştır (18). Araştırmamızda cinsiyet ile ilgili bulunan sonuç ilgili literatürle örtüşmektedir.

Üzerinde durulan bir diğer değişken soru spor türüne (takım ve bireysel spor dalları) göre antrenörlerin başa çıkma tarzları arasında fark olup olmadığıdır. Bu soruya ilişkin yapılan t testi sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmuştur (çizelge 2). Buna göre bireysel spor dalları (atletizm, güreş, tenis) antrenörlerinin duygu odaklı başa çıkma tarzını; takım spor dalları (futbol, basketbol, voleybol) antrenörlerine oranla daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca futbol, basketbol ve voleybol antrenörlerin kendine

güvenli başa çıkma tarzını bireysel spor dalları antrenörlerinden daha fazla kullandıkları görülmektedir. Takım sporlarının bireysel sporlara göre kontrol edilebilirliği daha yüksek olarak görülmektedir. Anshel (1996) ve Anshel ve Kaissidis (1997), problem odaklı başa çıkmaya olumlu bir bağlantı için yüksek derecede kontrol edilebilirlik gözlemlemiştir ve daha az kavranan kontrol edilebilirlik olduğunda daha fazla duygu odaklı başa çıkma tarzı kullanıldığını belirtmiştir (9). Bireysel spor dalları antrenörlerinin takım spor antrenörlerine oranla kontrol yani yönetim konusunda daha pasif olduklarını söyleyebiliriz. Örneğin bir futbol takımı oluşturulduğunda alternatif olarak çok sayıda yedek oyuncu devreye konulur, ancak bir atletizm mücadelesi için aynı durum söz konusu değildir. Atletizm antrenörü değiştirilemez durumlarla daha fazla karşı karşıya kalır. Duygu odaklı başa çıkmada stresli durum düzene sokulur, duygusal destek önemlidir. Bu durumu bireysel antrenörlerin daha fazla yaşadıklarını söyleyebiliriz.

Antrenörlerin eğitim durumu dikkate alındığında stresle başa çıkma tarzları arasında fark olup olmadığına bakılmış ve yapılan ANOVA test sonuçlarına göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. (Çizelge 6). Literatür başa çıkmada sahip olunan kapasitenin ve becerinin önemine dikkat çekmiştir (24). Bilgi önemlidir ancak plan ve olaylarla yüzleşme beceri gerektirir. Eğitim durumuna göre başa çıkma tarzları arasında fark çıkmamasın nedeni kişisel özelliklerden kaynaklı olarak yorumlanmıştır.

Antrenörlerin yaş durumu ele alındığında başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark bulunmuştur (Çizelge 5). Antrenörlerin yaş dağılımı en küçük 20 en büyük 59 şeklindedir. Ortaya çıkan farklılık 50 yaş üzeri antrenörlerin 30-39 yaş aralığındaki antrenörlere oranla duygu odaklı başa çıkma tarzını daha fazla kullandıkları şeklindedir. Bu sonucun çeşitli sebepleri olabilmekle birlikte yapılan araştırmalara göre bu durum yaşlanmayla beraber sağlıkla ilgili daha fazla kaygı, işle ilgili daha az endişe durumunun ortaya çıkabileceği ve kişide duygu odaklı başa çıkma tarzının artabileceği artabilir problem odaklı başa çıkma tarzının düşüş gösterebileceği şeklindedir (18).

Yanıtı aranan bir diğer problem Antrenörlerin çalışma yürüttükleri lig düzeylerine göre başa çıkma tarzları arasında fark olup olmadığıdır. Lig düzeyi ile ilgili yapılan t testi sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Çizelge 7). Bu duruma göre ulusal ligde mücadele eden antrenörlerin duygu odaklı başa çıkma tarzını bölgesel liglerde mücadele eden antrenörlere oranla

daha fazla kullandıkları görülmüştür. Burada stresli durumun şartlardan dolayı ulusal liglerde çalışan antrenörler üzerinde değiştirilmesi güç bir durum yarattığı tahmin edilmektedir. Bir durum eğer eylemle birlikte değiştirilemiyorsa, duygu odaklı başa çıkma tarzı artış gösterecektir (18). Ayrıca literatürde yetersiz kişilerin büyük bir çoğunluğunun duygu odaklı başa çıkma istekliliğini tercih ettikleri belirtilmekte ve kapasite noksanlığının belli bazı durumlarla başa çıkmak için kişinin kaynaklarını aşan gereksinimler ortaya çıkardığından söz edilmektedir .Yetersiz kişilerin duygu odaklı başa çıkma tarzını tercih ettikleri söylenebilir (9).

Çalışmamızda önemli bulduğumuz bir diğer sonuç spor dallarına göre antrenörlerin başa çıkma tarzlarına bakıldığında güreş antrenörlerinin, futbol, basketbol, voleybol ve tenis antrenörlerine oranla duygu odaklı başa çıkma tarzını daha fazla tercih ettiği ile ilgilidir (Çizelge 8). Güreş antrenörlerinin sahip oldukları niteliklere yer verilen çalışmalar yapılmıştır. Şahin, tarafından 2006 yılında yapılan araştırmada güreş sporu ile ilgilenen antrenör ve uzmanların görüşlerine göre toplumda geleneksel güreşlere özellikle yağlı ve karakucak güreşine toplumun ilgi ve sevgisinin olduğu belirtilmiştir. Bunun sebepleri geleneksel güreşin kültürel bir değer olmasına, halka mal olması ve bizzat halk tarafından yapılmasına, dini açıdan önemli görülmesine, kurallarının ve seremonisinin yüzyıllar boyunca çok fazla değişmemesi ve genel anlamda toplum tarafından bilinmesine, Türk toplumunda tarihsel derinliğinin olmasına bağlamaktadırlar (29). Bir diğer çalışmada ise Güreşçilerin spora başlamalarında en çok etkili olan unsurları gösteren dağılıma bakılmıştır ve aile faktörünün büyük etkisi olduğu görülmüştür. Güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaç düzeylerine bakıldığında: Aile ortamının güreşçilerin sosyal yapılarını etkilediği, genelde taşradan gelen insanlar olmasından dolayı gerekli sosyal gelişimi alamadıkları, güreşçilerin özerklik, yeterlik ve ilişki konularında daha fazla psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları görülmüştür(30). Bu sonuçlara bakarak ve bulgulardan yola çıkarak; Güreş Antrenörlerinin neden duygu odaklı başa çıkma tarzını daha fazla tercih ettiklerini açıklayabiliriz. Atletizm ve güreş antrenörlerinin başa çıkma tarzları arasında farkın olmayışı dikkat çekicidir. Atletizm, tesadüflere ve mekaniğin yardımına en az bağlı, sonucunu kronometre ve metrede bulan bir mücadele sporudur (31). Burada değiştirilemez birçok faktör vardır. Değiştirilemez durumlarda duygu odaklı yaklaşımın daha fazla kullanıldığına literatürde değinilmiştir (18). Sonuçlar atletizm antrenörlerinin yalnızca bu yönleriyle

açıklanmayabilir. Bu yüzden bu duruma ilişkin kişilik özellikleri ve koşullarda ele alınarak kapsamlı bir çalışma yapılması yararlı olacaktır.

Bulgularla ilgili sonuçları kişi - çevre ilişkisi ile de yorumlayabiliriz. Başa çıkma yaklaşımı, aşırı külfetli olan ve kişinin kaynaklarını aşan biçimde değerlendirilen kişi-çevre eylemselliğinin içsel ve dışsal gereklilikleri ile (azaltmak, en aşağı düzeye çekmek) baş edebilmek için kişinin ortaya koyduğu kavramsal ve davranışsal çabaları ifade eder. Kavramsal değerlendirme ve başa çıkma yaklaşımı eylemsel değişikliklerdir, bununla şu demek istenmiştir; tek başına yalnızca çevre veya kişi ifade edilmez , aynı zamanda, her ikisini de, iç içe geçmişliği ifade eder. Bir tehdit değerlendirmesi, özel psikolojik özellikleri olan özel bir kişi tarafından değerlendirilmesi yapılan çevresel şartların, özel bir oluşumunun sonucudur. Benzer biçimde, baş etme yaklaşımı, bir kişinin, kendi varlığı ile yakından ilgili olan belli kişi-çevre eylemselliğinin gerekliliklerini karşılamak için kullandığı özel düşünce ve davranışlardan oluşur.

Örneğin, insanlar, kendileri ile ilgili bir çıkarları olduğunu hissettiklerinde, kendileri ile ilgili bir çıkarları olmadığı zamankinden daha fazla oranda yüzleşme baş etme yaklaşımı, öz-kontrol, kaçınma-uzak durma ve daha fazla sorumluluk alma tavrını sergilemişleridir ; çalışma yaşamındaki bir çıkar söz konusu olduğunda, bu fırsatı içinde barındırmayan durumlarda kullandıklarından daha fazla planlı problem çözme yaklaşımında bulunmuştur. Değişime uygun olmayan durumlarda uzak durma yaklaşımı daha fazla kullanılmasına karşın, planlı problem çözme yaklaşımı aynı zamanda, insanların daha iyi olmak için değişim gösterebilme olarak değerlendirdikleri durumlarda daha fazla kullanılmaktadır (23).

Baş çıkma tarzlarının mizaç, koşullar ve yaş ile ilişkili olabileceği literatürde yer almaktadır (21). Bu durumda yapılacak bir çalışmanın mizaç ve koşullar durumunu da ortaya koyabilecek ölçeklerle kapsamlı olarak yapılması daha sağlıklı sonuçlar doğurabilir.

6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Eğer bir kişi, gerçekte değişken olmayan bir durumu değişebilir olarak değerlendirirse, onun baş etme çabalarının zayıf bir sonuç ortaya koyması mümkündür. İnsanlar bir durumu gerçekçi olarak değerlendirse bile, uygun olan baş etme stratejilerini kullanmazlar ise sonuç kötü olabilir (32).

Antrenörlerin başa çıkma konusunda hangi stratejilerin olduğunu ve hangi durumlarda bu stratejileri kullanacağını bilmesi sıkıntıları aşma konusunda yararlı olacaktır. Karşılaşılan sıkıntılı süreçleri yalnızca duygu odaklı düşünerek ya da problem odaklı düşünerek aşmak kişileri zor durumda bırakabilir.

Antrenör bilimsel çalışmak zorundadır. Bilgiye ulaşma, plan yapma, sıkıntılarla yüzleşme, başarılı olma oldukça önemlidir. Duygu odaklı başa çıkmayı sık kullanan antrenörlerimizin olduğunu araştırmamızın sonuçları ortaya koymuştur. Duygu odaklı başa çıkmanın olumlu yönleri vardır; yarışma öncesinde, esnasında ya da sonrasında duyguları ve düşünceyi de kontrol etmek gerekir (33). Ancak etkili olan başa çıkma yaklaşımı problem odaklı başa çıkmadır. Sporcular, yüksek performansı hedefleyen uzun ve yorucu yolda başta antrenörlerinden destek görmek ister (34). Antrenörlerin bilgiye ulaşarak hareket etmeleri çok önemlidir.

Araştırma Önerisi: Antrenörlerin, stresle başa çıkma tarzlarını karakter özellikleri ve çevresel koşullarını ele alarak değerlendiren bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. **Antrenör Eğitim Yönetmeliği**
Erişim: <http://www.gsgm.gov.tr>. Erişim Tarihi: 10/12/2008.
2. **Hardy CJ, Burke KV, Crace RK.** Coaching. In: Murphy S. Ed. *The Sport Psychology Handbook*. Champaign: Human Kinetics, **2001**: 191-193.
3. **Konter E.** Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. *Ankara:Bağırgan Yayımevi,1998*.
4. **Tiryaki Ş.** Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. *Ankara: Eylül Kitap ve Yayımevi, 2000*.
5. **Baltaş A, Baltaş Z.** Stres ve Başa Çıkma Yolları. 21. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, **2002**.
6. **Donuk B.** Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri Antrenörlerinin Liderlik Tarzlarının İncelenmesi ve Bir Model Yaklaşım. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, **2006**.
7. **Şahin M.** Spor Ahlakı ve Sorunları. İstanbul: Evrensel Basın Yayın, **1998**.
8. **Wann DL.** Sport Psycyhology. New Jersey: RR Donelley&Sons Company, **1997**.
9. **Nicholls AR, Polman R.** Coping in Sport. *Journal of Sports Sciences*, **2007**; 25 (1): 11-31.
10. **Hisli Şahin N.** Stresle Başa Çıkma, 3. Baskı, Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları, **1998**.
11. **Woodman T, Hardy L.** Stress and Anxiety. In: Singer RN, Husenblas HA, Janelle CM Eds. *Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley Sons, Inc, **2001**: 290-293.
12. **Güçlü N.** Stres yönetimi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2001**, 21(1): 91-109.
13. **Feldman RS.** Understanding Psychology, 3th. Ed., New York: Hill Companies, **1993**.
14. **Gabriel W.** [Exercise and Stress Part I—Defining Stress](#)
Erişim: <http://www.abcbodbuilding.com/exerciesestress1.pdf>. Erişim Tarihi: 08/12/2008.

15. Norman K. [Working conditions and employee health at call centres in Sweden. A](http://www.nada.kth.se/tessy/NormanK.pdf)
Erişim: <http://www.nada.kth.se/tessy/NormanK.pdf>. Erişim Tarihi: 08/12/2008.
16. A Literature Survey of Educator Stress. Erişim:<http://www.etsd.unisa.ac.za/ETD-db/theses/available/etsd-05192005-134048/unrestricted/03chapter2.pdf>. Erişim Tarihi: 08/12/2008.
17. Karahan Fikret T, Dicle N A, Eplikoç H. Üniversite öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2007; 40(2): 41-61.
18. Folkman S, Lazarus RS. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 1980; 21 (3):219-239.
19. Albert A. Maisto. *Psychology An Introduction*, 11th. Ed., Hagerstown: Prentice Hall, 2002
20. Jones JG, Hardy L. Stress and Performans in Sport. New York: John Wiley&Sons Inc, 1990.
21. O'Brien TB, DeLongis A. The Interactional Context of Problem-Emotion, and Relationship-Focused Coping: The Role of the Big Five Personality Factors. *Journal of Persornality*, 1996 ; 64 (4): 775-808.
22. Kağıtçıbaşı Ç. *Yeni İnsan ve İnsanlar*, 10.Baskı, İstanbul: Evrim Yayımevi, 2007.
23. Lawrance P, Daniel C, John OP. Personality Theory and Research, 7th. Ed., Mascot: John Wiley & Sons Inc, 1997.
24. Groomes D, Leahy M. The Relationships Among the Stres Appraisal Process, Coping Disposition, and Level of Acceptance of Disability, *Rehabilitation Counseling Bulletin* , 2002; 46 (1): 15-24.
25. Alkan N. Bilişsel Değerlendirmeler, Duygular ve Başa Çıkma:Yapısal Eşitlik Tekniği ile, Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi.Doktora Tezi, ODTÜ, Ankara, 2004.
26. Folkman S, Lazarus RS, Rand JG, DeLongis A. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms . *Journal of Personality and Social Psychology*,1986; 50 (3): 571-579.
27. Folkman S. The case for positive emotions in the stress process. *Taylor & Francis Journal*, 2008; 21 (1): 3-14.
28. Yakupoğlu S. Basketbol ve Hnetbol Antrenörlerinin Benzer ve Farklı Kişilik Özelliklerinin Araştırılması, 1. Uluslararası Spor Psikoloğisi Sempozyumu Bildirileri, Mersin,1997, 160-161.

29. **Şahin S.** Sosyal Değişme Sürecinde Türkiye’de güreş Sporunun Toplumsal Dinamikleri, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, **2006**.
30. **Bayraktar G.** Güreşçilerin Psikolojik İhtiyaçları ile Atılganlık Düzeylerinin Bireysel Başarılarına Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2007**.
31. Morpa Spor Ansiklopedisi. Ankara: Morpa Kültür Yayınları, **1998**, 1: 37-38.
32. **Lazarus R.S, Folkman S.** Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personalty*, **1987**; 33 (1): 141-169.
33. **Sevim Y.** Antrenman Bilgisi. 2.Baskı, Ankara: Tutibay Yayımevi, **1997**.
34. **Kuter M, Öztürk F.** Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Ankara: Bağırğan Yayımevi, **1999**.

EKLER
EK – 1

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, %0'ın altındaki kutu içine "x" işareti koyun. Çok uygun ise %100'ün altını işaretleyin. Bu araştırma Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tarafından gerçekleştirilmektedir. Cevaplarınız bilimsel bir araştırmada veri olarak kullanılacaktır.

Cinsiyetiniz : Erkek Bayan

Spor Türü :.....

Yaş:.....

Eğitim Durumu:.....

Çalıştığınız takım/sporcuyu hangi ligde mücadele etmektedir:.....

Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA

%0 %30 %70 %100

	%0	%30	%70	%100
1.Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
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. Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				

13. İş olacağına varır diye düşünürüm.				
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 vazgeçmeye çalışırım.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı düşünürüm.				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu diye” diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

ÖZGEÇMİŞ

Ersin BALLIKAYA, 22/09/1982 Muş doğumludur. İlk ve orta öğrenimini sırasıyla Mersin Cumhuriyet İlköğretim Okulu, Mersin Mobil İlköğretim Okulu ve Mersin Ticaret Meslek Lisesi'nde tamamladı.1999 yılında Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nu kazandı ve 2003 yılında bu okuldan mezun oldu. Aynı yıl öğretmen olarak Muş iline ataması yapıldı. 2005 yılında Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Anabilim Dalında yüksek lisans öğrenimine başladı. 2006 yılından itibaren Mersin ilinde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak çalışmaktadır.