

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI

**DAĞCILARIN STRESLE BAŞAÇIKMA TUTUMLARININ KARAR
VERMEDE ÖZSAYGI VE KARAR VERME STİLLERİYLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burak KURAL

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU

ANKARA
Aralık 2013

Kabul ve Onay

T.C.

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

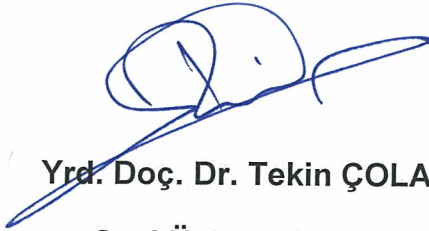
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30/12/2013


Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK

Gazi Üniversitesi

Jüri Başkanı


Yrd. Doç. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Gazi Üniversitesi


Yrd. Doç. Dr. Velittin BALCI
Ankara Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

Kabul Ve Onay	I
İçindekiler.....	II
Tablolar	V
Kısaltmalar	VII
Önsöz.....	VIII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Dağcılık Kavramı	7
2.1.1. Dağcılığın Tanımı ve Türleri.....	8
2.1.2. Dağcılık Sporunun Tarihi Gelişimi.....	10
2.1.3. Dağcılıkta Temel Unsurlar.....	11
2.1.4. Dağcılıkta Tehlikeler.....	13
2.1.5. Dağcılık Sporunun Riskleri.....	15
2.2. Stres Kavramı.....	16
2.2.1. Stres Tanımı.....	16
2.2.2. Stres Türleri	17
2.2.2.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres... 17	
2.2.2.2. Olumlu ve Olumsuz Stres	17
2.2.3. Stresin Etkileri	18
2.2.3.1. Fizyolojik Etki.....	19
2.2.3.2. Bilişsel Etki	20
2.2.3.3. Psikolojik Etki.....	20
2.2.3.4. Davranışsal Etki.....	23
2.2.3.5. Örgüte Etki.....	24
2.2.4. Stres Kaynakları.....	25
2.2.4.1. Bireysel Stres Kaynakları.....	26
2.2.4.2. Çevresel Stres Kaynakları	26

2.2.5. Stres ve Aşamaları.....	27
2.2.6. Stresle Başa Çıkma ve Tutumları.....	28
2.2.6.1. Aktif Planlama.....	34
2.2.6.2. Dış Yardım Arama.....	34
2.2.6.3. Dine Sığınma (Dine Yönelme).....	35
2.2.6.4. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel).....	36
2.2.6.5. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal).....	36
2.2.6.6. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	37
2.2.7. Stres-Spor ve Sporcu İlişkisi.....	38
2.3. Özsaygı.....	46
2.4. Karar Verme.....	49
2.4.1. Karar Verme Kavramı.....	49
2.4.2. Karar Verme Süreci.....	51
2.4.3. Karar Verme Stilleri ve Stratejileri.....	54
2.4.4. Sporda Karar Verme.....	60
2.4.5. Dağcılık Sporunda Karar Verme.....	63
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	66
3.1. Araştırmanın Modeli.....	64
3.2. Evren ve Örneklem.....	67
3.3. Veri Toplama Araçları.....	67
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	68
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri (SBÇTE).....	68
3.3.3. Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ I-II).....	71
3.4. Verilerin Toplanması.....	73
3.5. Verilerin Analizi.....	74
4. BULGULAR.....	75
5. TARTIŞMA.....	104
6. SONUÇ.....	117

7. ÖZET	121
8. SUMMARY	123
9. KAYNAKLAR	124
10. EKLER	143
10.1. Kişisel Bilgi Formu	143
10.2. Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II	144
10.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Ölçeği.....	147
11. ÖZGEÇMİŞ	148
12. TEŞEKKÜR	149

TABLÖLAR

Tablo 1: Dağcılarının Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	75
Tablo 2: Dağcılarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarının, Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları.....	77
Tablo 3: Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	80
Tablo 4: Dağcılarının Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	81
Tablo 5: Dağcılarının Öğrenim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	82
Tablo 6: Dağcılarının Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Indepent-Sample t-Testi Sonuçları	84
Tablo 7: Sporcularının Mesleklerine Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Indepent-Sample T-Testi Sonuçları	86
Tablo 8: Dağcılarının Dağcılık Sporunu Yapma Sürelerine Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları	88
Tablo 9: Dağcılarının Tırmanılan En Yüksek Zirve Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Indepent-Sample T-Testi Sonuçları	90
Tablo 10: Dağcılarının Karar Vermede Özsaygı ve Karar verme Stillere İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	92

Tablo 11: Dağcılarının Yaşlarına Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamli Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları	93
Tablo 12: Dağcılarının Öğrenim Durumlarına Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamli Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları	95
Tablo 13: Dağcılarının Medeni Durumlarına Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamli Farklılığa İlişkin Independent Sample T-Testi Sonuçları	96
Tablo 14: Dağcılarının Mesleklerine Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamli Farklılığa İlişkin Independent Sample T-Testi Sonuçları	99
Tablo 15: Dağcılarının Dağcılık Sporu Yapma Sürelerine Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamli Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	101
Tablo 16: Dağcılarının Tırmanılan En Yüksek Zirve Durumlarına Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamli Farklılığa İlişkin Independent Sample T-Testi Sonuçları	103

KISALTMALAR

TDF: Türkiye Dağcılık Federasyonu

UIAA: Union Internationale des Associations d'Alpinisme, Uluslararası
Dağcılık Federasyonları Birliği

SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri

MKVÖ: Melbourne Karar Verme Ölçeği

KSÖ: Karar Stratejileri Ölçeği

ÖNSÖZ

İnsanların yaşam koşulları ve bu koşullar içinde verdiği çabalar her geçen gün önemini artırmaktadır. Bilgilerin baş döndürücü hızla hareket etmesi ve bütün dünyaya çok kısa bir sürede yayılması sonucunda bireylerin bu hıza yetişmek için kendilerini sürekli yenileme kaygısı bazı sıkıntılara yol açabilmektedir. Özellikle üniversiteler, spor kurum ve kuruluşları bireylerin bu hıza karşı verdiği çabada etkin rol oynamaktadırlar. Bu süreçte, bireylere aktarılan bilgiler, destekler, kazanımlar ve gelişmeler, onların sonraki yaşamlarını şekillendirecektir. Bu sayede toplumsal olarak daha sağlıklı ortamlar sağlanabilecektir. Türkiye’de Spor Genel Müdürlüğü’nün yakın ve uzak hedefleri göz önünde tutularak, Spor Federasyonlarının sporcu, antrenör ve hakem yetiştirme, sürecinde bireylerin akademik gelişimlerini, sosyal gelişimlerini ve kişilik gelişimlerini dikkatle izleyerek geleceğin sağlıklı sporcuları, antrenörleri ve hakemleri oluşturmanın çabaları verilmelidir. Bu çabalar ne kadar profesyonel yapılırsa yaşamın her alanında, sporcuların kendilerini algılama ve tanımlama biçimleri, gelişmeleri kabul etme ve çevrelerine uyum düzeyleri, stresleriyle başa çıkmada başarılı olma ve sağlıklı kararlar alabilme becerileri o kadar istenilir düzeyde olacaktır.

Bu araştırmada stresle başa çıkma tutumlarının karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin demografik değişkenlerine göre farklılaşma durumuna bakılmıştır. Ayrıca dağcılarının stresle başa çıkma tutumları karar vermede özsaygı, karar verme stillerini açıklama düzeyi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarının; dağcılık sporuyla uğraşan bireylere, dağcılık federasyonuna, federasyona bağlı kulüplere ve dağcılık il temsilcilerine yararlı olması beklenmektedir.

1. GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Spor, insanın kendi kendisini disipline etmesine karşılaşıacağı psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardım eder¹. Genel olarak değerlendirdiğimizde spor, toplumların göz ardı edemeyeceği, kesintiye uğratamayacağı ve vazgeçemeyeceği evrensel, bütünleştirici bir aktivitedir².

Dünyada ve ülkemizde, doğa yürüyüşleri, dağcılık, yamaç paraşütü, su sporları gibi uygulama alanları olan doğa sporları giderek yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu sporlar arasında en önemlilerinden biri de dağcılıktır. Doğa sporlarına giderek artan ilgi, kentleşme ile hızlanan doğadan kopuş sürecine bağlanabilir. Artık insanoğlu kapalı mekânlar yerine doğal alanlarda yapılan sporları tercih etmektedir. Bu değişimle birlikte insanın doğaya bakışı da farklı bir boyut kazanmıştır³.

Dağcılık sporunun gelişmesi ile dağcılar ulaşılmamış zirvelere çıkmak için yeni arayışlara girmişlerdir. XIX. yy'in sonlarına doğru, o dönem için büyük güçlükler doğuran birkaç zirve dışında, aşağı yukarı bütün dağlara tırmanılmıştır. Tırmanıcılardaki yükseklik tutkusunu, zirvelere doğru daha dik ve aşılması büyük yüreklilik isteyen yeni yolların açılmasını sağlamıştır Dağcılıkta risk; çevresel, bireysel ve gruba bağlı bir aktivite ile bağlantılı olabilir. Yüksek irtifalara maruz kalan insanlar çoğu zaman oksijen azlığı tarafından tetiklenen, nefessiz kalma, çarpıntı, halsizlik, baş ağrısı, kaygı ve uykusuzluk gibi bedensel belirtiler yaşarlar⁴.

Sporda başarı iyi bir performans sonucu elde edilir. İyi bir performans ise, kondisyon, teknik, taktik ve daha da önemlisi, psikolojik etmenlerin bileşkesi ile mümkün olabilir⁵.

Spor performansında sadece fiziksel kapasitedeki mükemmellik yeterli değildir. Psikolojik kapasite de küçümsenmeyecek sonuçlara yol açar. Duygu durumundaki değişimler gerçekten de önemlidir. Özellikle spor çevresi, sporcularda stres yaratacak bir neden üretir. Stres genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak düşünülse de aynı zamanda insanı araştırmaya, çalışmaya, bir şeyler yaratmaya, kazanmaya yönlerebilir. Belirli oranda stres bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak ve olası sorunlara karşı kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir⁵.

Stres altındaki bir sporcuda, fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (nabız) arttığı görülür. Solunum sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler.

Stresle başa çıkma, bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır⁶. Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, insanın olana nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkar. Hissettiklerimiz esas olarak düşündüklerimizin paralelindedir. Bu sebeple stres belirli insanla belirli olayların etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Yani olay tek başına belirleyici değildir. Burada kilit nokta, o belirli durum ile o belirli kişi arasındaki

işlevdir⁷. Bu durumlarda bireylerin verecekleri kararlar başa çıkma sürecini etkileyebilir.

Bireylerin farklı özellikleri karar verme davranışları üzerinde etkilidir. Karmaşık ve çok seçenekli durumlar karar vermeyi oldukça güçleştirmektedir. Bu süreç birey için stres faktörü haline gelebilmektedir. Aynı zamanda bu karar karmaşıklığı, bireyin karar verme durumunu olumsuz şekilde etkilemektedir⁸. Stres ise dikkati dağıtarak bireylerin seçenekleri gelişigüzel değerlendirilmesine neden olarak karar verme sürecinin etkiler. Başka bir deyişle stres karmaşık bir durumda en iyi seçeneğin keşfedilme şansını azaltır⁹. Bu açıdan bakıldığında dağcılarının karar verirken kullandıkları stiller, stresli durumlar karşısında başa çıkma biçimleri ve kişiler arası ilişkileri sosyal yaşama uyum sağlamaları bakımından önemli görülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, dağcılık faaliyeti yapan sporcuların stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini incelemek; dağcılarının kişisel bilgilerinden elde edilen demografik özellikleri ile stresle başa çıkma tutumları ve karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır.

Araştırmanın bu temel amacı doğrultusunda aşağıdaki problemlere cevap aranmıştır;

1. Dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ne düzeydedir?
2. Dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

3. Dağcılarının öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Dağcılarının medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Dağcılarının mesleklerine göre stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Dağcılık faaliyeti yapan sporcularının dağcılık sporu yapma sürelerine göre stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Dağcılarının tırmanılan en yüksek zirve durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
8. Dağcılık faaliyeti yapan sporcularının karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri ne düzeydedir?
9. Dağcılık faaliyeti yapan sporcularının yaşlarına göre karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
10. Dağcılarının öğrenim durumlarına göre karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
11. Dağcılık faaliyeti yapan sporcularının medeni durumlarına göre karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
12. Dağcılarının mesleklerine göre karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
13. Dağcılık faaliyeti yapan sporcularının dağcılık sporu yapma sürelerine göre karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
14. Dağcılarının tırmanılan en yüksek zirve durumlarına göre karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
15. Dağcılarını stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Yaşam süreci içerisinde, bireyin içsel ve sosyal çevre özellikleri onun gelişmelere ve uyarıcılara karşı tepkiler verme biçimini oluşturmaktadır¹⁰. Bu bağlamda karar verme biçimleri ve stresle başa çıkma biçimleri gibi “bireye ait” durumlar, yaşamlarını direk ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir.

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir. Sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme imkânı bulur. Doğasında hareket etmek ve bu yolla iletişim kurmak olan insanın, hareket etme yetisinin iyi beden eğitimi programları ve spor organizasyonlarıyla şekillendirilmesi kişiler arası ilişkilerin sağlıklı ve sürekli olmasını sağlayabilir¹¹.

Spor eğitiminin öğrencilere, öğrenme sürecinde yer alan algılama, düşünme, depolama, model alma, karar verme, problem çözme gibi çeşitli zihinsel beceriler kazandırılmaktadır¹². Spor eğitiminin kazandırmış olduğu bu tür zihinsel işlevlerin karar verme ve stresle başa çıkma gibi konuları da kapsadığı söylenebilir. Ülkemizde dağcılık yapan sporcuların farklı kişilik özellikleri ve tecrübe düzeylerinin olması; karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri konusunda aralarındaki farkların belirlenmesi, olumlu ve olumsuz yönlerinin tartışılması bakımından önemli görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, Türkiye’de dağcılık faaliyeti yapan sporcuların stresle başa çıkma tutumları ve karar vermede öz saygı, karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma, dağcılık faaliyeti yapan sporcuların stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve dağcılarının kişisel özellikleri ile stresle başa çıkma tutumları, karar vermede özsaygı ve sahip oldukları karar verme stillerinin, ayrı ayrı

ortaya konulması bakımından önemli görülmektedir. Ayrıca; dağcılarının, stresle başa çıkma tutumlarının ve karar verme stillerinin bir biri ile olan ilişkisinin ortaya konulması bu konularda çalışacak araştırmacılara, dağcılara, eğitimcilere ve program geliştirmecilere faydalı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Dağcılık Kavramı

Dağcılık tanımlamasına geçmeden önce dağcılık kavramı üzerinde konuşmakta yarar vardır. Dağcılık sadece belirlenmiş bir dağın doruğuna zirve tırmanışı yapmak ve bu esnada karşılaşılabilecek tüm doğal ve doğal olmayan kişi ya da kişilerden kaynaklı sorunlarla başa çıkmak ve tekrar geriye gelmek üzerine kurgulanmış bir spor branşı gibi gözükmese de bu açılımın dışında da birçok faktörlerin gözden geçirilmesi gerekmektedir¹³.

Bu spor dalını diğer spor dallarından ayıran en önemli nokta, bir yarışçısının veya seyircisinin bulunmaması ve sporu yapan kişinin üst seviyede disipline ve kendi sorumluluk bilincine sahip olmasıdır. Son yıllarda dağcılık ilgi patlamasıyla geniş kitleler tarafından yapılmaya başlanmıştır. Bunun sonucunda dağcılık, salt dağcılıktan çıkarak, birçok alt kola bölünmüştür. Yüksek irtifa dağcılığı, kış dağcılığı, buzul tırmanıcılığı, kaya tırmanışları, trekking veya doğa yürüyüşleri vb. gibi¹⁴.

Dağcılık, yaralanma ve ölüm tehlikesinin bulunduğu spor dalları arasında yer alır. Dağcılık, paraşütçülük, kaya tırmanışı, otomobil yarışçılığı, sürat kayağı gibi spor dalları, yoğun bir heyecan faktörü içerir. Bu sporları yapan sporcular genellikle patlayıcı bir kişiliğe sahiptirler. Güçlü, sert ve kişisel disiplini kuvvetli insanlardır; ani ve doğru kararlar vermek zorundadırlar¹⁵.

2.1.1. Dağcılığın Tanımı ve Türleri

Dağcılığın alanyazında yapılmış birkaç tanımlaması vardır. Bunlardan ilki UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme, Uluslararası Dağcılık Federasyonları Birliği) dağcılığı; “dağların zirvesine ve/veya tanımlanmış bir noktasına tırmanarak ulaşılması” olarak tanımlarken, Bozkurt Ergör dağcılığı; “kayada, karda, buzda, buzulda ve her türlü şartta ve koşulda dağların doruklarına ulaşmak amacıyla yapılan tırmanışlar” olarak tanımlamıştır¹⁶. Bir diğer tanıma göre dağcılık insanların doğayı, yaşamı ve kendilerini tanımak için, kendi fiziksel ve psikolojik sınırlarını öğrenmek ve geliştirmek için doğada, yükseklerle doğru yaptıkları yolculukların oluşturduğu bir spor dalıdır¹⁷. Ancak, dağcılık sadece tırmanmaktan oluşmaz, mücadele, risk ve zorluk da içerir¹⁸. Dağcılık hepsinin ötesinde, dağın doğasını iyi bilmek demektir. Karşılaşılabilecek zorlukların üstesinden gelebilecek beceriye de sahip olmayı gerektirir¹⁹

Kaya tırmanışı, kaya yüzeylerindeki girinti, çıkıntı ve çatlakları; vücut, el ve ayaklarla tutmak, basmak ve sıkıştırmak suretiyle, fiziksel ve teknik güç harcayarak sportif amaçlı yükselmek ve alçalmaktır. Serbest ve malzeme kullanarak yapılabilir, kısa kaya yüzeylerinde yapılabildiği gibi (bouldering) uzun duvarlarda da yapılabilir. Bu nedenle sportif kaya tırmanışı ve geleneksel kaya tırmanışı diye iki ana başlığa ayırmak mümkündür. Tırmanış günümüzde, dünyanın en popüler sporlarından olmuştur²⁰. Tırmanış bir spordan daha fazlasıdır, bir arayıştır diyen Fındık (2012) bu sporun fiziksel dayanıklılık gerektirmesinin yanında zihinsel dayanıklılık da gerektirdiğini vurgulamaktadır²¹.

Dağcılığın Türleri

1. Alpinizm

- Alpin stil: Amaç doğrudan zirvedir. Zirveye mümkün olan en kısa sürede gidilir ve dönülür.
- Günlük yürüyüş (Hiking): Dağda sabah başlayıp akşam biten gününbirlik yürüyüştür.
- Kamplı yürüyüş (Trekking): Dağda çadır kamplı olarak yapılan yürüyüşlerdir.
- Expedition: Dağda uzun süreli ve çok amaçlı olarak (zirve tırmanışları, araştırma gezileri ve tırmanışları vb.) yapılan etkinliklerdir¹⁸.

2. Sportif tırmanış

Genellikle kaya üzerinde ya da yapay duvarlarda yapılan tırmanış şeklidir. Kendi içinde 4 ana kısma ayrılır.

- Bouldering: Yerden fazla yükselmeden kaya tırmanma tekniklerini kullanarak kaya üzerinde yapılan antrenmandır.
- Kaya tırmanışı: Kaya tırmanma tekniklerini ve emniyet malzemelerini kullanarak kaya üzerinde bir ip boyuna (50m) kadar yapılan tırmanma şeklidir.
- Uzun duvar tırmanışı: Kaya tırmanma tekniklerini ve emniyet malzemelerini kullanarak bir ip boyundan daha yüksek olan kaya üzerinde yapılan tırmanış şeklidir.
- Yapay duvar tırmanışı: Genellikle kapalı alanlarda (bazen açık havada) kimyasal malzemeler kullanılarak yapılan sabit veya ayarlanabilen duvar sistemlerini barındıran ve genellikle yarışmalara yönelik yapılmış değişik boyutlarda duvarlardır¹⁸.

2.1.2. Dağcılık Sporunun Tarihi Gelişimi

1786' da Balmat ve Packard'ın Mont Blanc'a tırmanışı dağcılığın başlangıcı sayılır. 1870' e gelindiğinde Avrupa'nın tüm zirvelerinin tırmanışları tamamlanmış ve dağcılar, Himalaya, And, Kafkas ve Kuzey Amerika dağlarına yönelmişlerdir. 20. yy. da ise dağcılık birçok ülkeye yayıldı ve Himalayalar ile diğer Asya dağları ilgi çekmeye başladı. 1953' de "Edmund Hillary ve Tenzing Norgay" 8850 m. ile dünyanın en yüksek zirvesi olan Everest' e tırmanmayı başardılar. 1960'lı yıllarda ilk tırmanışları tamamlanan dağların zor rotaları denenmeye başladı ve bu tırmanışlar başarıyla gerçekleştirildi. Ayrıca teknik malzemelerle desteklenen kaya ve buz tırmanışları yaygınlaşarak gelişme gösterdi. İlk dağcılık örgütü, 1857 yılında İngiltere' de kuruldu. UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) ise 1932' de 18 ülkenin katılımı ile kurulmuştur²².

Türkiye' de dağcılığın tarihçesi 1800'lerin ortalarına uzanır. 1829' da Alman dağcı "Parrot" Ağrı dağının ilk tırmanışını gerçekleştirmiştir. "Ali Vehbi Türküstün" 1906 yılında Mont Blanc' a tırmanmıştır. 1924' de bir Türk ekibi Erciyes' e ilk tırmanışı gerçekleştirmiştir. 1939 yılında Beden Terbiyesi içinde Dağcılık ve Kış Sporları Federasyonu kurulmuştur. Federasyonun ilk başkanlığını L. Osman Çıkıgil 4 yıl süreyle yürütmüştür. 1943-1948 yılları arasında başkanlığı Nizamettin Kırşan ve sonradan Asım Kurt vekâleten yürütmüştür. 1948 yılında başkanlığa Asım Kurt atanmış ve 1966 yılına kadar bu görevi yürütmüştür. Bu tarihten sonra federasyon Dağcılık ve Kayak olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Dağcılık ve Kış Sporları Federasyonu'nun önderliğinde Kayseri, Erzurum ve Sarıkamış'ta Halkevleri kanalıyla dağcılık ve kış sporları teşvik edilmeye başlanmıştır. 1945 yılında Dağcılık ve Kış Sporları Federasyonu, Hakkâri-Cilo dağlarını kapsayan özel bir dağcılık gezisi düzenlemiştir. 1938 yılında Dr. Hans Bobek'in Cilo ve Sat dağları, 1949 yılında Dr. Blumenthal'ın Büyük Ağrı

Dağı ile ilgili yayınları Avrupa'da büyük ilgi görmüş ve ülkemiz dağlarına ilgiyi artırmıştır. 1950-1960 yıllarında Ankara, Manisa, Kayseri ve Erzurum gibi merkezlerde kulüpler kurulmaya başlandı. Aynı zamanda da yurtdışından gelen dağcılarda artış görülmeye başlandı. Buna Büyük Ağrı Dağı'nda karaya oturduğu sanılan Nuh'un gemisinin büyük etkisi olmuştur²³.

Aynı yıllarda Üsteğmen Şahap Atalay ile Binbaşı Adnan Doğu'da ünlü dağcılarımız arasındaki yerlerini almışlardır. Bu yıllarda Manisa Dağcılık Kulübünden Ertuğrul Dayıoğlu ve Halit Değirmencioğlu dağcılık sporunda önderlik yapmışlardır. Gültekin Çeki 1954 yılında Büyük Ağrı'ya tırmanmıştır. Bu dönemde Erzurum ve Sarıkamış birer pilot merkez haline getirilmiş ve kayak sporunun bölge gençliğine mal edilmesine çalışılmıştır. İlk kez bu dönemde Avusturyalı öğretmenlerin teknik gözetiminde Türk kayakçıları, olimpiik ve uluslararası kayak öğrenim ve yarışma yöntemlerini öğrenmeye ve uygulamaya başlamışlardır^{23 24}.

2.1.3. Dağcılıkta Temel Unsurlar

Dağcılık eğitimiyle, dağcılığın temel unsurlarını kavrayarak, gerekli olan nitelik ve davranışlar kazanılmış olur. Kişinin görünümü ve yaşam biçimi, bir ölçüde yaptığı işle özdeşleşerek kimliğini yansıtabilmektedir.

Dağcılıkta temel unsurlar şunlardır:

- Tırmanış teknik bilgisi ve uygulama becerisi

Kaya, kar ve buzda tırmanma, emniyet ve kurtarma teknik bilgilerine sahip olmak ve bunları yetkinlikle uygulayabilmektir. Sürekli

uygulama ve yeni teknikleri öğrenmek, deneyimi ve yetkinliği sağlayacaktır. Her dağcının aynı yetenek ve deneyime sahip olması beklenemez, ancak yapacağı tırmanışın gerektirdiği bilgiye sahip olması ve bunları uygulayabilmesi şarttır¹⁸.

- Uygun malzeme seçimi

Malzeme, dağcılık için vazgeçilemez bir unsurdur. Ancak malzeme temel belirleyici değildir. Önemli olan, tırmanılacak rotanın özelliklerine uygun malzemenin seçilebilmesidir. Kaya duvarı tırmanışında karabinanın unutulması, faaliyeti iptal edecektir. Fazladan taşınan malzeme ise gereksiz bir yük olarak faaliyeti olumsuz yönde etkileyebilecektir. En iyi malzeme bile, başarılı bir tırmanış için tek başına yeterli değildir. Malzeme ancak, kullanım bilgisi ve becerisiyle bir işlev kazanır.

- Karar verebilme yeteneği

Bir tırmanışın aşamalarında ya da zor bir rotada yapılacak hareketler kritiktir ve önemlidir. Verilecek kararlar sonucu etkileyecektir. Deneyimli bir dağcı, karar vermede pek bir sorun yaşamaz. Çünkü dağcılığın gerektirdiği yetenek ve davranışlar kazanılmıştır. Doğru karar vermede şu hususlar önemlidir¹⁸:

- Teknik bilgi ve becerinin, rotanın zorluk derecesiyle uygun olması,
- Uygun ve gerekli malzemeye sahip olunması,
- Tırmanış ekibinin yeterli deneyime sahip olması.

- Deneyim

Deneyim, sürekli uygulama ve zamanla kazanılır. Elde edilen beceri sürekli tekrarlanırsa yetkinlik sağlanır. Tekrarlanmazsa kaybolup gidecektir. Deneyim ve yetkinlikle, dağcılığın riskleri kontrol altına alınmış

olur. Deneyim, bir dağcının etkinliklerde vermiş olduğu kararların birikimidir. Bir dağcı, tırmanacağı rotaya karar verirken, deneyim durumunu da göz önünde bulundurmalıdır. Bir ileri seviyeye geçmeden önce bulunduğu seviyede iyice yetkinleşmelidir¹⁸.

- Kondisyon

Dağcılıkta fiziksel ve psikolojik kuvvet ile dayanıklılık önemlidir. İstenilen düzeyi elde edebilmek için sistemli bir hazırlık ve antrenman şarttır¹⁸.

- Bilgilenme

Dağcılık, birçok farklı konuda bilgilenmeyi gerektirir. Teknik bilgilerin yanı sıra, ilk yardım, yön tayini, beslenme, meteoroloji, jeoloji, dağ hastalıkları, ilgili coğrafyanın sosyal ve kültürel yapısı gibi bilgiler yapılan işe destek sağlar. Bu konuda bilgili bir dağcı rota dışına çıkmaz, zamanı iyi kullanır, fazla malzeme ve yük taşımaz. Her türlü koşula hazırlıktır. Tehlikenin ne olduğunu bilir ve sınırlarını aşan rotaları denemez ve dönmesi gerektiği yeri bilir¹⁸.

- Uyum

Dağcılık genelde bir ekip sporudur. Uyum, hem ekibe hem de yapılan işe uyum sağlamak anlamındadır. Arkadaşları ile iyi ilişkiler içerisinde olmak, üstüne düşen görevleri yapmak, saygılı olmak gibi davranışlar ekip ruhunu oluşturan unsurlardır¹⁸.

2.1.4. Dağcılıkta Tehlikeler

Dağcılıkta tehlikeler iki geniş sınıflamayla ayrılabilir ve iyi bir risk değerlendirmesi yapabilmek için bunların hepsinin bilinmesi çok önemlidir. En kolay hatırlanacak tehlikeler “dağ kaynaklı tehlikeler” dir¹⁸.

Bunlar Dağ ve ortamının yapısı gereği içinde olan fiziki tehlikelerdir. Bunlar kadar önemli olan bir diğeri ise “insan kaynaklı tehlikeler” dir. Bahsedilen tehlike türü, dağların güçlüklerine fiziki ve psikolojik yönden hazırlıksız olan insanlardan ileri gelir. Dağcılık kazalarında bu her iki tehlike türü, hemen her zaman rol oynamıştır¹⁸.

➤ Dağdan kaynaklanan etmenler doğaldır ve inşalar olsa da olmasa da, o çevrede olup bitmeye devam edeceklerdir. Dağ ortamı hızlı değişim ve büyük güçlerin var olduğu, insan varlığını hiçe sayan karmaşık bir yerdir. Tipi, yıldırım, aşırı ısı, yerçekimi, karanlık, rüzgâr, yağmur, sis, çığ, taş düşmesi, yüksek irtifa, buzul çatlakları, dimdik uçurumlar, kar kornişleri gibi tüm tehlikeler bu sınıflamaya dâhildir¹⁸.

➤ İnsan kaynaklı tehlikeler tırmanıcılardır. Bir tırmanıcı ne zaman dağın içerdığı dağ kaynaklı tehlikelere karşı fiziki ve zihni hazırlığa sahip değilse, o zaman insandan kaynaklanan tehlikeler ortaya çıkacaktır. Fiziki olarak yetersiz olan tırmanıcı, karanlık basmadan rotayı bitiremeyebilir. Kendisine fazla güvenen tırmanıcı, beceri düzeyinin ötesine geçen bir buz rotasını zorlayabilir. Dağcıların dağlarda sergileyebileceği bu tür tehlikeleri umursamazlık, yetersiz eğitim, yanlış kararlara varma, yetersiz malzeme, kötü fiziki kondisyon ve bunların yanı sıra kendine çok güvenmek, anlamsız bir gurur, aşırı kaygı ve korku gibi psikolojik durumlar dahildir¹⁸.

2.1.5. Dağcılık Sporunun Riskleri

Risk, gerçekleşmesini istemediğimiz olayların gerçekleşme olasılığıdır. Yapısı gereği doğa ortamında gerçekleştirilen spor türleri, bulunulan yer bakımından her zaman bir tehlike, bir kaza riski taşımaktadır²⁵.

Yaşam alanlarına uyum ve hareket zorluğundan dolayı, doğal alanlar kentte yaşayanlar için belli oranda risk taşır. Kırsal alanda yaşayanlar için de kentte hareket etmek zordur. Ancak, her iki grup içinde doğal alanlar bazen daha riskli olabilir. Nerede, ne yapıldığına göre risk oranı değişiklik gösterir. Risk oranını azaltmak da, doğada yaşama ve hareket etme becerilerini artırmakla olanaklı kılınabilir. Diğer yandan, örneğin tırmanış gerçekleştirmemizin bir nedeni de riski kontrol etmekten zevk almamızdır. Eğer tırmanış bir şekilde tamamen güvenli bir spor olsaydı cazibesini yitirebilirdi. Tırmanırken, diğer birçok etkinlikte olduğu gibi, güvenliği arttıran yeni yöntemler çıktığında daha zor olanları tercih ederken aslında bilinçaltında ayarlı olan risk termostatımızı belirli bir düzeyde tutmaya çalışırız²⁶.

Tırmanıcılar risk ile geçinmeyi iyi bilirler. Aslında önemli olan saydığımız tırmanışların çoğu en zor olan ve son ana kadar zirveye ulaşamayacağınızı bilemediğimiz tırmanışlardır. Hayali hikâyelerdeki, rotaları kaba kuvvetle zorlayan kahramanların tam tersine iyi tırmanıcılar rota üzerinde düşünerek, değerlendirip sonuçlara vararak, mantığa dayalı kararlar alarak ve devamlı olarak tehlikeyi bekleyip ona hazırlıklı olarak tırmanırlar. Ancak zihinle düşünmek ve doğru tekniği kullanmak başarılı tırmanmanın anahtarlarıdır¹⁸.

2.2. STRES KAVRAMI

Alanyazın incelendiğinde, stres kavramını ilk kez kullananın 17. Yüzyılda fizikçi Robert Hook olduğu görölr. Hook stresi elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki olarak açıklamaktadır. 18. yüzyılda ise Thomas Young maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç olarak tanımladığı stresi formülize etmiştir. Young'a göre madde, kendi üzerinde uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bir stres tepkisi sayesinde eğilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye, ona uyum göstermeye çalışır. Ancak eğer dış güç elastik kütle için kendi içindeki dirençten daha büyükse böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrar. Dıştan gelen gücün aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişimler olabilir. Bu tanımlamadan sonra stres kavramı fizikle sınırlı kalmamış; biyoloji, fizyoloji, endokrinoloji, tıp, antropoloji, sosyoloji ve psikoloji gibi alanlara yayılmıştır³⁴.

2.2.1. Stres Tanımı

Stres karar vermeyi etkileyen en önemli psikolojik olgulardan biridir. Stres kelimesi, Latince'deki "Estrictia" ve eski Fransızca'daki "esterce" kelimesinden türetilmiştir ve Türkçede gerilme, baskı, zorlama, şiddet ve sıkıntıya düşme gibi anlamlara gelmektedir²⁷. Stres, tanımlanması pek kolay olmayan, betimlenmesi daha çok tercih edilen günümüzün en karmaşık kavramlarından biridir. Araştırmacı sayısı kadar stres tanımı vardır. Hans Selye stresi, "organizmanın her türlü değişmeye özel olmayan (yaygın) tepkisidir" şeklinde tanımlanmıştır²⁸. Stres aynı zamanda, organizmanın bedensel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan istenilmeyen durum olarak da tanımlanabilmektedir²⁹.

2.2.2. Stres Türleri

2.2.2.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Selye (1976)'ye göre stres akut ve kronik olarak ikiye ayrılır. Akut stres ani denge kaybına sebebiyet vermesine karşın etmenleri kısa sürer. Çoğu durumlarda belirtilerinin etkisi şiddetlidir; ancak üstesinden gelmek kronik stresle karşılaştırılınca bir o kadar kolaydır. Kronik stres ise şiddetli olmakla birlikte etkileri uzun sürer. İnsan yaşamının her dönemini de etkileyebilir³⁰.

Bireyin içinde bulunduğu duruma göre yaşadığı stres kısa süreli olabildiği gibi uzun süreli de olup kişinin tüm yaşamında değişikliklere de neden olabilir. Kısa süreli olduğu zaman müdahale edilmesi kolay olan stres, uzun süreli olduğunda bireyin hem mücadeleye etmesini zorlaştırır hem de ömür boyu yaşamını tehdit eden bir tehlike haline gelebilir³¹.

2.2.2.2. Olumlu ve Olumsuz Stres

Herkes ve her durum için değişebilir olmakla beraber, bir miktar stres etkili bir işleyiş ve var oluşun sürdürülmesi için gereklidir. Etkili bir işleyişi sağlayacak miktardaki stres “olumlu stres düzeyi” olarak tanımlanmaktadır. Stres yalnızca olumlu düzeyin altında kaldığı ya da üstüne çıktığı durumlarda sorun haline gelir. Olumlu stres düzeyinde birey, performansını en üst noktada tutabilirken, olumsuz düzeydeki stres nedeniyle ise hiç iş yapamaz hale gelebilir. Nedenleri farklı olmakla birlikte “olumsuz stres” düzeyinde yaşanan stres ya çok az ya da çok fazladır. Her iki durumda da stresle ilişkili kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik, iştahta değişimler, soğuk algınlıklarında artışlar, alerjik reaksiyonlar alkol ve madde bağımlılığı sorunları, içe

kapanma, isteksizlik, sinirlilik, işe geç kalma, verimde düşme, tahammülsüzlük, hatalarda artış, fiziksel zararlar verme ve benzeri belirtiler görülmektedir³².

Aslında belirli bir miktardaki stres yaşamımız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok kötü stres olarak görmekteyiz. Stres bedenin aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz strestir. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalma için gereklidir. Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğu düzeydir. Stres düzeyinde belirli bir miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya ekside aşılsa performansta ve yeterlilikte azalma başlar³³. Her bireyin olumlu stres düzeyini aynı olamayacağına için bu düzeyde kalmak için bir formül geliştirmek de olası değildir; ancak tüm bu belirtiler ışığında bireyler gerektiği kadar stres yaşayıp yaşamadıklarını belirlemeye çalışarak kendileri için uygun olan stres düzeyinde kalmaya çalışabilirler³⁴.

Olumlu stres düzeyinde çalışmak insanları motive eder, zaman baskısını yenmekte ve önemli kararlar almada yardımcı olur ve yaratıcılığı güçlendirir. Başa çıkılmayan stres ise olumsuz strese dönüşür ve kişiler kendilerini, koşulları kontrol edemeyen, yardıma ihtiyacı olan ve sonuç olarak da depresif hissederler. Araştırmalar, uzun vadede olumlu stres düzeyini bulabilen insanların işlerine, sosyal aktivitelerine ve ailelerine harcayacakları enerjiyi en doğru biçimde dengelediklerini göstermektedir³⁵.

2.2.3. Stresin Etkileri

Stresle ilgili çalışmalar öncelikle stresin etkilerini inceleyerek başlamış, hedef olarak da olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak benimsenmiştir. Zamanla stresin çok sayıda nedeni ve bir dizi sonucu görülmüş, stresin istenmediği kadar, aranan bir fizyolojik-psikolojik olay

olduğu saptanmıştır. Kabul edilir sınırlar içerisinde kalan stres bazen istenilen bir durumdur. Her insanın kaldırabileceği stres yükü farklıdır. Murrel'e göre baskıya karşı koyabilecek güce sahip olmama durumu kişide hoşnutsuzluktan sağlık durumunun giderek bozulmasına kadar varan bir dizi sonuca yol açabilmektedir³⁶. Aşağıda stresin etkileri alt başlıklar şeklinde ele alınıp irdelenmiştir.

2.2.3.1. Fizyolojik Etki

Bazı bilim adamlarının araştırmaları sonucunda stres yaratıcılarına karşı bireyin gösterdiği fizyolojik tepkinin, bir organı veya sistemi doğrudan olumsuz yönde etkileyebildiği ve bireyin bedensel yetersizlikleri veya kalıtsal olarak zayıflıklarında stresin fizyolojik etkisinin daha fazla olacağı düşünülmüyordu. Daha sonradan yapılan çalışmalar da bu görüşleri desteklemiş, stresin hastalıklara direnme gücünü azalttığı, bağışıklık sistemini bozduğu, kişide bireysel dayanma gücünü azalttığı ve hastalığa yol açan etkenin bünyeye yerleşmesini kolaylaştırdığı görülmüştür. Bunların arasında bas ağrıları, hipertansiyon, işitme rahatsızlığı, astım, aşırı sıkıntı, endişe, seker hastalığını sayabiliriz³⁷. Selye' ye göre bugün yaygın hastalıkların çoğu mikropların, virüslerin, zararlı maddelerin veya her türlü dış etkenin yarattığı aksaklıklardan çok strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklanmaktadır³⁸.

Stresin fiziksel etkileri esas olarak artmış adrenal düzeyine bağlı olarak görülen belirtilerdir. Bunlar, artmış kalp atım hızı, terlemenin artması, soğuk ve ıslak deriye giden kan akımının azalması, karın ağrısı, hızlı nefes alıp-verme, kas gerginliği, ağzın kuruması, tuvalete gitme isteğidir³⁸. Stresin neden olduğu hastalıkların basında ise depresyon, uyku

bozuklukları, kroner kalp hastalığı, migren, bağışıklık faaliyetinde azalma ve kanser gelmektedir³⁹.

2.2.3.2. Bilişsel Etki

Stresin bilişsel etkilerinde bireyin içsel ve dışsal algı düzeyi önemlidir. Hatalı bilgilenme sürecinin dışsal ve içsel gelişimi ile düşüncenin kategorize edilmesi ya da olumsuz şekle dönüştürülmesi sonucu birey olumsuz düşünmeye, olumlu düşünceyi reddetmeye, kendi yetenek ve performansına olumsuz bir şekilde bakmaya başlar. Olumsuz olan yaşantıları genellemeye, müsabaka sonuçlarını iki uçta değerlendirmeye yönelten bir kısım bilişsel çarpıtmalar yaşar⁴⁰.

Stresin bilişsel etkilerinin en belirginleri, karar verme ve konsantre olmada yetersizlik, sık unutkanlık, eleştiriye aşırı duyarlılık ve psikolojik engeller, endişe, konfüzyon, konsantre olamama, kendini hasta ya da değişik hissetme, kendini kontrol dışı ya da bunalmış hissetmedir⁴¹.

2.2.3.3. Psikolojik Etki

Stresin fiziksel etkilerinin yanında bir de psikolojik etkileri vardır. Depresyon, şizofreni, korku ve endişe kaynaklı hastalıkları stresin doğurduğu psikolojik hastalıklara örnek olarak verebiliriz. Yüksek seviyede stresi yaşayan kişi öfke, endişe, depresyon, sinirlilik ve sıkıntıyı yaşayabilir. Bunların çalışanlara etkisi ise, duygusallık, kendisine saygının azalması, çevresi ile olumsuz ilişki, amirine kızgınlık, olaylara zihinsel olarak kendisini verememe, karar almada zorlanma, iş tatminsizliği gibi bir dizi istenmeyen davranışsal sonuç olabilir. Aşırı stresin önemli noktalardaki yöneticilerin etkinliğini, yönetim stillerini etkilediği bilinir.

Örneğin sabit bir stres altındaki yönetici çok sınırlı olabilir ve astları onu rahatsız etmekten kaçınabilir. Sınırlı olduğu için yöneticinin astlarıyla gerekli ilişkiyi zamanında kuramaması ise işletmenin çıkarlarına terstir⁴². Olumsuz durumlar göz önünde bulundurulduğunda, kötü sonuçlardan kaçınmak için stresi önleyici tedbirler geliştirmek ve stresle başa çıkma yollarının en iyi şekilde uygulanması doğru olacaktır.

Stres bireyler üzerinde kaygı, depresyon, uykusuzluk ve tükenme gibi psikolojik sorunlara yol açmaktadır⁴³.

Kaygı

Kişilik yapısının ve davranışı inceleyen bütün kuramlar ve ruhbilim öğretileri tarafından incelenmiş ve kişiliği oluşturan ilk ya da ikincil temel güç ve kişiliğin oluşumunda, yapısında ve davranışın ortaya çıkmasında oldukça önemli rolü olan bir etken olarak ele alınmıştır. Bireyler yeni durumlar ya da uyarımlar karşısında kaygı duymaktadırlar. Bunun sonucunda da adrenalin ve benzeri salgılarda bir artış görülmektedir. Kaygı aslında oldukça normal bir duygu olmasına karşın bireyin sürekli kaygı içinde olması onun stres altında olduğunun bir işaretidir⁴⁴. Birey, engellenme veya çatışma yoluyla gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığı zaman bir kaygı içine girer. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Duruma bağlı kaygı o koşullar içinde yaşanır ve bireyi zorlayan durumun bitimi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Bunun yanında sürekli kaygı kişiye ait bir özellik olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber yaşamın bütününe kaplar. Böyle bir bireyde gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar⁴³.

Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, titreme, ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme

ve buna benzer belirtilerdir. Kaygılı bir kişinin dış görünüşü kararsız bir haldedir ve yüz ifadesi acil yardıma ihtiyacı olan bir insanı yansıtır⁴⁴.

Depresyon

Dünya sağlık örgütü (WHO) dünya nüfusunun yaklaşık %3-5'inin depresyon belirtileri gösterdiğini bildirmektedir. Bu kadar yaygın olarak görülen ve stresin önemli sonuçlarından biri olan depresyon, günümüzde tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar yaygınlık göstermektedir. Depresyon, yakın birinin kaybı ve hastalıklar gibi bazı olağan üzüntü verici durumların etkisinden uzun süre kurtulamamak ve bu etkilerin bireyi günlük yaşamını sürdürmesini engelleyen bir hal almasıdır⁴⁴. Depresyon stresle karıştırılan kavramlardan biri olsa dahi, aralarındaki fark açıktır. Depresyon strese gösterilen bir yanıttır. Depresyon stres sonucu gelişen bir olgudur. Genellikle yaşamın akışında ortaya çıkmaktadır. Depresyon, iç kaynaklı ve dış kaynaklı olmak üzere iki şekilde olabilir. İç kaynaklı depresyona biyolojik nedenler, dış kaynaklı depresyona ise toplumsal etkenler yol açar⁴⁵. Depresyonda görülen belirtileri şunlardır; cinsel isteksizlik, suçluluk duygusu ve umutsuzluk, iştah azalması, uyku bozukluğu, hayattan alınan zevkin azalması ve ilgi kaybı, hareketlerde yavaşlama veya yerinde duramayacak şekilde huzursuzluk gibi belirtiler verebilir⁴⁶.

Uykusuzluk

Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez etkinliklerinin başında gelir. İnsanın genel sağlığında bir sorun oluştuğunda bunu hemen uyku düzenindeki bozukluklar takip eder. Stres altında uyku bozuklukları iki şekilde meydana gelmektedir. Birincisi uykuya dalma güçlüğü, ikincisi ise gece boyunca uyuyamamadır. Bir başka uyku bozukluğu ise uzun süre uyuduğu halde dinlenmiş olarak uyanamamadır. Stres her zaman

uykusuzluğa neden olmayabilir. Bazı insanlar stresli olduklarında uyumayı tercih ederler⁴⁷.

Sebebi ne olursa olsun, insanın ruh sağlığındaki en küçük bir dalgalanma bile kendisini uyku düzenindeki bir bozuklukla ortaya koyar. Uyku insan hayatının temel ve vazgeçilmez faaliyetlerinin en başında gelir. Genel sağlıktaki bir aksama ilk olarak kendini uykuda ortaya koyduğu gibi, uyku düzenindeki en küçük bir aksama da genel sağlık ve günlük hayat üzerinde kesin ve doğrudan etkilere yol açar⁴⁶. Uyuma güçlüğu çeken kişiler stres belirtileriyle başa çıkmakta daha büyük güçlük çekerler. Bunu fark eden bireyler kendilerine yeni bir uyuma düzeni geliştirmeli ve bazı önlemler almalıdırlar. Bunlar: uyumadan önce hemen çalışmamak, kafeinli ve alkollü içeceklerden uzak durmak, spor yapmamak, ılık bir duş almak ve gevşemeye çalışmak⁴⁴

Tükenme Belirtileri

Tükenme belirtisi, hayatı çekilmez olarak görme duygusudur. Bireylerin gerçekçi olmayan beklentileri, mesleki ve aile içindeki roller arasında dengeyi iyi kuramayan ve sosyal destek kaynaklarından yoksun kişilerde tükenme belirtileri daha sık rastlanmaktadır. Tükenme belirtisi; uykusuzluk, canlılığını kaybetme, baş ağrısı, ani öfke, sürekli sinirlilik, yalnızlık duygusu, çaresizlik, engellenmişlik, şüphencilik, çaresizlik ve can sıkıntısı şeklinde belirtilerle ortaya çıkmaktadır⁴⁴.

2.2.3.4. Davranışsal Etki

Stresin davranışsal tepkisi ise süratli koşma, tırnak yeme, sürekli yeme isteği, ilerleme hızı, kaşları çatma, esneme, el titremesi, artan sayıda göz kıpması, kesik ses şeklinde gösterir⁴¹.

Stresin davranışsal etkileri ise bireye göre değişik biçimlerde görülmektedir. Kaza eğilimi, ilaç alımı, duygusal patlamalar, aşırı yeme veya tat kaybı, aşırı alkol alımı veya sigara içme, heyecanlılık, tahrik edici davranışlar, az konuşma, sinirsel kahkahalar, hareketsiz kalamama, titreme, hızlı konuşma, sinirli tavırlar, kasları çatma, esneme gibi etkiler çok sık görülebilir³⁸

2.2.3.5. Örgüte Etki

Stresin davranışsal tepkisi ise göreve zaman zaman gelememe, verimsizlik, yüksek işgücü devir hızı, kötü çalışma atmosferi, iş tatminsizliği, yüksek kaza oranı vb. şeklinde görülebilmektedir⁴⁸.

Stresin, örgütlerin etkinliklerini ve verimliliklerini azaltan ve önemli maddi kayıplara neden olan etkilerinin çok boyutu olduğu görülmektedir. Bu kapsamda örgütsel iklimin soğuklamasından, iş gücü devrinin yükselmesine, mal ve hizmetlerin kalitesinin azalmasından, is kazalarındaki artışa kadar çok geniş bir alana yayılan örgütsel stres sonuçlarından söz edebilmek mümkündür. Stresin işletmeler üzerindeki olumsuz etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz; örgüte bağlılığın azalması, is kazaları, isten tatminsizlik, uyarı ve cezalarda artış, mal ve hizmetlerin kalitesinde düşüş, verimliliğin azalması, ilişkilerde gerginlik, örgütsel iletişimin zayıflaması, personel şikâyet ve taleplerinin artması, uzayan yemek ve çay molaları, bölümler arası is birliğinin zayıflaması, örgütün imajının zayıflaması⁴⁹.

2.2.4. Stres Kaynakları

Araştırmacılar, stres kaynaklarını değişik kategorilerde incelemelerine rağmen bazı temel kavramları birlikte kullanmışlardır. Örneğin Honey⁵⁰, stres kaynaklarını dış ve i etkilerden kaynaklanan stres olarak tarif etmiştir. Fontana⁵¹, evresel stres ve kişisel stresten söz etmiş ve Luthans⁵² ise biraz daha geniş anlamda kullanarak iş çevresi ve iş çevresi dışından kaynaklanan stresten bahsetmiştir. Araştırmacılar bu kaynakları açıklarken bazen stres kaynağının açık olmayabileceğini ve karmaşık süreçler ierebileceęini⁵³ belirtmişlerdir. Bu araştırmacıların işledikleri temel stres kaynaklarını şu şekilde maddeleştirmek mümkündür: evrensel stres, İş stresi, Aileden kaynaklanan stres, Sosyal evre ve ilişkilerden kaynaklanan stres, insanın kendi kendine yarattığı stres⁵⁴.

Weitz (1970), yaptığı çalışmasında stres yaratan durumları sekiz grupta toplamıřtır⁵⁵.

- Bilgi edinme sürecinin hızlandırılması,
- Çevresel uyarıcının zararlı olması,
- Tehdit algılaması,
- Fizyolojik fonksiyonun bozulması (hastalık, ilaç alımı, uyku yoksunluğu vs.),
- İzolasyon ve hapsedilme,
- Etkinliğin önlenmesi,
- Grup baskısı,
- Engellenme.

2.2.4.1. Bireysel Stres Kaynakları

Bireyin büyük veya küçük, yaşamsal olan herhangi bir güçlükle karşılaşması, bir başa çıkma sürecinin başlamasına ortam yaratabilmektedir. Bu süreçte, kişi durumla ilgili bir değerlendirmeye girişmekte, daha sonra kişilik özelliklerinin yönlendiriciliği ile dağarcığında var olan becerileri harekete geçirmekte ve eyleme geçmektedir⁵⁶. Kendine güveni olmayan, dış kontrole ihtiyaç duyan, düşük derecede kendi kendine yeterlilik duygusuna sahip, hayır diyebilmesini bilemeyen, A tipi davranış sergileyen insanlar strese daha çok yatkındırlar⁵⁷⁻⁵⁸⁻⁵⁹. Stres kaynaklarının, bireyin stres yaşamasına etkileri yadsınamaz. Ancak stresle başa çıkma becerisi, bireyin çok boyutlu kendi düzeyi ile ve bilişsel süreçleri ile ilgilidir.

2.2.4.2. Çevresel Stres Kaynakları

Cartwright ve Cooper⁶⁰ sosyolojik ve ekonomik sebepleri çevresel stres faktörü olarak belirtmiştir. Cinsiyet ve sosyal sınıf gibi faktörler de stres oluşmasına etki etmektedir. Luthans⁶¹, özellikle erkek egemenliği olan yerlerde kadınların, ev hanımlarına oranla, bir meslekte çalışan kadınlarının daha çok strese maruz kaldığını belirtmektedir.

Ekonomik faktörler de çevresel stres kaynaklarından birisidir. Özellikle ek işte çalışma zorunluluğu veya iş bulamama kaygısı bireyleri etkileyen stres kaynaklarındandır. Bu açıdan baktığımızda Türkiye’de genç nüfusun oldukça yoğun olması ve gelecek için bir meslek edinme çabaları, onları stres faktörleri ile yüz yüze bırakmaktadır. Üniversite gençliği gelecek günleri için daha somut ve güvenilir adımlar atmanın çabasını verirken, bir taraftan imkânların istenilir seviyede sunulmaması ve kısıtlı olmasından kaynaklanan sıkıntı verici süreçlerle karşılaşmaktadırlar⁵⁴.

2.2.5. Stres ve Aşamaları

Stres konusundaki öncü bilim adamlarından olan Selye⁶² stresi, “vücuda yüklenilen herhangi bir özel olmayan isteme karşı vücudun tepkisi” olarak tanımlamaktadır. Selye stres uzun sürdüğü zaman üç safhanın ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bu safhalar, alarm safhası, direnç safhası ve tükenme safhasıdır. Selye bu yapıyı Genel Uyum Sendromu olarak adlandırmıştır. Genel Uyum Sendromu, biyolojik gelenek içinde yapılan laboratuvar araştırmalarının sonucu 1936 yılında Hans Selye tarafından ortaya konulan bir kavramdır⁶³ Selye'den bir süre önce Walter Cannon isimli bir biyolog da, stresi bir acil durum tepkisi olarak tanımlamış ve temelinde biyolojik varoluş ve uyum ihtiyacını görmüştür. Cannon stresi, “organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu tehdit eden bir uyarıcıya gösterdiği ve varoluşsal bir değeri olan savaşıma ya da kaçma tepkisidir ve doğanın canlı organizmalara armağanıdır” şeklinde ifade etmiştir⁶³

Genel uyum sendromunun ilk safhası olan; Alarm safhasında; organizma soka ve kontra soka girmektedir. Alarm ya da sok evresinin belirgin özellikleri, taşikardi (kalp atışının hızlanması), kas tonusunun azalması, vücut ısısında düşme, bağırsak ve mide ülserinin oluşması, kan yoğunluğunda artış, sidik kesilmesi, ödem, klor iyonu azlığı, kanda akyuvar sayısında aşırı yükselme, terleme azlığı, geçici kan şekeri yükselmesi ve son olarak da sürrenal medulladan adrenalin boşalmasıdır⁶⁴. Hemen ardından kontra sok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik tepkilerde bulunur. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumaktır³⁹.

İkinci safha olan Direnç safhasında; vücudun direnci normalin üzerine çıkar. Organizmanın direnç safhasında geçirdiği belirgin özellikler, sürrenal korteksin hacminde büyüme ve hareketinde artış, timüs ve diğer lenflerle ilgili organlarda küçülme ve birinci evreye ait belirgin özelliklerin çoğunda bir yön değiştirme olarak ortaya çıkmaktadır. Organizma, yüz yüze olduğu bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Eğer direnç dönemi başarılı bir şekilde asılırsa beden normal koşullarına döner, başarısız olursa beden kuvvetten düşer,  ker³⁹.

Son safha Tükenme safhasıdır. Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır ve sınırlıdır. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında denge bozulur. Uyum enerjisi biter³⁹. Stres yapıcıların uzun süreli etkisi sonucu ortaya çıkan bu evreye ilikin semptomların görülmesi ile birlikte birinci evreye ait karakteristik lezyonlar yeniden ortaya çıkmakta ve bunu da ölüm izlemektedir⁶².

2.2.6. Stresle Başa ıkma ve Tutumları

Başa ıkma, bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlanabilir⁶⁵.

Uçman'a göre stresle başa çıkma, stresörlerin uyandırdığı gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranışların ve duygusal tepkilerin tümüdür. Stresle başa

çıkma amaç, stresin tümünden kaçmak değildir. Amaç, ne çok az ne de çok fazla olan optimum stres düzeyini korumaktır⁶⁶⁻⁶⁷.

Stresle başa çıkma veya diğer bir deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürebilmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı sistemin bütününden kaçınmak değil, verimlilik, enerji ve atıklığe doğru olumlu bir güç oluşturmaktır⁶⁸.

Stresle başa çıkma ile ilgili alan yazında strese karşı çözüm bulunmaya çalışıldığı ve bu durumun kavramsallaştırılma çabası görülmektedir. Alan yazına göre, stresle başa çıkabilen ve bunu günlük yaşama uyarlayabilen bireyler bir davranış öncesinde olası davranışları ile ilgili olarak bir süre düşündükten sonra harekete geçmekte ve başarısızlık durumunda, nedenleri çevrelerinde değil kendilerinde arayarak yeni çözümler üretmeye çaba sarf ederler⁶⁹.

Stresli durumlarda organizmanın verdiği tepki, stresli duruma ilişkin adaptasyon mekanizmasının doğal olarak harekete geçirilmesi ve ilgili biyolojik ve fizyolojik tepkinin ortaya çıkmasıdır. Lazarus ve Folkman'a göre birincil değerlendirme olarak adlandırılmakta olan söz konusu durumu takiben, bireyin başa çıkmaya yönelik davranışının yer aldığı ikincil değerlendirme ise stresli durumla başa çıkma doğrultusunda bilişsel ya da duyuşsal başa çıkma mekanizmalarının değerlendirildiği süreçtir⁷⁰.

Bilişsel başa çıkma mekanizmaları problem çözme stratejilerine oldukça benzer olan problem odaklı başa çıkma söz konusudur. Duyuşsal odaklı başa çıkma mekanizmaları ise bireyin stresli durumun yarattığı olumsuzlukları azaltmak amacıyla; kaçınma, azaltma, uzak tutma, seçici dikkat, olumlu karşılaştırma yapma, olumsuz olaylara olumlu değer yükleme gibi yöntemlerle söz konusu stresli durumun gerçekliğini çarpıtıp değiştirerek ortaya koyduğu "savunucu başa çıkma"lar

ile söz konusu stresli duruma ilişkin gerçekliğin değiştirilmeksizin algılandığı stresin yol açtığı olumsuz duyguları yok etmek ya da azaltmak amacıyla dikkati başka alana yöneltme gibi daha bilişsel stratejileri, meditasyon ve duygusal destek arama gibi daha davranışsal stratejileri içerebilmektedir⁷⁰.

Başa çıkma mekanizması, bireyin kalıtımla getirdiği güçleri, biyolojik yapısı, psikolojik enerjisi, eğitimi, kişilik yapısı, becerileri, çevresel kaynakları ve karşılaşılan stresin türüne bağlı olarak şekillenir⁷¹.

Başa çıkma, bireyin çevreden ya da içten gelen istek, düşünceler ve duygular gibi baskıları önleme ya da üstesinden gelme müdahalesi olarak ifade edilebilir. Çoğu insanın stresle başa çıkabilmek adına sigara ve alkol içmek gibi doğru olmayan yollara başvurduğundan söz edilebilir. Stresle başa çıkabilmek için uygun yolların; aile, arkadaş ya da sosyal gruplar gibi gruplardan destek almak, düzenli olarak yürüyüş vb. spor yapmak, doğru beslemek, zaman zaman tatile çıkmak, yaşamı renklendirecek hobilerle uğraşmak, gevşeme egzersizleri yapmak ya da bir uzmandan yardım almak olduğu söylenebilir. Stres ve başa çıkma alan yazında kavramların tek boyutlu olmaktan çok, farklı strateji veya yaklaşım modelleri şeklinde ele alındığı görülmektedir. Başa çıkma bu nedenle daha çok başa çıkma tarzları, mekanizmaları, stratejileri şeklinde ifadelendirilmiştir⁶⁵.

Morris stresle başa çıkmayı doğrudan ve savunucu başa çıkma olmak üzere iki kategoride incelemektedir⁷². Bunlar;

➤ Doğrudan başa çıkma teknikleri

Bu teknik bireyin rahatsız edici, tehdit edici ya da engelleyici bir durumu değiştirmek amacıyla yaptığı her hangi bir davranış anlamına gelmektedir. Bireyin bir durum karşısında gösterebileceği üç temel başa

çıkma tarzı vardır. Bunlar; (1) bireyin stres yaratan durumla yüz yüze gelmesi yani yüzleşmesi, (2) isteklerinin bazılarında vazgeçerek karşı tarafından bazı isteklerinden vazgeçmesi konusunda ikna etmesi yani uzlaşması ve (3) yenilgiyi kabul edip çabalamayı bırakması diğer bir değişle geri çekilmesidir.

➤ Savunucu başa çıkma teknikleri

Bu teknik bireylerin kendilerini gerçekten tehdit edilmediklerine yönelik olarak inandırmalarıdır. Savunucu başa çıkma tekniği daha az karmaşık, daha kolay ve çabuk sonuçlar verebileceği umuduyla sık kullanılan bir teknik olarak adlandırılabilir. Morris'e (2002) göre birey bu teknikte inkâr, bastırma, yansıtma, özdeşim kurma, gerileme, entelektüelleştirme, karşı tepki geliştirme, yer değiştirme, yüceltme gibi yollara başvurmaktadır⁷².

Diğer tarafta alan yazında başa çıkma mekanizmalarının seçiminde stres türlerinin de etkisi olabileceği ileri sürülmektedir. Bu nedenle kişinin ne oranda ve ne etkinlikte başa çıktığından çok hangi durumlarda ne tür başa çıkma yollarını kullandığı üzerinde durulmuştur. Yapılan çalışmalar bazı başa çıkma yollarının diğerlerinden daha etkili olduğu şeklinde bulgular ortaya koysalar da, bunlar henüz meta-analizlerle sonuçlandırılmamış yargılardır. Özellikle aktif ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının daha etkili olduğu ortaya çıkarken, duygusal yapıdaki başa çıkmanın daha etkisiz ve pasif yapıda olduğu belirtilmiştir⁷³.

Başa çıkma davranışlarını seçimi üzerinde değişik faktörler rol oynamaktadır. Bu faktörler arasında kişilik, sosyo-ekonomik faktörler, yas, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerin başa çıkma sürecinde önemli etkilere sahip olduğu kabul edilmiştir⁷⁴.

Holahan ve Moos erkeklerin kadınlara göre, yaşlıların ise gençlere göre aktif başa çıkma davranışları gösterdiğini, stresle başa çıkma sürecinde erkeklerin kendilerini rahat, güvenli ve kaygısız hissederken, kadınların ise durumları kontrol etmede kendilerini zayıf hissettiklerini ifade etmektedir⁷⁴.

Çoruhlu deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin, deprem sonrası uzun dönemdeki stres tepkileri ile başa çıkma yollarını incelediği yüksek lisans çalışmasında çalışmaya katılan kadın öğretmenlerin daha çok kaderci ve çaresiz yaklaşımları kullanırken, erkek öğretmenlerin problem çözme/iyimser yaklaşımları kullandıklarını belirlemiştir⁷⁵.

Ekşi başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında, Carver ve arkadaşları tarafından geliştirilen başa çıkma ölçeğini kullanmıştır. Söz konusu ölçek zor ve stresli durumlarda karşılaşıldığı zaman, kişilerin verdikleri yanıtları ve başa çıkma yollarını; aktif başa çıkma, planlama, diğer aktiviteleri bırakarak sorun üzerine odaklanma, uygun zamanı bekleme, sosyal destek arama (öğüt, bilgi vb.), ve moral, destek gibi sosyal destek arama, duygulara odaklanma ve duyguları ortaya koyma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, olumlu tarzda yeniden yorumlama, yadsıma, kabullenme, dine yönelme, alkol/ilaç kullanımı ve mizahi yaklaşım olmak üzere on beş alt ölçekte incelemektedir⁷⁶.

Çardak, ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş doyumunu ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan çalışmasında öğretmenlerin yaş, cinsiyet, branş, medeni durum, ekonomik düzey ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bulgulara ulaştığını vurgulamaktadır⁷⁷.

İkinci, ergenlerde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiyi araştırdığı yüksek lisans tezinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi üzerinde cinsiyet ve sınıf farklılıklarına, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile ilgili olarak başa çıkma seçimleri açısından gruplar arası farklılıklara ve temel ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin birbirleri ve başa çıkma tarzları ile olan etkileşimlerine ilişkin bulguların bulunduğunu vurgulamaktadır⁷⁸.

Çalışmada ihtiyaçların karşılanma düzeyinin Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Duygusal Kaçınma ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tarzı başa çıkma seçimleri arasında manidar düzeyde etkisi olduğunu bulgusuna ulaşılmıştır. Temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi yükseldikçe Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Duygusal Kaıma ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tarzı başa çıkma seçimlerinin arttığı görülmektedir.

şimdiye değin yapılan vurgulardan hareketle stresle başa çıkma da duygusal zekâ önemli bir faktör olarak tanımlanabilir. İnsanlar karşılaştıkları sorunlarla ilgili olarak onlarla baş edebilmek için farklı yollar denemektedirler. Bireylerin seçtiği baş etme yolları ile duygusal zeka düzeyleri arasında bir ilişkiden söz edilebilir.

Özbay ve şahin (1997) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ve bu araştırmada da kullanılmış olan Stresle Başa ıkma Tutumları Envanterine göre stresle başa çıkma tutumları 6 kategoriden oluřmaktadır⁷⁹.

2.2.6.1. Aktif Planlama

Bu baş etme tutumunu kullanan bireyler, yaşadıkları stresli durumu kontrol edebileceklerine karar vererek eyleme geçerler. Bu baş etme tutumunda daha fazla bilgi alma, sorun çözmeye yönelik davranışlar bulunur⁶⁶.

Aktif planlama başa çıkma tutumunu kullanan bireylerin yöntemleri aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözüme sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemlerdir⁷⁹.

2.2.6.2. Dış Yardım Arama

Yaşamın tüm alanlarında sosyal desteğe sahip olmak, stresi önlemede oldukça etkilidir. Kişinin sosyal desteğe sahip olması Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde' belirtildiği üzere ait olma, sevgi, takdir görme, kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçları sosyal çevresindeki kişilerle giderebilmesidir. Yapılan araştırmalarda aynı ortamda çalışan ve yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olanların güvensizlik yaşamamaları nedeni ile yine aynı ortamda çalışan ancak sosyal desteğe sahip olmayanlardan daha düşük seviyede stres yaşadıkları görülmüştür⁸⁰. Kişinin yaşadığı stresli durum ile kendi kişisel başa çıkma tutumları ile baş edemediğinde problemini çözmek için kendisine yardımcı olabilecek birinin olması, oldukça önemlidir⁸¹. Dış yardım arama tutumu, iki türdür: Somut çözüme yönelik (araçsal) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimi. Dış yardım arama başa çıkma tutumunu kullanan bireylerin yöntemleri duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta yardım aramadır⁷⁹.

2.2.6.3. Dine Sığınma (Dine Yönelme)

Stresle baş etmede bireyin kendi kendine stresi ile baş edebilmesinde en etkin çözümlerden biri, dini inançtır. Dini bir inanışa sahip olmak, kişinin ruh dünyasına olumlu katkılarda bulunur⁸².

Stresli anında dua eden birey, rahatlama yaşar. Başarısızlığa uğrama, hastalanma gibi tehdit edici ve stres yaratan durumlarda kişi dua ettiğinde Allah tarafından isteklerinin karşılanacağına inanır. Gerginliği üzerinden atabilmek için ilahi bir güce sığınır. Bu sayede yatışarak rahatlar⁸³. Yapılan araştırmalar kendi ötesinde ve üzerinde yüce bir varoluş, deneyüstü olumlu bir güç veya derin bir anlama bağlanıp inananların sağlık konusunda birçok avantaja sahip olduklarını göstermektedir. Bahsedilen avantajlar şöyledir⁸⁴.

Dini inancı olan kişiler kriz, stres ve sosyal çatışmaları daha kolay aşabilmektedirler.

Dini inanca sahip olmanın kişileri stresten ve psikosomatik hastalıklardan koruyucu ve önleyici bir rolü vardır.

Dini inanç, umut ve güven aşılıyarak kişinin iyileşme süresini hızlandırır.

Dini inanca sahip olma, kişileri ölüm ve bunun gibi olayları daha sükûnetle karşılamaya yöneltir. Kişiyi ölüm ve sonrasına dair duyduğu korkulardan uzaklaştırır.

Dine sığınma başa çıkma tutumunu kullanan bireylerin yöntemleri ilahi bir güce sığınma, dua etme ve inançlardan güç almadır⁷⁹.

2.2.6.4. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)

Stres karşısında bu tutumu gösteren bireyler, pasif bir şekilde stresli olaydan kaçarlar ya da kendilerini olaydan soyutlarlar. (stresli olayı untabilmek için ders çalışma ya da başka şeyler ile ilgilenme, rahatlamak için ağlama, stresli olayı daha az düşünmek için sinemaya gitme ya da televizyon izleme, stresli olayın gerçek olmadığına kendini inandırmaya çalışma, başına gelenlere inanmak istememe)⁸⁵.

2.2.6.5. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal)

Bu tutumu benimseyen insanlar stres karşısında sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu kullanımı gibi biyokimyasal yollara ve metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma yollarına başvururlar. Her ne kadar bu tutum içindeki bazı bireyler stres karşısında sigara kullanımına yöneldiklerinde sıkıntı ve gerginlikleri azalsa da; ruhsal güç azalması, zihinsel aktivitenin yavaşlaması, yorgunluk, iştahsızlık ve uykusuzluk gibi sigaranın olumsuz yanlarıyla karşı karşıya kalırlar⁸¹.

Sigara içmek, zannedildiği gibi stresi azaltmaz. Hem kişinin günlük sorunları ile baş edebilmesi için gereken enerji seviyesini düşürür hem de bazı ölümcül hastalıklara neden olur. Tıpkı sigara gibi alkol de, stresi azaltma gibi olumlu etkilere sahip değildir. Kısa süreli ve az miktarda alınan alkol, depresif duyguları azaltsa da düzenli olarak uzun süreli ve çok miktarda alındığında tam tersine depresif duyguları artırır. Alkolün düşük seviyede kullanımı ağrı ve acıları dindirip kişiyi gevşetse de aşırı kullanıldığında saldırgan davranışlara neden olabilmektedir⁸⁶.

2.2.6.6. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Stresle başa çıkmada gösterilen bu tutum, kişinin çevresinden aldığı tepkiler ve davranışlarının sonuçları neticesinde bilişsel değerlendirme sürecini yeniden düzenlemesidir. Bilişsel yeniden yapılandırmada temel kaideler korunarak ya da çok ihtiyaç duyuluyorsa değiştirilerek amaca uygun yeni bilişsel yapılanmalar, inşa edilir⁸⁷.

Kişi, strese karşı uyguladığı bu tutumda stresli durumu kontrol altına alamayacağına ve bu nedenden ötürü kabullenmesi gerektiğine inanır. Olayın neden olduğu olumsuz duyguları kontrol altına alarak olumlu bir yöne odaklanmaya çalışır. ('Yaşadığım olay acıydı ama çok şey öğrendim, 'Her işte bir hayır vardır.')66.

Bilişsel yaklaşıma göre kişinin içsel ve dışsal süreçleri, strese neden olmaktadır. Kişinin mantıksız ve yanlış inanışlarından kaynaklanan stres, içsel süreçlerden kaynaklanan stres anlamına gelmektedir. Eğer böyle bireyler, hayata bakış açılarını yeniden değerlendirip mantıksız inanışlarını ('Kendini düşünmek, kötü ve yanlıştır. 'Kızgınlık, mutlaka kötü ve yıkıcıdır.) düzeltirlerse strese mücadelede büyük aşamalar gerçekleştirirler. İnsanları stres yaşamaya yönelten durumlar, aslında bireylerin yaşadıkları ya da iletişim halinde oldukları kişileri değerlendirme biçimleridir. Eğer zihinsel düzenleme tekniği ile mantıksız inanç ve düşünceler baştan düzenlenirse strese etkin bir şekilde baş etmek, mümkün bir hale gelebilir⁷.

Bilişsel yeniden yapılandırma ile olaylara verilen anlamlar ya da olaylar ile yeterli derecede başa çıkılabilirlik algısı, yeniden düzenlenebilir. Bilişsel yeniden yapılandırma ile birey, artık daha olumlu ve duygular ile başa çıkmayı sağlayan cümleler kurabilir hale gelir. Mizah da, strese başa çıkmada etkili bir faktördür. Eğer birey yaşadığı durumların

mizahi yanlarını görebilir hale gelirse durumlara olan bakış açısı da genişler⁸⁸.

2.2.7. Stres-Spor ve Sporcu İlişkisi

Stres ve spor iç içe geçmiş iki olgu gibi görüntü vermektedir. Stres sadece elit sporculara ilişkin değil, aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapanlar için de geçerlidir. Görüldüğü gibi stres sporun her alanında katılımcılar ile yan yanadır. Fakat stresin belli bir miktarının fiziksel etkinliği arttırdığı bilinmektedir. İyi streste birey hafif hafif titrer. Bu optimal düzeydeki canlılığı bozmaz, aksine organizmanın dayanma gücünü artırır. Bireysel bir kısım haz duyguları da yaşanır. Kötü stres tüm yaşantıda olduğu gibi sporda da istenmez. Çünkü kötü stres sıkıntılı ve ıstırap vericidir. Bu tür bir yaşantıda bireyin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de çeşitli biçimlerde azalmalar oluşur. Bilişsel düzeyde yaşanan stres sonucu sporcu olumsuz düşünmeye, olumlu düşünceyi reddetmeye, kendi yetenek ve performansını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Fizyolojik düzeyde streste ise kaslarda gerginlik, gevşeyememe, gerilim, baş ağrıları, mide krampları ve uyku bozuklukları ortaya çıkabilmektedir⁴³.

Davranışsal düzeyde ise zamanlamanın yitilmesi, reaksiyon zamanında uzama, dikkat ve konsantrasyon kaybı ortaya çıkmaktadır. Duyuşsal düzeyde saldırganlık duyguları, süreklilik göstermeye başlayan endişe, öfke, korku, suçluluk duyguları ve hüznün ortaya çıkmasıdır⁸⁹.

İnsanlarda stres yaratan durumlar geniş çaplı şekilde bireylerin yaşları, deneyimleri ve içinde buldukları duruma göre değişir. Spor söz konusu olduğunda, çocuklar için çok stresli olan bir durum yetişkinler için sorun olmayabilir. Bunun tam tersi de söz konusudur.

Çocuklar, ergenler ve yetişkinler sanki fiziksel ve psikolojik olarak aynıarmışçasına stres ve sıkıntı oluşabilir. Profesyonellerde kullandıkları antrenman tekniklerini çocuklarda da kullanan antrenörler potansiyel stresli ortamlar yaratabilirler. En önemli problemlerden biri otoriter olan antrenman tekniğidir. Sporcuyu disipline etmekle kötü fiziksel muamele arasındaki ince çizgi son zamanlardaki antrenör-sporcu krizlerinin en tartışmaya yol açan etmenlerinden biri olmuştur³³.

Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres, sporculara becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir. Stres sporcuların sakatlanmalarına yol açabilir ve onların erken emekliliğe ayrılmalarına neden olabilir. Stres gizli ve sinsi bir hastalıktır. Bu kendisini sürantrenmanda (zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel olarak yaşanan tükenmişlik) yansıtabilir. Stresin zararları sadece sporcular için değil, antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusudur. Bu yüzden kendimize yardımcı olabilmek için stres yönetimi tekniklerin bilinmesi gerekir. Bu tekniklerle temelde sporculara üç ana konuda yardımcı olmayı amaçlamaktadırlar: Strese verilen fizyolojik cevabı kontrol etmek ya da etkisini azaltmak, Düşünceleri ve dikkati kontrol edebilmek, yeniden yönlendirebilmek ya da şekillendirebilmek, Davranışlarda olumlu ve kalıcı değişiklik sağlamaktır⁹⁰.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Spor yapan bireylerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları içerisinde bir kapı aralamak, spor ortamında sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak amacıyla yapılacak oldukça fazla modifikasyon

bulunmaktadır. Elde edilen her ilerleme performans anlamında bir kazanç olabileceği için bu tür düzenlemeler günümüz şartları da göz önünde bulundurularak listelenmek istenirse: Yapılan çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Antrenörler ve spor psikologları erkek sporcularla ekstra çalışmalar yaparak stresle başa çıkma konusunda destek olmalıdır, Sporcuların kişilik özelliklerine dayalı araştırmalar artırılmalıdır⁴³.

Deneyimli sporcuların daha küçük yaşlardaki sporculara stresle başa çıkmalarında örnek olması açısından beraber zaman geçirme imkânları sağlanmalıdır, Antrenörler stresle başa çıkmak için takım içerisindeki ortamı hazırlamalıdır; spor psikoloğu desteği sağlamalı, yöneticiler bu konuda eğitilmelidir, Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik görüşleri ortaya konulmalıdır, Sporcular açısından bakıldığında, stresle başa çıkmada kendilerini eğitmeye istekli olmalı ve her türlü desteğe açık olmalıdırlar, Maksimum performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren, yüksek başarı beklenen antrenman ve müsabakalardan uzak tutulmalıdır, Küçük yaşlarda başlatılan spor aktivitesinin oyun formatında verilmesi sporcunun ileride daha sağlıklı bedensel ve zihinsel olarak bir şekilde spor yapmasına olanak sağlayacaktır, Stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler belli yaşlardan itibaren sporculara öğretilmelidir, Antrenman dizaynında, müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelik tanınarak, yer verilmelidir, Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetleri verilmelidir, Sporcuların duygusal, bilişsel ve fizyolojik yapıları dikkate alınarak sportif yönlendirmeler yapılmalıdır³³.

Sporda Stres ve Başa Çıkma

Günümüzde gelişen toplumlar sporu toplumların sosyal, kültürel, sosyoekonomik ve politik oluşumlarının göstergesi haline getirmişlerdir. Spordaki performans göstergesi, spor yarışmalarında elde edilen başarıyla belirlenmektedir. Başarıyı hedefleyen spor modeli, beraberinde zorlanan insan modelini de getirmektedir. Buna bağlı olarak günümüzde bir meslek haline gelen spor ile stres büyük bir etkileşim içinde bulunmaktadır⁹¹. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüzün yasatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır ve istenilen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katlanmak zorundadır. Özel yaşamı dâhil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmasında stresle başa çıkabilme yeteneği önemli bir yere sahiptir⁹².

Düzenli yapılan sportif aktivitelerle insan güçlü bir vücuda sahip olabilmektedir. Vücudun bütün sistemleri; çalışan kaslar, kalp, hormonlar, metabolik reaksiyonlar ve merkezi sinir sisteminin duyarlılığı sportif uyarılmalarla güçlendirilmektedir. H. Cooper'ın başlattığı daha sonra başka bilim adamları tarafından doğrulanan araştırmalara göre düzenli egzersiz programı yapanlarda duygusallık, sakinlik, problemsiz uyku ve kan basıncında düşme görülmektedir. Bu rahatlama devresine ulaşmak, stres reaksiyonunu azaltmak için önem taşımaktadır⁹³. Her türlü fiziksel aktivite veya spor çeşitleri rekreasyon anlayışı içerisinde gerçekleştirildiğinde salt faaliyetin içerisinde yarışma, kazanma, zorlama gibi faktörler bulunsa bile, faaliyetten kişinin psikolojik ve sosyolojik tatmini

ve eğlenmesi söz konusu olabilir⁹⁴. Sporda kötü stresin azaltılması ve iyi stresin artırılması genel olarak performans açısından önemlidir¹⁵. Paerson'a göre, sporun stres kaynağı olması yapılan spora ve bu sporu yapan bireye bağlıdır. Yani sporun stres kaynağı hem bireye hem de duruma özeldir. Buna göre; sportif duruma özel stres kaynakları; yüksek oranda motivasyon, kinestetik beceri, rekabet ve organizasyon gerektiren "atletik sporlar" ve eğlenceye yönelik değerler ve yönlendirmeler içeren "oyun sporları" olarak sınıflandırılmıştır³³. İzmir Sporcuya özgü stres kaynağı olarak, kişinin hedef ve değerlerini bozma veya tehlikeye atma, kişinin fiziksel sağlığında belirsizlik yaratma, kişinin kimliğini korumasını tehdit etme ve kişinin sosyal çevresini kontrol etmesini etkileme gibi durumlar sıralanabilir⁹⁵. Sporcular daha çok zamanı sınırlı ve kısa süren aktivitelerin yapılması sırasında stresle karşılaşmaktadırlar. Yapmış oldukları bireysel hatalar, almış oldukları cezalar ve özellikle müsabakalarda izleyiciler tarafından yapılan hoş olmayan yorumlar sporcuların olumsuz yönde etkilenmesine ve sporcular için ciddi bir stres kaynağı oluşmasına neden olmaktadır. Udry (1997), yapmış olduğu çalışmada kendini baskı altında hisseden sporcuların rakipleriyle olan ilişkilerinde pozitif ya da tarafsız olmak yerine olumsuz yönde tepkiler verdiklerini ortaya koymuştur⁹¹.

Hackfordort ve Schwenkmezger (1993), sporda stres kaynaklarını genel olarak değerlendirmiştir³⁸.

Bunlar:

1. Seyircinin tepkisi,
2. Yüksek risk sporları (dağcılık, dalgıçlı, paraşütçülük, motor yarışları, vs.,
3. Sakatlanma riski,

4. Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farkı, iklim değişikliği ve farklı yemekler,
5. Koçla olan çatışmalar,
6. Takım arkadaşları ile olan çatışmalar,
7. Müsabaka stresinden dolayı aile ve okuldaki çatışmalar,
8. Spordaki karmaşık hareketler sırasında karar verme güçlükleri.

Birçok sporcu yarışmalarda baskı ve zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır⁴¹. Örneğin bir maç esnasında skoru tehdit unsuru olarak gören bir sporcu, karşı takımın kendilerinden güçsüz olduğunu bilse bile bunu gözünde büyütür. Bu durum organizmada bazı fizyolojik tepkilere neden olur.

Heyecan, korku ve stres anında salgılanan adrenalin sonucunda, organizmada fizyolojik olarak kan basıncının (tansiyon arteriyel), kas gerginliğinin (gerim/tonus) ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız) arttığı görülür. Solunum (respirasyon) sıklaşır ve göz bebeklerinde büyüme olur. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar¹⁵.

Sporcuların stres kaynakları karşısında etkin bir şekilde mücadele edememeleri onların fiziksel sağlığını etkileyebileceği gibi hoş olmayan davranışlara da sürükleyebilir. Bu davranışlar; küfürlü konuşma, saldırgan tutumlar, fiziksel aktivitelerde azalma, düşük akademik performans, problem çözme yeteneğinde düşme, sosyal destek ve işbirliği çerçevesinde anti-sosyal davranışlara kadar varabilir. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Sporcular konsantre olamaz, Koordinasyonu bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler¹⁵.

Folkman ve Lazarus (1988) Stresle başa çıkmayı bireyi tehdit eden tehlikelerle karşılaşma durumunda ayakta kalabilmeyi sağlayan öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlamışlardır. Sportif aktivitelerde stresle başarılı bir şekilde baş etme; kendine güven kazanmada, uygun bir mentol duruş oluşturmada ve sürekli bir uyum ve konsantrasyon sağlamada önemli bir rol oynar. Sporcuların seçtiği başa çıkma stilleri strese verilen tepkinin çok önemli bir ögesidir. Birçok bireyin başa çıkma çabalarını ve seçimlerini verilen stresöre uygulamaları değişiklik gösterir. Başa çıkma becerileri insanların yaşadıkları zor deneyimlerden zarar görmelerini engellemeye yardım eder. Aynı zamanda başa çıkma stratejileri bir sporcunun sakatlanma riskini artıran olumsuz yaşam olaylarına karşı korur ve sakatlık durumu oluşsa bile sporcunun uygulanan rehabilitasyona daha iyi adaptasyon sağlamasına yardımcı olur. Bunun yanı sıra başa çıkma kaynakları sporcuların yapmış olduğu sporun stresleriyle ilgilenmesine yönelik becerilerini etkiler⁹¹. Araştırmacılar, stresle başa çıkmada problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stillerini merkeze alınmışlardır. Problem odaklı başa çıkma, kaygıya neden olan problemin doğrudan yönetilmesidir. Problem odaklı başa çıkma sporcularda stresörün etkilerini ortadan kaldıran etkin adımları içerir ve doğrudan hareketi başlatmayı, kişinin çabalarını artırmayı ve stresin kaynağını açıklamaya yönelik bilgi aramayı ya da onun yeniden ortaya çıkmasını önlemeyi içerir⁹².

Problem odaklı başa çıkma stili genellikle durumu kontrol edebilen sporcular tarafından kullanılır. Bu tip başa çıkma efor artırmayı, planlamayı, aktif başa çıkmayı ve rekabetçi aktiviteyi artırmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma, başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel stratejinin kullanımıyla ilişkilidir. Bu tip başa çıkma, durumun zarar ya da kayıp içerdiği zamanlarda daha etkilidir. Bu stratejiler sporcuların kendi kendine konuşma, hayal kurma, kaçınma, yadsıma, öfke ve psikolojik olarak boşluğa düşmelerini içerebilir. Sporcunun performansını ve başarısını

diğer sporcularla karşılaştırması, kafasında oluşan alternatif tepkiler sonucu karar vermede yetersiz kalması, cezalar ve hatalar üzerinde yoğunlaşması gibi sonuçlar doğurabilir. Bunun yanı sıra duygu odaklı başa çıkma, dikkati başka bir yere yönlendirerek ya da durumun anlamını değiştirerek stresin azalmasında etkili olabilmektedir. Duygu odaklı davranışsal başa çıkmanın olumlu ucunda sosyal destek arama yer alırken, olumsuz ucunda yer değiştirme, şaşkınlık ve danışmadan (bilgi aramaktan) kaçınma bulunmaktadır. Bireylerin algıladıkları sosyal desteğin stresle bas etmede önemi oldukça büyüktür. Sosyal destek genellikle, sevilen, ilgilenilen, saygı duyulan birinden iletişimin bir parçası ya da ortak zorlamanın bir neticesi olarak birinden haberdar olmak olarak tanımlanır⁹¹.

Sporcuların takım arkadaşlarından, antrenörlerinden ailelerinden ve takım doktorundan aldıkları olumlu pekistireçler stresle başa çıkmada etkili bir yoldur⁹⁶.

Kaçınma stili ise stresle başa çıkmada duygusal kaynaklar sınırlı olduğunda, stresin kaynağı açık olmadığında, bir durum kontrol edilemez olduğunda ya da stresin sonuçları anlık ya da kısa vadeli olduğunda kullanılmalıdır. Kaçınma başa çıkma stili eldeki görevden ziyade başka bir göreve bağlanmayı içerir. Stresle başa çıkmada kaçınma stili, sporcunun dikkat dağıtan düşüncelerle karıştığı durumlarda ve anlık karar vermeyi gerektiren durumlarda daha çok kullanılmaktadır⁹².

Problem odaklı ve kaçınma başa çıkma stilleri her zaman bağımsız kullanılmayabilir. Yani sporcuların her ikisini aynı durumda kullanabilmektedirler. Mesela seyircinin yoğun gürültü ve küfür etmesi sporcular için bir tehdit unsuru sayılabilir. Sporcular tehdit edici durumların bazı yönlerinden kaçınma eğilimi gösterirken öte yandan güvenlik hissiyle ve konsantrasyonunu korumak için problemlili durumla mücadeleye girebilir⁹².

2.3. Özsaygı

Özsaygı, bireyin özünü bir nesne olarak ele alıp onu değerlendirmesi sonucunda kendisi hakkında vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. Benlik saygısı, öze saygı, kendine saygı gibi terimlerle ifade edilen bu tutum, kendini önemli görme, kendini kabul gibi kavramlarla betimlenen ya da bu kavramları içeren bir üst kavram olarak düşünülebilir⁹⁷.

Benlik kavramının, beğenilip benimsenmesi özsaygıyı (self esteem) oluşturur. Benlik saygısı, “kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur”. Kişinin kendini beğenmesi ve kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeden kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Benlik saygısı, kendini olduğu gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir⁹⁸.

Maslow, bireyin gerçek anlamda verimli ve başarılı olması için, sağlıklı bir benlik saygısına sahip olması gerektiğini savunur. Maslow’a göre, benlik saygısının iki kaynağı vardır: Birincisi, bireyin önem verdiği kişilerden gördüğü sevgi, saygı ve kabul; ikincisi ise bireyin yetkinlik ve başarı duygularıdır⁹⁹. Sevgi gereksiniminin karşılanması, benlik saygısını etkileyen temel etmenlerdendir. Koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur¹⁰⁰.

Harter’a göre, sosyal destek ve birey için önemli diğer kişilerden olumlu görüş alma, özsaygının gelişiminde önemli belirleyicilerdir. Diğerlerinden onay alma veya almama bireyin özsaygısını etkiler. Gelişimsel olarak, anne-baba onayının veya onaylamamasının içselleştirilmesi, çocuğun özsaygı gelişimi için çok önem taşımaktadır¹⁰¹.

Rosenberg, özsaygının oluşumunu etkileyen dört etmen belirlemiştir; Özsaygı, bireyin yakın çevresindeki diğer insanlarla karşılaştırmalardan etkilenir. Birey, başkalarının kendisine yönelik tutumlarından derin bir şekilde etkilenerek başkalarının değerlendirmelerini kendi benlik saygısının bir parçası olarak algılar. Toplumsal tutumların ve değerlerin içselleştirilmesi de benlik saygısını etkilemektedir. Önem verilen alanlar ve özellikler benlik saygısını etkileyen etmenlerden biridir. Eğer birey belirli bir alana ya da özelliğe değer vermiyorsa, diğer bir deyişle bu alan, psikolojik merkezde değilse bireyin özsaygısını etkilemeyecektir. Bireyin başarı ya da başarısızlıklarını algılama biçimi benlik saygısını etkileyen diğer bir etmendir. Başarısının nedenlerini kendi davranışları ile açıkladığında özsaygısı olumlu yönde etkilenecektir¹⁰².

Günlük yaşamda dışarıdan özsaygıya yönelik tehditler, bireylerin özsaygılarını etkiler. Özsaygısı düşük kişiler, özsaygısı yüksek olanlara göre daha çok tehditlere açıktır. Güvenli ve yüksek özsaygıya sahip kişiler olumsuz eleştirileri dikkate almazlar, çünkü bu eleştirilerin kendilerini doğru bir şekilde açıklamadıklarını düşünürler. Benlik kavramlarından emin olmayan düşük özsaygıya sahip kişiler ise bu eleştirilerin doğru olabileceğini düşünürler. Bu yüzden eğer birey iyi özelliklerinden emin değilse, özsaygısı tehdit edilmeye açık hale gelir¹⁰³. Olaylar özsaygıyı tehdit ettiği zaman bazı insanlar dikkatlerini üstün oldukları alanlara yönlendirirler. Yüksek özsaygıya sahip insanlar, birçok yetenek ve özelliklere sahip olduğundan herhangi birine gelecek bir tehdit, toplam öz kavramının pozitifliğini ciddi bir şekilde yaralamaz. Düşük özsaygılı kişiler de ise özsaygı için alternatif destekler olmadığından dışarıdan gelen tehditlerden özsaygıları daha çok etkilenir¹⁰⁴.

Özsaygıyı artırma çabası, bireyin kendisini yetkin, değerli ve başkaları tarafından sevilen biri olmayı hissetme ihtiyacından doğar. Birey, çevresi tarafından kişisel değer duygularını artıran onay aldığı zaman

memnun olur ve olumlu tepkide bulunur. Kendi değerlerinin başkaları tarafından onaylanmadığı zaman engellenir, hayal kırıklığı yaşar. Birey, kendinden memnun olma, benlik değeri ve etkin olma duygularına sahip olmak için özsaygısını artırma ihtiyacındadır¹⁰⁵.

Özsaygıyı artırma kuramına göre, birey kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerini bireysel doyumlarını ve etkinliklerini devam ettirme ve artırma ihtiyacındadır. Benlik saygısını artırma ihtiyacının genel olduğu düşünülse de benlik saygısının belirli bir boyutuna yönelik de olabilir. Benlik saygısı ihtiyacı kişinin yaşadığı deneyimler sonucu hissettiği memnuniyet ya da hoşnutsuzluk derecesine göre değişebilir. Her bireyin benlik saygısı ihtiyacı farklıdır¹⁰⁶. Bütün insanlar benlik saygısını arttıran olumlu değerlendirmelere olumlu yanıt verirler. Benlik saygısı düşük insanlar olumlu geribildirimlere daha çok ihtiyaç duymaktadırlar¹⁰⁷.

2.4. Karar Verme

2.4.1. Karar Verme Kavramı

Karar, dilimizde düşünme ve muhakeme sonunda hüküm, süreklilik, devamlılık, düzen, uygun tahmin ve benzeri anlamlar ifade eder. Kararsız ise sabırsız, huzursuz, değişken anlamına gelir. Kararın İngilizce ve Fransızca'daki karşılığı olan "decision"; Latince, kesmek, kesintiye uğratmak direnme ve muhalefeti sona erdirmek anlamına gelen "decidere" teriminden gelmektedir. Bu terimin kuvvetli bir iş ve hareket anlamını kapsadığı görülmektedir. Burada söz konusu iş ve hareket, kararsızlık, istikrarsızlık, sabırsızlık, dalgalanma (indecision) halini sona erdiren aksiyonu ifade etmektedir. Görülüyor ki karar kavramı eylemden ayrılmakla beraber, gerçekte, hareketsizlik ve kararsızlık halinden eylem ve harekete geçişi ifade etmektedir¹⁰⁸. Karar, bir hedefe ulaşabilmek için eldeki imkân ve koşullara göre mümkün olabilecek çeşitli olası eylem biçimlerinden en uygun görüneni seçmektir.

Karar, bir hedefe ulaşabilmek için eldeki imkân ve koşullara göre mümkün olabilecek çeşitli olası eylem biçimlerinden en uygun görüneni seçmektir. Karar verme, çeşitli durumlar arasından seçim ve tercih yapmakla ilgili bilişsel ve davranışsal çabaların bütünüdür¹⁰⁹. Karar verme, akıl, düşünce, bilinç ve irade ile donatılmış bulunan insanlara özgüdür¹¹⁰.

Karar verme, çok değişik açılardan ele alınmış ve tanımlanmış ancak üzerinde düşünce birliğine varılarak genel bir tanım yapılamamıştır. Karar verme ile ilgili tanımların ortak özellikleri aşağıda belirtilmiştir;

- Etken eylemin seçimidir.
- Eylemi etkileyen her türlü yargıdır.
- Yapılan değerlendirmeler sonucunda hüküm verme sürecidir.
- Amaca ulaşmada, değişik davranışlar içeren alternatifler arasından etken olanın seçimi işlemidir.
- Problem çözme işlemidir.
- Olay ya da sorunlarla ilgili bilgileri yorumlayarak ve kıyaslama yaparak bir yargıya varmaktır¹⁰⁹.

Bağırkan'a göre karar verme, sonuçlandırılması zorunlu olan bir veya bir dizi sorunun tüm boyutlarıyla değerlendirilerek en uygun sonucun alınabileceği seçeneğinin belirlenmesidir¹¹¹.

Haris, karar verme ile ilgili iki tanımdan söz etmiştir. İlkinde karar verme; karar vericinin tercihlerini ve değerlerini temel alan alternatiflerin seçimi ve tanımlanması çalışmasıdır. Karar verme çeşitli olaylar hakkında göz önünde tutulan alternatiflerin seçiminde sadece bu alternatiflerin tanımlanmasını değil, aynı zamanda en uygun olan hedeflerimiz, isteklerimiz, yaşam tarzımız, değerlerimiz vb. ile birlikte gerçekleştirir. İkincisinde karar vermeyi; seçenekler arasındaki uygun seçimi yaparken şüphe ve belirsizlikleri de yeterli bir şekilde azaltma süreci olarak tanımlamıştır. Bu tanım karar vermenin bilgi toplama fonksiyonu üzerinde yoğunlaşır. Burada belirsizlikleri elemekten çok azaltmak önemlidir. Kararların çok az bir kısmı tam bir kesinlik içinde verilir. Çünkü tüm seçenekler hakkında tam bir bilgi toplamak çok nadirdir. Bu nedenle verilen her karar bir miktar risk taşır¹¹².

2.4.2. Karar Verme Süreci

Karar verme dinamik bir süreçtir ve birey bu süreç içinde etkin rol oynamaktadır. Birey karar vermede, karmaşık bir bilgi toplama araştırması yapmakta, çevresinden gittikçe artan bir şekilde geri bildirim almakta, bazı bilgileri ayrıntılı olarak incelemekte, bazı bilgileri elden çıkarmakta, geleceğe yönelik planlamalar yapmaktadır. Karar verme süreci bir anlamda bireyin iç dünyasında denge sağlama süreci olarak da görülebilir. Karar verme durumunda olan birey, hem iç dünyasına yönelik ihtiyaçlarını, hem de çevresel beklentileri karşılamaya ve doyurmaya yöneliktir. Bunu yapabilmek için de bireyin kişisel ve çevresel kaynaklarını etkili ve olumlu bir şekilde kullanması gerekmektedir¹³.

Carney ve Wells (1995), çalışmalarında karar verme süreci ile ilgili yedi halka tanımlamaktadırlar. Bu aşamalar şu şekilde ifade edilebilir.

1. **Farkında olma:** Artan rahatsızlık duygusu ve hissi değişikliklerle karar vermeye hazır olma durumudur.
2. **Kendini değerlendirme:** Kariyerle ilişkili konularda dikkat etmek zorunda olduğumuz kendi kendimizi tanımanın önemli bir kriter olmasıdır.
3. **Araştırma:** Farkında olarak karar verme süreci, mutlaka doğru, geniş ve konuyla ilgili bilgiyi içerir.
4. **Bütünleştirme:** Mesleki kriter ve kişisel kriter arasında uygunluğun değerlendirilmesi ve ihtiyaç ve arzularımızı karşılayacak olan durumlarda mesleklerde çalışma fırsatını artırmak için yardımcı olunması durumudur.
5. **Sorumluluk:** Bazı noktalarda karar ihtiyacımız ve hareket ihtiyacımız vardır. Sorumluluk zamanı geldiğinde bilinçli bir seçim yapmak için yeterli bilgilere sahip olmalıyız.

6. **Uygulama:** Bir plana dayanmaksızın sorumluluk almak ve karar vermek başarıya götürmez. Plan kararı verme noktasında ne, niçin, ne zaman ve nasıl sorularının cevaplarını içerir.
7. **Yeniden değerlendirme:** Bir noktaya dikkat çektiğimizde yeniden karar verebiliriz ve farklı yöne hareket edebiliriz.

Karar verme süreci bir anlamda bireyin iç dünyasında denge sağlama süreci olarak da görülebilir. Karar verme durumunda olan birey, hem iç dünyasına yönelik ihtiyaçlarını, hem de çevresel beklentileri karşılamaya ve doyurmaya yöneliktir. Bunu yapabilmek için de bireyin kişisel ve çevresel kaynaklarını etkili ve olumlu bir şekilde kullanması gerekmektedir¹¹⁴. Yani karar vericinin, karar seçeneklerini değerlendirmede kullanacağı dayanakların temelini değer sisteminin oluşturduğu söylenebilir. Değerler, nesne, olay ve görüşlerin; o toplum, sınıf ve birey bakımından taşıdığı önemi belirtir. Buna göre, değerler, karar sürecinde karar vericiyi yöneltici ve bağlayıcı etki yapar. Eğer karar süreci bir değer çerçevesine sokulursa, düşüncelerimiz bir dereceye kadar sistemleşir¹¹⁵.

Birey ne kadar iyi, doğru ve ayrıntılı bilgiye sahip olursa, farklı eylemleri uygulamaya koyduğunda, alacağı risk hakkında o derece açık bir fikre sahip olur. Seçeneklerin kişi açısından istenirlik derecesi kararın yönünü belirleyen en önemli faktördür¹¹⁶.

Karar kuramıyla ilgili araştırmaların, karar verme süreci üzerinde yoğunlaşması gerektiğini belirten Zeleny (1982), karar verme sürecinin evrelerini üçe ayırmaktadır. Karar öncesi dönem, karar dönemi ve karar sonrası dönem. Bu dönemleri Zeleny (1982) şöyle tanımlamıştır¹¹⁷.

1. **Karar öncesi dönem;** öncelikle bir çatışmayla başlar ve bu çatışma bireyde karar vermesini güdülendiren bir gerginliğin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Birey ideal olduğunu düşündüğü seçenekler

aramaya başlar, seçenekleri ve ortaya çıkartacağı sonuçları kapsamlı bir şekilde değerlendirir. Karar verici durumundaki birey, elde ettiği bilgileri kendisine göre değerlendirmekte ve bir sıralamaya koymaktadır.

2. Karar döneminde karar verici; karar durumuna uyum sağladıktan sonra, elinde bulunan tüm seçenekleri ideal olanla karşılaştırmakta ve elemeye başlamaktadır. Birey ideale en yakın olduğunu düşündüğü seçeneğe yönelmekte ve bir karar verici olarak uygulamaya koyacağı kararı belirlemektedir.

3. Karar sonrası dönemde ise; karar verici verdiği kararın uygulanması sonucunda ortaya çıkan durum hakkında bir değerlendirme yapmaktadır.

Karar verme süreci boyunca, karar verecek olan kişinin doğru kararlar verebilmesi, karar verme sürecinin nasıl geçirdiği ile yakından ilgilidir. Carney ve Wells (1995) karar verme konusunda bireylere düşen görevler olduğunu belirtmiştir.

Bu görevleri şu şekilde sıralamışlardır;

- Doğru, güncel ve detaylı bilgiler toplamak,
- Seçenekler için liste oluşturmak. Bir karar vermek için en az iki seçeneğin olmasına dikkat etmek,
- En ince farkları ve detayları görebilme, değerlendirme ve seçenekleri belirleme,
- Seçenekleri eleme ve tek bir seçeneğe indirme,
- Karar için gereçler geliştirme,
- Kararı yeniden gözden geçirme

Karar verme sürecinin etkinliği karar veren kişiye bağlıdır. Çünkü karar verme sürecinde bireylerin izlediği yöntem ve kişilik özelliği önemlidir¹¹⁸. Bu özelliklerden birisi kişinin öz-saygısıdır¹¹⁹. Kişilerin karar verme sürecini etkileyen bir diğer değişken karar verme stilleridir¹²⁰.

2.4.3. Karar Verme Stilleri ve Stratejileri

Karar verme stili; karar verme durumunda bir kişinin yaklaşım, tepki ve eylemlerde bulunduğu duruma denir¹²⁰. Aynı zamanda karar verme stili, karar verme ve problem çözmek için bilgiyi değerlendirmedeki bireysel farklılığı ifade eder¹²¹. Bireyler karar verme sürecinde farklı stiller kullanmaktadırlar⁵⁴.

Kişinin yerinde ve doğru kararlar verebilmesi, önce seçenekleri doğru algılayabilmesini ve daha sonra da kendi gereksinimleri ile seçenekler arasındaki ilişkiyi kurabilmesini gerektirir¹²².

Deniz'e göre (2004) bireyler karar verme sürecinde; dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerini kullanır. Dikkatli karar verme stilini uygulayan bireyler, karar vermeden önce özenle ilgili bilgiyi arar ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapar. Kaçınan karar verme stilini uygulayan bireyler; karar vermekten kaçınır, kararları başkalarına bırakma eğilimindedir. Böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışır. Erteleyici karar verme stilini uygulayan bireyler; kararı sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakmaya çalışır. Panik karar verme stilini uygulayan bireyler, bir karar durumuyla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini zaman baskısı altında hissederler. Bunun sonucu olarak, düşüncesiz davranışlar sergileyip acele çözümlere ulaşma eğilimindedirler¹¹⁷.

Bireylerin karar verme stilleri, bireysel özelliklerle yakından ilişkilidir. Nunnally'e (1978), göre karar verme stillerinin kavramsal olarak içerdiği ilk teorik açıklamalar, genel özelliklerden daha çok davranışlar üzerinde odaklanırken, bazı araştırmacılar bireylerin topladıkları bilgiler ile süreç bilgileri üzerinde odaklanmaktadır⁵⁴. Scott ve Bruce'e (1995), göre bireyler karar verme sürecinde bilgi toplarken, bu bilgileri özümsemek için hem kavramların hem de bilgilerin ayrıştırılması için daha önceden yerleşmiş bilişsel stillerini temel alırlar⁵⁴.

Karar verme ve problem çözme kompleks bir süreç olarak nitelendirilmekte olup, birey çeşitli davranış alternatiflerini belirlemekte, bunları değerlendirmekte, sonuçta birisinde karara varıp bu kararını uygulamaya koymaktadır. Bu süreç kişinin kendisi ve seçenekler hakkında bilgiyi elde etme ve bunları işleme yolunu biçimlendiren bazı stratejilerin kullanılması ile oluşan bir süreç olarak düşünülmektedir. Karar stratejisi, bireyin bir karar verme sorununa yaklaşımını ve karar verirken izlenen yöntemleri içerir⁹⁷.

Bireyler herhangi bir durum için karar verirken bir takım stratejiler kullanırlar. Bu stratejiler bireylerin yaşlarına ve cinsiyetlerine göre değişmektedir. Zira yaş ilerledikçe bireylerin bilgi ve deneyimleri artmakta ve giderek daha mantıklı, planlı ve sorumluluk alarak karar durumuna yaklaşmaktadırlar. Bununla birlikte cinsiyet açısından karar verme stratejilerinde farklılaşmalar görülmektedir⁹⁷.

Karar verme çalışmalarında bireyin karar verme stilleri ve karar verme stratejileri genellikle temel alınmaktadır. Karar verme sürecinde bireysel özellikler, karar hızı ile toplanan ve değerlendirilen veri miktarından kaynaklanır. Bireysel özellikler ve yükleme biçimleri, bireyin karar verme stillerini etkilemektedir⁵⁴. Karar verme stilini belirlemede sosyal faktörlerin etkili olabileceğini vurgulayan araştırmacılar, bireylerin;

aile üyelerine, arkadaşlarına, yakın çevrelere karşı kendilerini sorumlu hissettiklerini ve böylesi sorumluluk duygusunun nasıl karar verileceğini etkilediğini belirtmişlerdir¹²².

Karar verme durumunda, bireyler farklı stratejiler kullanmaktadır. Kullanılan bu stratejiler, karar verme durumu bir çatışmayı da beraberinde getirdiğinden, çatışma durumuyla yüzleşmeyi ya da çatışma durumundan kaçınmayı içermektedir. Karar verme durumunda kullanılan stratejiler daha önceden planlanarak uygulanabildiği gibi, karar verme durumuyla yüzleşildiği anda da belirlenebilmektedir. Bu stratejilerin birbiriyle birleşik olarak kullanılması da mümkündür. Karar verme stratejileri, kullanımlarında harcanılan çaba ve etkililikleri açısından farklılıklar gösterebilmektedir¹²².

Karar verme stillerini bilişsel açıdan ele alan araştırmacılar; (Mann, Harmoni ve Power, 1989; Tiryaki, 1997) seçim, anlama, yaratıcı problem çözme, uzlaşma, sonucu değerlendirme, doğru seçim, güvenilirlik, kararlılık ve bağlanma şeklinde dokuz yapıdan bahsetmişlerdir¹¹⁶.

Bunlar:

1. Seçim: Karar verme becerisi için bir ön koşuldur. Kararların kontrolü; içtepisel denetim ve kendine saygı ile ilgilidir. Ergenlerin seçimlerinde denetim ve sorumluluğun gelişimi, akran gruplarına çoğunlukla uyulması gerektiğinden sık sık ertelenebilmektedir.

2. Anlama: Bilişsel süreç olarak karar verme etkinliğini anlamaya işaret etmektedir. Bireylerin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki bilgisi; okuma, hatırlama, problem çözme gibi becerilerin yerine getirilmesinde gerekli olabilmektedir.

3. Yaratıcı Problem Çözme: Problemin tanımlanmasını, seçilecek alternatiflerin ortaya çıkarılmasını, yeni alternatifleri üretmek için seçim alternatiflerinin yaratıcı bileşimi ve amaçlarına ulaşmak için gereken adımları kavranmasını içermektedir.

4. Uzlaşma: Aile ile veya arkadaşları ile bir uyuşmazlıkta, kabul edilebilir bir çözümden anlaşmaktır. Uzlaşmada başka bir kişinin fikirlerinin alınması önemlidir.

5. Sonucu değerlendirebilme: Kendisi ve diğerleri için, seçilen eylemlerin sonuçları hakkında düşünebilme düzeyidir.

6. Doğru seçim: Bilginin etkili ve mantıklı olarak elde edilmesi için ön koşuldur. Problem çözücü olarak karar veren bireyler, problemini çözmede stratejileri esnek olarak kullananlardır.

7. Güvenirlilik: Alternatiflerin seçiminde bilginin güvenilirliğini değerlendirme becerisidir. Güvenirlilik, elde edilen yeni bilgiyi, önceki bilgilerle kontrol edilerek de yapılabilir.

8. Kararlılık: Yetenekli karar veren kişiden, seçimlerde istikrarlı olması beklenir. İleri ergenlik evresindeki gençler, kararlarında daha istikrarlı olabilmektedirler.

9. Bağlanma: Kararların bağlayıcılığı ile ilgilidir. Yaş ilerledikçe karar verme durumlarında yüksek bir yeterlilik görülebilmektedir.

Scott ve Bruce (1995), karar verme stillerini öğrenilmiş alışkanlık olarak açıklamışlardır. Karara ulaşılırken seçeneklerin tanımlanması ve bir karar sırasında bilgiyi düşünme miktarının stiller

arasında farklılıkların anahtarının olduğunu düşünmüşlerdir. Onlara göre karar verme stili, karar verirken toplanan bilgiler ve düşünülen çeşitli alternatif durumlarıdır. Beş tür karar verme stilinden bahsetmişlerdir.

Bunlar:

1. Akılcı karar verme stili: Karar verme durumunda, bireylerin karar vermesi gereken durumla ilgili araştırma ve inceleme yaparak duruma en uygun alternatifi seçmesidir. Akılcı karar verme stiline sahip bireyler, daha dikkatli bir tutum sergilerler.

2. Sezgisel karar verme: Karar verme durumlarında bireylerin içsel olarak duyguları ve sezgileri ile karar vermesidir. Sezgisel karar verme stiline sahip bireyler, diğerlerine göre daha hızlıdır ve öngörülerini kullanırlar.

3. Bağımlı karar verme: Karar verme durumlarında bireyin başkalarının tavsiyelerine ve yönlendirmelerine göre karar vermesidir. Bağımlı karar verme stiline sahip bireyler, kararlarının sorumluluklarını diğerlerine yansıtmaktadırlar.

4. Kaçınan karar verme: Karar verme durumunda bireyin karar vermemek için karardan uzaklaşmasıdır. Kaçınan karar verme stiline sahip bireyler, karar verme sorumluluğundan kaçma eğilimi gösterirler.

5. Spontan karar verme: Karar verme durumunda bireyin o andaki ve koşuldaki durumuna göre karar vermesidir. Spontan karar verme stiline sahip bireyler, kendiliğinden ve doğal sürecine göre karar verme eğilimi gösterirler.

Dinklage (1967), gençler üzerinde yaptığı çalışmaları ve gözlemleri sonucunda sekiz farklı karar verme stilinden bahsetmiştir⁹⁷.

Bunlar:

1. İçtepisel davrananlar: Bu karar verme stilini benimseyen bireyler, karşılına çıkan ilk seçeneğe yönelirler. Kararları ani olup salt duygulara ve isteklere dayalıdır.

2. Kaderciler: Bu gruptaki bireyler, problemin çözümü veya kararı çevresel olaylara veya kadere bırakırlar.

3. Boyun eğenler: Bu gruptakiler, karar verirken bir başkasının planına veya önerilerine boyun eğenler, kendi görüş ve iradelerini ortaya koymazlar.

4. Erteleyenler: Problemi askıya alırlar, problem üzerinde düşünmeyi ve eyleme geçmeyi ileri bir tarihe bırakarak ötelemeyi tercih ederler.

5. Kendine eziyet edenler: Bu gruptaki bireyler, seçenekler hakkında bilgi toplamaya ve onlar üzerinde düşünmeye çok fazla zaman harcarlar ve topladıkları verilerin içinden çıkamayarak dağınıklık gösterirler.

6. Plan yapanlar: Bu stili benimseyen bireyler, belli bir hedefe ulaştıracak seçenekleri sistematik olarak inceler; isteklerle fırsat ve imkânlar arasında bir denge oluşturacak en uygun seçeneği bulmaya çalışırlar.

7. Sezgisel davrananlar: Bu karar stilini benimseyenler, karar verme sürecine kısmen mistik, kısmen bilinçaltı güdülere ağırlık veren bir tutum sergilerler. Birey belli bir kararın doğru olduğuna emin olduğunu düşünür.

8. Donup kalanlar: Bu stili benimseyen bireyler, karar verme sorumluluğunu hissederler ancak ona yaklaşma gücünü kendilerinde göremezler. Bir karar verme planı yapamazlar, erteleme kararı da veremezler. Bilgi toplamaktan, seçenekler üzerinde düşünmekten kaçınırlar ancak karar vermeleri gerektiğinin bilincindedirler.

Bazı karar kuramcıları, karar verme stilleri konusunda kararsızlık olgusunu ayrı bir alan olarak ele alıp incelemekte ve kararsızlığın kaçınılması gereken bir durum olduğunu belirtmektedirler. Kararsızlık stilini benimseyen bireyler de karar veren ancak verdikleri karardan hoşnut olmayan, yani kararından rahatsızlık duyan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Karar verme stillerine ilişkin araştırmalar dikkate alındığında etkili karar vermede en uygun stilin mantıklı karar verme stili olduğu görülmektedir¹²³

2.4.4. Sporda Karar Verme

Karar verme üzerine yapılan araştırmalar farklı yaklaşımları temsil etmektedir. Örneğin 1940'lı yılların sonlarından itibaren karar verme, matematik, sosyoloji, tıp, siyasi bilimler, coğrafya, mühendislik, yönetim bilimleri ve psikoloji gibi pek çok farklı disiplin tarafından araştırılmıştır¹¹⁵. Glovich (1984), spor dünyasının karar verme araştırmaları için en uygun alan olduğunu belirtmektedir. Çünkü spor dünyasının insanın karar ve karar verme durumuyla ilgili olan bilişsel yapılarının incelendiği potansiyel bir laboratuvar olduğunu belirtmiştir¹²⁴.

Sportif başarının ortaya çıkışında salt fizyolojik, psikolojik ve teknik-taktik çalışmaların yeterli olmadığı zihinsel faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir¹²⁵.

Sportif başarının belirlenmesinde bir boyut olarak karar verme yeteneği büyük önem taşımaktadır. Gerçekten de spor ortamlarında insanların nasıl düşündükleri, mevcut durumu nasıl analiz ettikleri ve yargıda buldukları, laboratuvar şartları altında ele alınabilecek önemli bir araştırma konusudur¹²⁴.

Sporda karar vermenin standart bir türünün olmamasına rağmen, genel olarak bazı karakteristik özelliklerinden söz edilebilir¹¹⁵. Bunlar; sporda karar vermenin kilit özelliğinin doğal olmasıdır. Kesin olarak içerdiği birçok görev ile oyuncunun maç esnasında potansiyel tercih sayısı geniştir. Örneğin; bir futbolcu, sahaya çıktığında, kararlarını, sorumluluğunu ve yaratıcılığını özgürce kullanmak istiyorsa, bunları önceden öğrenilmiş olan hazır reçetelere göre yapmaz, tam aksine, oyun içinde ortaya çıkan beklenmedik ve önceden hazırlığı yapılmamış durumlarda karar vermek durumundadır¹²⁶. İkinci olarak spor ortamında verilen kararların çoğunun dinamik olmasıdır. Yani spor ortamları zaman içinde de değişen dış dinamiklere sahiptir. Bu dinamik yapıdan dolayı sporcunun bilgi oluşturma yeteneğine ihtiyaç duyar. Sporcunun müsabaka esnasında karşı karşıya kaldığı dinamik durum (ya da durumlar) karmaşıktır ve zaman zaman ilgisiz bilgilere gerek duyabilir veya sporcunun kullanması gereken bazı bilgiler müsabaka içerisinde çeşitli engellemelerden dolayı kullanılmayarak farklı bilgilere yönelmesi gerekebilir. Üçüncü olarak sportif etkinliklerdeki verilen kararlar açık davranışlar şeklinde ve yüksek derecede zaman baskısı altında verilmektedir. Bu özellik sporda karar vermenin dinamik yapısıyla alakalıdır. Sporcular tarafından yapılan çoğu davranışlar oyun halinde açık bir şekilde ortaya konulur¹²⁶. Bununla beraber spor branşlarına göre karar

vermede zaman sınırlamaları farklılık gösterebilir. Golf, yelken gibi sporlarda zaman sınırlaması olmazken top oyunlarında, takım oyunlarında ve dövüş sporlarında karar vermek için zaman sınırlı olabilir¹²⁷.

Spor ortamında kararlar genellikle karmaşık ve stres altında problemi çözmeye yönelik verilmektedir. Bu çerçevede 5 nokta tespit edilebilir. Bunlar; kısa ve uzun süreli bellek, algılama gücü, zihinsel hayaller, dikkat, konsantrasyon ve tecrübedir. Aslında belli bir spor eylemi içinde ne yapılacağına kararının verilmesi, sporu yapan kişinin bilgi tabanı ile o andaki çevresel bilginin algılanmasına dayanır. Bu nedenle algıda ve bilgi tabanındaki farklılıkların olması, sporcuların karar verme şekillerinde farklılığa neden olabilmektedir. Spor üzerine yürütülen deneylerde ustalar ve acemiler arasında farkın ortaya çıkmadığı bir deney bulmak çok nadirdir. Bu durum ustaların sadece daha verimli motor becerilerinin geliştiğini değil aynı zamanda bilgi işleme dizinlerinin bilişsel elementinin de geliştiğini vurgular. Bununla beraber dikkat, konsantrasyon, zihinsel hayaller, yerinde kullanıldığında sportif karar vermede etkili olabilmektedir¹¹⁵.

Rasmussen (1993), sporda bilişsel karar verme sürecini 3 farklı tipteki karar verme davranışına bağlı olarak açıklamıştır. Bu üç tip davranış şunlardır;

- Yetenek temelli (Skill-based)
- Kural temelli (Rule-based)
- Bilgi temelli (Knowledge-based)

Yetenek temelli karar, duysal motor performansı içine alır. Örneğin bilinç kontrolünün tam olmadığı bir anda hareketi etkili bir biçimde eylemi yürüten kişi verebilir. Bu bir futbolcunun topun geliş şekline göre beden pozisyonunu ani bir şekilde değiştirip uygun vuruşu yapması ile

örneklendirilebilir. Kural temelli kararda davranışlar kurallar tarafından kontrol edilir. Kişi eylemi gerçekleştirirken var olan ipucu ile uygun görev arasındaki ilişkiyi açıkça belirler. Yetenek temelli ve kural temelli davranışlar arasındaki fark, birinin otomatik olarak diğerinin ise özenle gerçekleştirilmesidir. Bilgi temelli davranışlar ise daha soyut ve ayrıntılıdır. Hedef işlemlenen bilginin spesifik parçalarıdır. Böylece bilgi temelli davranışlarda olası durumların ve objelerin daha açık değerlendirmelerinin yapılması

2.4.5. Dağcılık Sporunda Karar Verme

Bu gün aldığımız kararları incelersek, geçmişteki kararlarımızı alma yöntemlerinden etkilendiğimizi anlarız. Zaman içinde karar almamızı yönlendiren alışkanlık ve stratejiler geliştirmiştir. Karar almakta kullandığımız değişik stratejileri anlayarak, kendimizde bizi hatalı kararlara vardiyan yanlışlıkları ayırt edebiliriz¹⁸.

Aşağıdaki 3 strateji, genelde hatalı kararlara yol açmıştır;

Azımsama: Tırmanıcı, en az gereksinim ihtiyacı gideren harekete yönelmiştir. Kararlar üzerinde bir daha düşünmez ve eline geçen fazladan bilgileri de kullanmaz. Örneğin A kişisi, B ile birlikte gidecekleri tırmanışta krampona ihtiyaç duyulup duyulmayacağını bilmemektedir. Bunu B kişisine sorar ve hayır cevabını alır. A, bu konuyla daha fazla ilgilenmez. Tırmanışta A ve B kendilerini kramponsuz şekilde sert buz üzerinde bulurlar¹⁸.

Kararsızlık: Tırmanıcı bazen bir karara varamaz ve bunun sonunda hatalı ve küçük birkaç karar, büyük bir yanlış haline gelebilir. Örneğin A tırmanıcısı, iple tırmanış etabının başından beri yanlış rotada

olduğunu hissetmiş ama dönmeye karar veremeyip devam etmiştir. Sonuç olarak, daha yükseğe tırmanamayacağı ama iniş için bir istasyon da kuramayacağı kör bir noktaya sıkışmıştır¹⁸.

İnkâr etme: Tırmanıcı sorunu zihni olarak çözmeye çalışır ama sorunu çözmek yerine stresi azaltma yoluna gider. Verilen karar, stresi yükseltebilecek her fazladan bilgiyi görmezden gelecektir. Örneğin hem A, hem de B tırmanıcısı, C tırmanıcısının yüksek irtifa hastalığına yakalandığından şüphe etmişlerdir ama C tırmanıcısı biraz yorgun hissettiği için onlar zirveye giderken onları bekleyeceğini söylemiştir. Şüphelerine rağmen, A ve B tırmanıcıları C'yi bırakıp zirveye giderler. Dönüşte C tırmanıcısı çok hastadır ve dağdan indirilmesi çok zor hale gelmiştir¹⁸.

Olası ve iyi kararları değerlendirme: Yukarıda bahsedilen ve yanlış kararlara yönlendiren stratejilerin tam tersine, bu etkin tarzda her seçenek ve bilgi üzerinde durulmaktadır. Tırmanıcı birçok seçenek ve bunların sonuçları üzerinde düşünür. Bilgiler tam ve etkin olarak işlenir. Yukarıdaki örnekleri ele alırsak, A tırmanıcısı kramponları evde bırakmaya karar vermeden önce başka dağcılara sorardı. Kararsızlık çekmek yerine, A tırmanıcısı rotaya en baştan girmez veya her zaman bir kaçış rotası olduğundan emin olarak tırmanırdı. A ve B dağcıları da, arkadaşlarının hastalığını inkâr etmek yerine yanlarındaki ilk yardım malzemeleriyle ona müdahale edebilirlerdi.

Bir dağcının, önceki benzer vermiş olduğu kararlar, o an vereceği kararı etkiler. Zaman içerisinde tecrübelere dayanarak, alışkanlıklar ve stratejiler belirlenir. Karar vermede kullanılan en farklı stratejiler incelendiğinde, bir dağcıyı yanlış karar vermeye iten hatalı davranış tarzları görülür. Genellikle hatalı karara yol açan üç strateji şöyle sıralanır²:

- Bir aktivite planlanırken, gereken malzemeleri en aza indirmek isteği,
- Birçok kez karar değiştirerek, verilmiş basit bir yanlış kararı, giderek büyüterek bir hataya dönüştürmek,
- Bir problemle karşılaşıldığında, bunun çözümlü üzerinde düşünüleceği yerde, stresi azaltmak için problemi yok saymak.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizlerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır.

Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modelleri ise; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir¹²⁹.

Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamasında dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ve sahip oldukları karar vermede öz saygı ile karar verme stilleri belirlenmiştir. Dağcılarının; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, meslek, spordaki tecrübe düzeyleri ve tırmandıkları en yüksek zirve değişkenlerine göre stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı durumları ve karar verme stillerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı düzeyleri ve karar verme stilleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile belirlenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Dağcılık Federasyonunun 7 (yedi) gün süren ve 8 (sekiz) ayrı dönemden oluşan eğitim kamplarını son 5 (beş) yıl içerisinde (2009-2013 yılları arasında) başarıyla bitirerek “dağcılık eğitim bitirme belgesi” alan (toplam 450) lisanslı dağcılardan oluşmaktadır. Örneklem grubu ise, bu evrenden tesadüfi örneklem yoluyla seçilen 27 (%20,8) kadın ve 103 (%79,2) erkek toplam 130 katılımcıdan oluşmaktadır.

Dağcıların eğitim kamplarına katılmaları, Türkiye Dağcılık Federasyonunun illere ve kulüplere tanıdığı kontenjanlar kapsamında, dağcılık il temsilcisi veya kulüp temsilcisi tarafından seçilmeleri ve federasyona bildirilmesi suretiyle gerçekleşmiştir. Dağcılar; federasyonun belirlediği faaliyet programında yer alan; “yaz temel (1. Dönem)”, “yaz gelişim (2. Dönem)”, “ileri kaya (3.Dönem)”, “yaz arama kurtarma (4. Dönem)”, “kış temel (5. Dönem)”, “kış gelişim (6. Dönem)”, “kış arama kurtarma (7.Dönem)”, “ileri kar/ buzul (8.Dönem)” eğitimlerini başarı ile bitirerek “Dağcılık Eğitimi Bitirme Belgesi” almışlardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacına uygun olarak 3 bölümden oluşan bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini ortaya çıkarmak için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

Diğer iki kısımda ise Özbay (1993) tarafından geliştirilen yine Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan 43 ifadeden, 6 faktörden oluşan “Stresle Başa Çıkma Envanteri” ve orijinali Mann ve Dig. (1998) tarafından geliştirilmiş, Deniz (2004) tarafından Türkçe’ye

uyarlanan 22 maddeden ve dört alt faktörden oluşan “Melbourne Karar Verme” ölçeklerinden yararlanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Dağcılarının demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgiler Formu” kullanılmıştır. Bu form; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, meslek, dağcılık sporundaki tecrübe, tırmanılan en yüksek zirve gibi maddelerden oluşmaktadır.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Araştırmada dağcılarının stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinden yararlanılmıştır. Envanterin orijinali Özbay (1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan “Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği” kullanılmıştır. Envanterin Türkçe uyarlaması, Özbay ve Şahin (1997) tarafından yapılmıştır. Envanterin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma tutumlarını ölçmektir.

Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik, orijinali başa çıkma envanterinden 43 ifade, 6 faktör altında toplanmıştır. Envanter, 5’li Likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan bireylerden her maddeyi okuyup; “hiçbir zaman”, “ara sıra”, “bazen”, “sık sık”, “her zaman” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Yine envanter cevaplandırılırken her maddede kendine en uygun ifadeyi tercih edip işaretlenmesi istenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör, “aktif planlama”, “dış yardım arama”, “dine sığınma”, “kaçma-soyutlama” (duygusal-eylemsel), “kaçma soyutlanma” (biyo-

kimyasal) ve “kabul-bilişsel yeniden yapılanma” olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında, ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin ve Durak (1995), tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ölçüt olarak alınmıştır.

- **Ölçeğin faktörleri:**

Aktif planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işe başlama, aktif çabaları arttırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematığı içerisinde olmayı içeren gerçekçi adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır (2., 3., 5., 7., 16., 19., 25., 32., 35. ve 37. maddeler).

Dış yardım arama: Sosyal desteğe başvurma, iki açıdan söz konusu olabilmektedir: Bunlar, somut çözüme yönelik (araçsal) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır (1., 8., 9., 10., 11., 14., 29., 33. ve 38. maddeler).

Dine sığınma (dine yönelme): Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör, 6 madde ile temsil edilmektedir (12., 13., 17., 20., 21. ve 31. maddeler).

Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel): Kaçma-soyutlama, iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler, kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır (6., 22., 34., 36., 40., 41. ve 42. maddeler).

Kaçma-soyutlama (biyokimyasal): Bu boyut, duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal yöntemler bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör, 4 madde ile temsil edilmektedir (18., 23., 24. ve 28. maddeler).

Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma: Problemin kabul edilip bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek, 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır (4.,15., 26., 27., 30., 39. ve 43. maddeler).

- Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin Geçerlilik-Güvenirlik Çalışmaları

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ölçeğinin, geçerlik çalışmasında Şahin ve Durak (1995), tarafından Türkçeye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği(SBTÖ) ölçüt olarak alınmıştır. S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak 0,54 ($p<0,001$) düzeyinde bir ilişki tespit edilmiştir. SBÇTE'nin güvenilirlik hesaplaması, Cronbach Alpha iç tutarlılık yöntemiyle sağlanmıştır. Testin genel güvenilirlik katsayısı 0,81 olup aktif planlamada 0,75 dış yardım aramada 0,81 dine sığınmada 0,89 kaçma-soyutlamada (duygusal) 0,62, kaçma-soyutlamada (biyokimyasal) 0,56 ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmada 0,56'lık güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir.

3.3.3. Melbourne Karar Verme Ölçeği

Mann ve diğerleri (1998), tarafından (Melbourne Decision Making Questionary) altı ülkeyi kapsayan kültürler arası bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini karşılaştırmak amacıyla geliştirilmiştir. İki bölümden oluşan bir ölçektir. Ölçek Deniz (2004), tarafından Türk üniversite öğrencilerinin karar verme stillerinin belirlenmesi ve diğer ülke öğrencileriyle karşılaştırmalı çalışmalar yapılması amacıyla Türkçeye uyarlanmıştır¹³¹.

Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısımdan oluşmaktadır. I. kısım: Karar vermede öz saygıyı belirlemeyi amaçlamaktadır. 6 maddeden ve tek alt faktörden oluşmaktadır. II. kısım ise karar verme stillerini belirlemeyi amaçlayan, 22 maddeden ve dört alt faktörden oluşan bir ölçektir. Bunlar;

Dikkatli Karar Verme Stili: Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. Bu faktör altı madde (2, 4, 6, 8, 12, 16) ile ifade edilmiştir.

Kaçınan Karar Verme Stili: Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur.

Erteleyici Karar Verme Stili: Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur.

Panik Karar Verme Stili: Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur.

Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ)'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 2002–2003 öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği ve Otomotiv Öğretmenliği ikinci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüş ve 154 öğrenciden veri toplanmıştır¹³¹.

- Melbourne Karar Verme Ölçeğinin Güvenirliği

MKVÖ I-II'nin güvenilirliği testin tekrarı ve iç tutarlılık yöntemleriyle ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bu amaçla 2002–2003 öğretim yılında S.Ü. Teknik Eğitim Fakültesi Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği ve Otomotiv Öğretmenliği bölümlerinden seçilen 56 öğrenciye üç hafta arayla iki kez uygulama yapılmıştır. Testin tekrarı yöntemi ile alt ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları, karar vermede öz saygı $r = .85$, dikkatli karar verme stili ile $r = .83$, kaçınan karar verme stili ile $r = .87$, erteleyici karar verme stili ile $r = .68$, panik karar verme stili ile $r = .84$ olduğu belirlenmiştir¹³¹. Ölçeğin iç tutarlılığının hesaplanmasında madde analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçeklerde yer alan toplam 28 maddenin, 26'sının madde toplam korelasyonları .33'ün üstünde; diğer 2 maddenin madde toplam korelasyonu ise .26 ve .27 bulunmuştur. Madde yüklerinin istatistiksel olarak yeterli düzeyde olduğu anlaşılmıştır. 154 üniversite öğrencisine uygulanan MKVÖ I-II'nin iç tutarlılık katsayıları karar vermede öz saygı için Cronbach Alpha = .72, karar verme stili alt boyutlarından dikkatli karar verme için Cronbach Alpha = .80, kaçınan karar verme için Cronbach Alpha = .78, erteleyici karar verme için Cronbach Alpha = .65, panik karar verme için Cronbach Alpha = .71 olduğu bulunmuştur¹³¹.

- Melbourne Karar Verme Ölçeğinin Geçerliliği

Melbourne Karar Verme Ölçeğinin geçerlilik çalışmaları için kapsam geçerliliği ve benzer ölçekler geçerliliği yöntemi kullanılmıştır. Kapsam geçerliliği uzman kanısına başvurularak gerçekleştirilmiştir. Alanda uzman olarak çalışan kişiler, MKVÖ I-II'yi incelemeleri sonucunda, ölçek maddelerinin içeriği ve niteliğinin ilgili alt ölçekleri ölçebilecek nitelikte olduğunu belirtmişlerdir¹³¹.

Benzer ölçekler geçerliliği ise Kuzgun (1992) tarafından geliştirilen Karar Stratejileri Ölçeği (KSÖ) ile yapılmıştır. Öğrencilere MKVÖ I-II ve Karar Stratejileri ölçeği birlikte uygulanmıştır. MKVÖ I-II'nin alt ölçekleri ile KSÖ'nin alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları $r=.15$ ile $r=.71$ arasında değiştiği ve MKVÖ I-II ile KSÖ arasındaki 0.01 ve 0.05 düzeylerinde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlarla MKVÖ I-II'nin yüksek düzeyde geçerli olduğunu belirlenmiştir¹³¹.

- Melbourne Karar Verme Ölçeğinin Değerlendirilmesi

MKVÖ I: Karar vermede öz saygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Altı (6) maddeden oluşmakta ve üç maddenin (2, 4, 6) tersi puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen "Doğru yanıt" 2 puan, "Bazen Doğru" yanıtı 1 puan, "Doğru değil" yanıtı 0" puan şeklinde alınabilecek maksimum puan 12'dir. Yüksek puanlar karar vermede öz saygının yüksek olduğunun göstergesidir.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler, 2009-2013 yılları arasında TDF'nin dağcılık eğitim kamplarını başarıyla tamamlayan ve "Dağcılık Eğitimi Bitirme Belgesi" alan lisanslı sporculara, araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yoluyla uygulanmıştır.

Ölçeklerin uygulamasına geçilmeden önce araştırmacı tarafından ölçek hakkında bilgi verilmiştir. Ölçeklerin yapılma aşamasında her hangi bir saat sınırlaması getirilmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Dağcılık faaliyeti yapan sporcuların karar vermede özsayıları ve karar verme stilleri, stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin betimsel istatistikler ortalama, standart sapma minimum ve maximum değerler incelenerek yorumlanmıştır. Dağcıların demografik değişkenlerine göre ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki farklılıklar ise; yaş, öğrenim durumu ve dağcılık sporu yapma sürelerine göre puanlar arasındaki farklılıklar One-Way Anova testi ile medeni durum, meslekleri (çalıştıkları kurum) tırmanılan en yüksek zirve durumlarına göre puanlar arasındaki farklılıklar ise Independent-Sample T-Testi analiz edilmiştir. “Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği” ne ait alt boyutlar ile “Melbourne Karar Verme Ölçeği” ne ait alt boyutlar arasındaki ilişkiye ise Pearson Korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Verilerden elde edilen puanların analizlerden çıkan sonuçların yorumlanması ise büyüklük oranlarına göre karşılaştırılarak yorumlanmıştır

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında belirlenen veri toplama aracının katılımcılara uygulanması sonucu edilen veriler ve belirlenen alt problemlere ait bulgular yer almaktadır.

Tablo-1: Dağcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

		<i>N</i>	%
Cinsiyet	Kadın	27	20,8
	Bay	103	79,2
Yaş	18-22	18	13,8
	23-27	21	16,2
	28-32	19	14,6
	33-37	22	16,9
	38 ve üstü	50	38,5
Medeni Durum	Bekâr	78	60,0
	Evli	52	40,0
Eğitim Durumu	Lise	15	11,5
	Lisans	98	75,4
	Lisansüstü	17	13,1
Meslek	Devlet	66	50,8
	Özel	64	49,2
Dağcılık Sporunu Yapan Yılı	1-3	31	23,8
	4-7	53	40,8
	8-10	27	20,8
	11 yıl ve üstü	19	14,6
Tırmanılan En Yüksek Zirve	5000 ve Altı	88	67,7
	5001 ve Üstü	42	32,3
TOPLAM		130	100,0

Tablo-1'e göre dağcılarının demografik özelliklerine ilişkin dağılımları incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre 27 (%20,8) kadın dağcı ve 103 (%79,2) erkek dağcı bulunmaktadır. Yaş değişkenine göre, 18 (%13,8) 18-22 yaşa sahip olan dağcı, 21 (%16,2) 23-27 yaşa sahip dağcı, 19 (%14,6) 28-32 yaşa sahip dağcı, 22(%16,9) 33-37 yaşa sahip dağcı ve 50 (%38,5) 38 ve üstü yaşa sahip dağcı bulunmaktadır. Medeni durumlarına göre, 78 (%60) bekâr dağcılar ve 52 (%40) evli dağcılar bulunmaktadır. Eğitim durumlarına göre, 15 (%11,5) lise düzeyinde eğitime sahip dağcı, 98 (%75,4) lisans düzeyinde eğitime sahip dağcı ve 17 (%13,1) lisansüstü düzeyde eğitime sahip dağcı bulunmaktadır. Çalıştığı kurum dağılıma bakıldığında, 66 (%50,8) devlet kurumlarında çalışan dağcı ve 64 (%49,2) özel kurumlarda çalışan dağcılar bulunmaktadır. Dağcılık sporunu yapma süreleri dağılımlarına bakıldığında, 31 (%23,8) 1-3 yıl süre dağcılık sporu ile ilgilenen dağcı, 53 (%40,8) 4-7 yıl süre dağcılık sporu ile ilgilenen sporcu, 27 (%20,8) 8-10 yıl süre dağcılık sporu ile ilgilenen dağcı ve 19 (%14,6) 11 yıl ve üstü süre dağcılık sporu ile ilgilenen dağcı bulunmaktadır. Tırmanılan en yüksek zirve durumuna göre dağılıma bakıldığında, 88 (%67,7) 5000 ve altı zirveye tırmanan dağcı ve 42 (%32,3) 5001 ve üstü zirveye tırmanan dağcı bulunmaktadır.

Tablo-2: Dağcılarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarının, Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Aktif Planlama	Dış Yardım Arama	Dine Sığınma Dine Yönelme	Kaçma-Soyutlama Duygusal-Eylemsel	Kaçma-Soyutlanma Biyokimyasal	Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma
Karar Vermede Özsaygıları	r	,11	,10	,11	,13	,04	,15(*)
	P	,107	,136	,111	,077	,313	,046
Dikkatli Karar Verme Stili	r	,34(*)	,20(*)	,03	-,06	-,01	,15(*)
	P	,000	,012	,357	,236	,448	,041
Kaçıngan Karar Verme Stili	r	-,25(*)	-,06	,19(*)	,26(*)	,17(*)	-,10
	P	,002	,246	,017	,002	,027	,124
Erteleyici Karar Verme Stili	r	-,23(*)	,01	,13	,27(*)	,11	-,03
	P	,004	,461	,075	,001	,107	,356
Panik Karar Verme Stili	r	-,33(*)	,10	,05	,41(*)	,19(*)	-,09
	P	,000	,142	,287	,000	,014	,149

*p<,05

Tablo-2'ye bakıldığında dağcılarının "Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği" ne ait alt boyutlar ile "Melbourne Karar Verme Ölçeği" ne ait alt boyutlar arasındaki ilişki incelendiğinde; dağcılarının karar vermede özsaygıları ile aktif planlamada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,11$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ile aktif planlamada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,34$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının kaçıngan karar verme stilleri ile aktif planlamada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=-,25$, $p<,05$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının erteleyici karar verme stilleri ile aktif planlamada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=-,23$, $p<,05$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının panik karar verme stilleri ile aktif planlamada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=-,33$, $p<,05$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Dağcılarının karar vermede özsaygıları ile dış yardım aramada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,10$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ile dış yardım aramada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,20$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının kaçınan karar verme stilleri ile dış yardım aramada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=-,06$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının erteleyici karar verme stilleri ile dış yardım aramada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,01$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının panik karar verme stilleri ile dış yardım aramada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,10$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur.

Dağcılarının karar vermede özsaygıları ile dine sığınmada (dine yönelmede) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,11$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ile dine sığınmada (dine yönelmede) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,03$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının kaçınan karar verme stilleri ile dine sığınmada (dine yönelmede) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,19$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının erteleyici karar verme stilleri ile dine sığınmada (dine yönelmede) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,13$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının panik karar verme stilleri ile dine sığınmada (dine yönelmede) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,05$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur.

Dağcılarının karar vermede özsaygıları ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,13$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının dikkatli karar verme ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=-,06$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının kaçınan karar verme ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkmaya

yönelik tutumları arasında $r=,26$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının erteleyici karar verme ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,27$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının panik karar verme ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,41$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Dağcılarının karar vermede özsayıgıları ile kaçma-soyutlanmada (biyokimyasal) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,04$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının dikkatli karar verme özsayıgıları ile kaçma-soyutlanmada (biyokimyasal) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=-,01$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının kaçınan karar verme özsayıgıları ile kaçma-soyutlanmada (biyokimyasal) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,17$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının erteleyici karar verme özsayıgıları ile kaçma-soyutlanmada (biyokimyasal) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,11$, $p>,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının panik karar verme özsayıgıları ile kaçma-soyutlanmada (biyokimyasal) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,19$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Dağcılarının karar vermede özsayıgıları ile kabul-bilişsel yeniden yapılanmada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,15$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ile kabul-bilişsel yeniden yapılanmada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=,15$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dağcılarının kaçınan karar verme stilleri ile kabul-bilişsel yeniden yapılanmada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r=-,10$,

$p < ,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının erteleyici karar verme stilleri ile kabul-bilişsel yeniden yapılanmada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r = -,03$, $p < ,05$ 'e göre ilişki yoktur. Dağcılarının panik karar verme stilleri ile kabul-bilişsel yeniden yapılanmada stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $r = -,09$, $p < ,05$ 'e göre ilişki yoktur.

Tablo-3: Dağcılarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	Min.	Max.	\bar{X}	S
Aktif Planlama	130	11,00	40,00	27,60	6,39
Dış Yardım Arama	130	5,00	35,00	19,13	4,89
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	130	,00	24,00	8,63	6,60
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	130	,00	18,00	8,31	4,12
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	130	,00	15,00	1,72	2,59
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	130	4,00	27,00	13,67	4,57

Tablo-3'e bakıldığında dağcılarının stresle başa çıkma tutumları "Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeğinin" alt boyutlarında nasıl bir dağılıma sahip olduğu incelendiğinde; "Aktif Planlama" boyutunda dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik $\bar{X} = 27,60$ ($S = 6,39$) orta düzeyin üstünde bir tutuma sahip olduğu görülmektedir. "Dış Yardım Arama" boyutunda dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik $\bar{X} = 19,13$ ($S = 4,89$) orta düzeyin üstünde bir tutuma sahip olduğu görülmektedir. "Dine Sığınma (Dine Yönelme)" boyutunda dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik $\bar{X} = 8,63$ ($S = 6,60$) düşük düzeyde bir tutuma sahip olduğu görülmektedir. "Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)" boyutunda dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik $\bar{X} = 8,31$ ($S = 4,12$) orta düzeyin

biraz altında bir tutuma sahip olduğu görülmektedir. “Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)” boyutunda dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik $\bar{X} = 1,72$ (S=2,59) çok düşük düzeyde bir tutuma sahip olduğu görülmektedir. “Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” boyutunda dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik $\bar{X} = 13,67$ (S=4,57) orta düzeyin üstünde bir tutuma sahip olduğu görülmektedir.

Tablo-4: Dağcılarının Karar Vermede Özsayı ve Karar verme Stillere İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	Min.	Max.	\bar{X}	S
Karar Vermede Özsayıları	130	2,00	9,00	5,74	1,41
Dikkatli Karar Verme Stili	130	1,00	12,00	10,11	2,32
Kaçıngan Karar Verme Stili	130	,00	9,00	3,67	2,04
Erteleyici Karar Verme Stili	130	,00	8,00	2,46	1,88
Panik Karar Verme Stili	130	,00	8,00	2,65	1,88

Tablo-4'e bakıldığında dağcılarının karar vermede özsayıları $\bar{X} = 5,74$ (S=1,41) orta düzeyin üstünde olduğu görülmektedir. “Dikkatli Karar Verme Stili” boyutunda dağcılarının $\bar{X} = 10,11$ (S=2,32) ortalama ile karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumlarının yüksek olduğu görülmektedir. “Kaçıngan Karar Verme Stili” boyutunda dağcılarının $\bar{X} = 3,67$ (S=2,04) ortalama ile karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumunun düşük olduğu görülmektedir. “Erteleyici Karar Verme Stili” boyutunda dağcılarının $\bar{X} = 2,46$ (S=1,88) ortalama ile kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma

durumunun düşük olduğu görülmektedir. “Panik Karar Verme Stili” boyutunda dağcılarının $\bar{X} = 2,65$ (S=1,88) ortalama ile bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumunun düşük olduğu görülmektedir.

Tablo-5: Dağcılarının Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları

		N	\bar{X}	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
Aktif Planlama	18-22	18	24,89	4,87	2,07	,088	
	23-27	21	27,86	6,37			
	28-32	19	25,42	5,18			
	33-37	22	28,46	6,67			
	38 ve üstü	50	28,92	6,85			
Dış Yardım Arama	18-22	18	18,44	4,42	1,46	,218	
	23-27	21	20,43	3,72			
	28-32	19	17,26	5,65			
	33-37	22	18,59	5,03			
	38 ve üstü	50	19,78	5,01			
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	18-22	18	8,06	6,60	,42	,795	
	23-27	21	7,19	6,76			
	28-32	19	9,47	6,52			
	33-37	22	9,27	6,69			
	38 ve üstü	50	8,84	6,68			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	18-22	18	11,22	4,85	3,11	,018	18-22<38 ve Üstü
	23-27	21	7,95	3,85			
	28-32	19	8,47	3,19			
	33-37	22	8,18	4,40			
	38 ve üstü	50	7,40	3,79			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	18-22	18	3,44	3,70	2,48	,048	18-22<38 ve Üstü
	23-27	21	1,52	2,18			
	28-32	19	1,42	1,47			
	33-37	22	1,59	2,42			
	38 ve üstü	50	1,34	2,53			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	18-22	18	12,56	4,36	1,14	,339	
	23-27	21	12,86	4,82			
	28-32	19	12,95	3,29			
	33-37	22	13,73	4,00			
	38 ve üstü	50	14,66	5,12			

*p<,05

Tablo-5'e bakıldığında dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkma tutumları "Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeğinin" alt boyutlarında nasıl bir dağılıma sahip olduğu incelendiğinde; "Aktif Planlama" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=2,07$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Aktif planlama boyutunda dağcılarının yaş düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma tutumları artmaktadır. "Dış Yardım Arama" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=1,46$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu boyutta 23-27 yaş düzeyine sahip olan dağcılarının stresle başa çıkma tutumları diğer yaş düzeylerine sahip olan dağcılarının tutumlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. "Dine Sığınma (Dine Yönelme)" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=,42$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Dine yönelme boyutunda dağcılarının yaş düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma tutumları artmaktadır. "Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=3,11$, $p<,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık; "18-22" yaş düzeyine sahip olan dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarının ($\bar{X}=11,22$) , "38 ve üstü" yaş düzeyine sahip olan dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarından ($\bar{X}=7,40$) büyük olmasından kaynaklanmaktadır. "Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=2,48$, $p<,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık; "18-22" yaş düzeyine sahip olan dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarının ($\bar{X}=3,44$) , "38 ve üstü" yaş düzeyine sahip olan dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarından ($\bar{X}=1,34$) büyük olmasından kaynaklanmaktadır. "Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik

tutumları arasında $F=1,14$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranması sırasında sporcuların yaş düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma tutumları artmaktadır.

Tablo-6: Dağcıların Yaşlarına Göre Karar Vermede Özsayıgıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları

		N	\bar{X}	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
Karar Vermede Özsayıgıları	18-22	18	5,78	1,63	3,71	,007	28-32<33-37 28-32<38 ve üstü
	23-27	21	5,67	1,43			
	28-32	19	4,68	1,70			
	33-37	22	6,05	,95			
	38 ve üstü	50	6,02	1,22			
Dikkatli Karar Verme Stili	18-22	18	9,72	2,24	,65	,626	
	23-27	21	10,24	2,63			
	28-32	19	10,58	2,12			
	33-37	22	10,50	1,99			
	38 ve üstü	50	9,84	2,44			
Kaçınan Karar Verme Stili	18-22	18	4,28	2,21	,89	,470	
	23-27	21	3,95	1,57			
	28-32	19	3,58	1,87			
	33-37	22	3,14	2,08			
	38 ve üstü	50	3,60	2,20			
Erteleyici Karar Verme Stili	18-22	18	2,72	1,93	,47	,760	
	23-27	21	2,19	1,57			
	28-32	19	2,42	2,22			
	33-37	22	2,14	1,75			
	38 ve üstü	50	2,64	1,94			
Panik Karar Verme Stili	18-22	18	3,28	1,84	,90	,465	
	23-27	21	2,95	1,80			
	28-32	19	2,42	1,77			
	33-37	22	2,59	2,20			
	38 ve üstü	50	2,42	1,81			

* $p<,05$

Tablo 6'ya bakıldığında dağcılarının yaşlarına göre karar vermede özsayıları arasında $F=3,71$, $p<,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık; "33-37" yaşa sahip olan dağcılarının karar vermede özsayılarının ($\bar{X}=6,05$) ve "38 ve üstü" yaşa sahip olan dağcılarının karar vermede özsayılarının ($\bar{X}=6,02$), "28-32" yaşa sahip olan dağcılarının karar vermede özsayılarından ($\bar{X}=4,68$) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

"Dikkatli Karar Verme Stili" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumları arasında $F=,65$, $p>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Orta yaş düzeyine sahip olan dağcılarının dikkatli karar verme durumları diğer yaş düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

"Kaçınan Karar Verme Stili" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumları arasında $F=,89$, $p>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Genç olan dağcılarının karar vermekten kaçınma durumları yaşları yüksek olan dağcılarının karar vermeden kaçınma durumlarına göre daha yüksek olduğu görülmesine rağmen anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

"Erteleyici Karar Verme Stili" boyutunda dağcılarının yaşlarına göre kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumları arasında $F=,47$, $p>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Genç olan dağcılarının erteleyici karar verme durumları yaşları yüksek olan dağcılarının kararı erteleme

durumlarına göre daha yüksek olduğu görülmesine rağmen anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

“Panik Karar Verme Stili” boyutunda dağcılarının yaşlarına göre bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumları arasında $F=,90$, $p>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Genç olan dağcılarının panik karar verme durumları yaşları yüksek olan sporcuların panik karar verme durumlarına göre daha yüksek olduğu görülmesine rağmen anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo-7: Dağcılarının Öğrenim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları.

		N	\bar{X}	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
Aktif Planlama	Lise	15	25,20	5,33	4,65	,011	Lise<Lisansüstü
	Lisans	98	27,29	6,27			
	Lisansüstü	17	31,53	6,54			
Dış Yardım Arama	Lise	15	19,60	5,45	,08	,924	
	Lisans	98	19,08	5,02			
	Lisansüstü	17	19,00	3,66			
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	Lise	15	9,73	6,46	,39	,675	
	Lisans	98	8,63	6,70			
	Lisansüstü	17	7,65	6,36			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Lise	15	10,40	3,96	2,52	,084	
	Lisans	98	8,15	3,98			
	Lisansüstü	17	7,35	4,66			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Lise	15	3,53	3,44	4,78	,010	Lise>Lisansüstü Lisans> Lisansüstü
	Lisans	98	1,56	2,49			
	Lisansüstü	17	1,00	1,58			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Lise	15	13,93	2,28	,70	,499	
	Lisans	98	13,43	4,90			
	Lisansüstü	17	14,82	4,08			

* $p<,05$

Tablo-7'ye bakıldığında dağcılarının öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları “Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeğinin” alt boyutlarında nasıl bir dağılıma sahip olduğu incelendiğinde; “Aktif Planlama” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=4,65$, $p<,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık; Lisansüstü öğrenime sahip olan dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarının ($\bar{X}=31,53$), lise öğrenimine sahip olan dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarından büyük olmasından kaynaklanmaktadır. “Dış Yardım Arama” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=,08$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Dağcılarının öğrenim durumları artıkça dış yardım arama konusunda stresle başa çıkmaya yönelik tutumları düşmektedir. “Dine Sığınma (Dine Yönelme)” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=,39$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Dağcılarının öğrenim durumları artıkça dine yönelme konusunda stresle başa çıkmaya yönelik tutumları düşmektedir. “Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=2,52$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Dağcılarının öğrenim durumları artıkça durumdan kendini soyutlama konusunda stresle başa çıkmaya yönelik tutumları düşmektedir. “Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=4,78$, $p<,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık; lisansüstü öğrenime sahip olan dağcılarının bu boyutta stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarının ($\bar{X}=1,00$), lisans öğrenimine sahip olan dağcılarının bu boyutta stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarından ($\bar{X}=1,56$), lise öğrenimine sahip olan dağcılarının bu boyutta stresle başa

çıkmaaya yönelik tutumlarından ($\bar{X} = 3,53$) küçük olmasından kaynaklanmaktadır. “Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkmaaya yönelik tutumları arasında $F=,70$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Dağcılarının öğrenim düzeyleri arttıkça bu boyutta stresle başa çıkmaaya yönelik tutumlarının da arttığı görülmektedir.

Tablo-8: Dağcılarının Öğrenim Durumlarına Göre Karar Vermede Özsayıgıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları

		N	\bar{X}	S	F	p
Karar Vermede Özsayıgıları	Lise	15	6,47	1,36	2,75	,068
	Lisans	98	5,69	1,42		
	Lisansüstü	17	5,35	1,28		
Dikkatli Karar Verme Stili	Lise	15	10,20	1,42	1,75	,178
	Lisans	98	9,93	2,54		
	Lisansüstü	17	11,06	1,14		
Kaçingan Karar Verme Stili	Lise	15	4,00	1,89	2,57	,080
	Lisans	98	3,80	2,06		
	Lisansüstü	17	2,65	1,87		
Erteleyici Karar Verme Stili	Lise	15	3,27	1,91	1,57	,213
	Lisans	98	2,36	1,77		
	Lisansüstü	17	2,35	2,40		
Panik Karar Verme Stili	Lise	15	3,07	1,62	1,07	,345
	Lisans	98	2,68	1,94		
	Lisansüstü	17	2,12	1,65		

* $p<,05$

Tablo-8'e bakıldığında, dağcılarının öğrenim durumlarına göre karar vermede özsayıgıları arasında $F=2,75$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen öğrenim durumları düşük olanların karar vermede özsayıgıları

yüksek öğrenim durumuna sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

“Dikkatli Karar Verme Stili” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumları arasında $F=1,75$, $p>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Öğrenim durumu yüksek olan dağcılarının dikkatli karar verme durumları öğrenim durumları düşük olan dağcılarının göre daha yüksek olduğu görülmesine rağmen anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

“Kaçınan Karar Verme Stili” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumları arasında $F=2,57$, $p>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Öğrenim durumları düşük olanların kaçınan karar verme durumları yüksek öğrenim durumuna sahip olan dağcılarının kaçınan karar verme durumları anlamlı farklılık olmamasına rağmen daha yüksek olduğu görülmektedir.

“Erteleyici Karar Verme Stili” boyutunda dağcılarının öğrenim durumlarına göre kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumları arasında $F=1,57$, $p>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Öğrenim durumları düşük olanların erteleyici karar verme durumları yüksek öğrenim durumuna sahip olan dağcılarının erteleyici karar verme durumları anlamlı farklılık olmamasına rağmen daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-9: Dağcıların Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin İndepend-Sample T-Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Aktif Planlama	Bekâr	78	27,77	6,21	,37	128	,713
	Evli	52	27,35	6,69			
Dış Yardım Arama	Bekâr	78	18,97	4,24	-,45	128	,657
	Evli	52	19,37	5,76			
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	Bekâr	78	7,51	6,15	-2,41	128	,017*
	Evli	52	10,31	6,95			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Bekâr	78	8,42	4,06	,39	128	,697
	Evli	52	8,13	4,23			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Bekâr	78	1,73	2,54	,08	128	,934
	Evli	52	1,69	2,70			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Bekâr	78	13,80	4,42	,38	128	,703
	Evli	52	13,48	4,83			

*p<,05

Tablo-9'a bakıldığında dağcılarının medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları "Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeğinin" alt boyutlarında nasıl bir dağılıma sahip olduğu incelendiğinde; "Aktif Planlama" boyutunda bekâr olan sporcuların stresle başa çıkamaya yönelik tutumları (\bar{X} =27,77) ile evli olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları (\bar{X} =27,35) arasında $t_{(128)}=,37$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Dış Yardım Arama” boyutunda bekâr olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 18,97$) ile evli olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 19,37$) arasında $t_{(128)} = -,45$, $p >,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Dine Sığınma (Dine Yönelme)” boyutunda bekâr olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 7,51$) ile evli olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 10,31$) arasında $t_{(128)} = -2,41$, $p <,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Evli olan dağcılarının bu boyuttaki stresle başa çıkamaya yönelik tutumlarının bekâr olan dağcılarının tutumlarından daha yüksek olmasından dolayı anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)” boyutunda bekâr olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 8,42$) ile evli olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 8,13$) arasında $t_{(128)} = ,39$, $p >,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)” boyutunda bekâr olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 1,73$) ile evli olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 1,69$) arasında $t_{(128)} = ,08$, $p >,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” boyutunda bekâr olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 13,80$) ile evli olan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 13,48$) arasında $t_{(128)} = ,38$, $p >,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo-10: Dağcılarının Medeni Durumlarına Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamli Farklılığa İlişkin Independent Sample T-Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Karar Vermede Özsayıları	Bekâr	78	5,54	1,48	-	128	,047*
	Evli	52	6,04	1,27	2,00		
Dikkatli Karar Verme Stili	Bekâr	78	10,04	2,49	-,42	128	,679
	Evli	52	10,21	2,06			
Kaçınan Karar Verme Stili	Bekâr	78	3,64	2,14	-,19	128	,848
	Evli	52	3,71	1,90			
Erteleyici Karar Verme Stili	Bekâr	78	2,50	1,90	,29	128	,776
	Evli	52	2,40	1,87			
Panik Karar Verme Stili	Bekâr	78	2,67	1,92	,10	128	,924
	Evli	52	2,64	1,83			

*p<,05

Tablo-10'a bakıldığında bekâr olan dağcılarının karar vermede özsayıları ($\bar{X}=5,54$) ile evli olan dağcılarının karar vermede özsayıları ($\bar{X}=6,04$) arasında $t_{(128)}=-2,00$, $p<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu ve bu anlamlı farklılık erkek dağcılarının karar vermede özsayılarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. "Dikkatli Karar Verme Stili" boyutunda bekâr olan dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ($\bar{X}=10,04$) ile evli olan dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ($\bar{X}=10,21$) arasında $t_{(128)}=-,42$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Kaçınan Karar Verme Stili" boyutunda bekâr olan dağcılarının kaçınan karar verme stilleri ($\bar{X}=3,64$) ile evli olan dağcılarının kaçınan karar verme stilleri ($\bar{X}=3,71$) arasında $t_{(128)}=-,19$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Erteleyici Karar Verme Stili" boyutunda bekâr olan sporcularının erteleyici karar verme stilleri ($\bar{X}=2,50$)

ile evli olan dağcılarının erteleyici karar verme stilleri ($\bar{X} = 2,40$) arasında $t_{(128)} = 2,29$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. “Panik Karar Verme Stili” boyutunda bekâr olan dağcılarının panik karar verme stilleri ($\bar{X} = 2,67$) ile evli olan dağcılarının panik karar verme stilleri ($\bar{X} = 2,64$) arasında $t_{(128)} = 1,10$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo-11: Dağcılarının Mesleklerine Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin İndepend-Sample T-Testi Sonuçları

	Meslek	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Aktif Planlama	Devlet	66	28,94	6,63	2,48	128	,015*
	Özel	64	26,22	5,86			
Dış Yardım Arama	Devlet	66	19,59	5,26	1,09	128	,277
	Özel	64	18,66	4,46			
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	Devlet	66	9,42	7,15	1,40	128	,165
	Özel	64	7,81	5,93			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Devlet	66	7,71	4,06	-	128	,094
	Özel	64	8,92	4,11			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Devlet	66	1,35	2,49	-	128	,101
	Özel	64	2,09	2,66			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Devlet	66	14,17	4,82	1,26	128	,209
	Özel	64	13,16	4,28			

* $p < ,05$

Tablo-11'e bakıldığında dağcılarının mesleklerine göre stresle başa çıkma tutumları “Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeğinin” alt boyutlarında nasıl bir dağılıma sahip olduğu incelendiğinde; “Aktif Planlama” boyutunda devlette çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 28,94$) ile özelde çalışanların sporcularının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 26,22$) arasında $t_{(128)} = 2,48$, $p < ,05$ 'e

göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Devlette çalışan dağcılarının bu boyuttaki stresle başa çıkamaya yönelik tutumlarının özelde çalışan dağcılarının tutumlarından daha yüksek olmasından dolayı anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. “Dış Yardım Arama” boyutunda devlette çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 19,59$) ile özelde çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 18,66$) arasında $t_{(128)} = 1,09$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. “Dine Sığınma (Dine Yönelme)” boyutunda devlette çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 9,42$) ile özelde çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 7,81$) arasında $t_{(128)} = 1,40$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. “Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)” boyutunda devlette çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 7,71$) ile özelde çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 8,92$) arasında $t_{(128)} = -1,69$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. “Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)” boyutunda devlette çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 1,35$) ile özelde çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 2,09$) arasında $t_{(128)} = -1,65$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. “Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” boyutunda devlette çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 14,17$) ile özelde çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 13,16$) arasında $t_{(128)} = 1,26$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo-12: Dağcılarının Mesleklerine Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin Independent Sample T-Testi Sonuçları

	Meslek	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Karar Vermede Özsayıları	Devlet	66	5,71	1,42	-,22	128	,830
	Özel	64	5,77	1,41			
Dikkatli Karar Verme Stili	Devlet	66	10,18	2,31	,37	128	,713
	Özel	64	10,03	2,34			
Kaçingan Karar Verme Stili	Devlet	66	3,41	2,11	-	128	,141
	Özel	64	3,94	1,96			
Erteleyici Karar Verme Stili	Devlet	66	2,47	1,96	,05	128	,960
	Özel	64	2,45	1,81			
Panik Karar Verme Stili	Devlet	66	2,36	1,87	-	128	,073
	Özel	64	2,95	1,85			

*p<,05

Tablo-12'ye bakıldığında devlette çalışan dağcılarının karar vermede özsayıları (\bar{X} =5,71) ile özelde çalışan dağcılarının karar vermede özsayıları (\bar{X} =5,77) arasında $t_{(128)}=-,22$, $p>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

“Dikkatli Karar Verme Stili” boyutunda devlette çalışan dağcılarının dikkatli karar verme stilleri (\bar{X} =10,18) ile özelde çalışan sporcuların dikkatli karar verme stilleri (\bar{X} =10,03) arasında $t_{(128)}=,37$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Kaçingan Karar Verme Stili” boyutunda devlette çalışan dağcılarının kaçingan karar verme stilleri (\bar{X} =3,41) ile özelde çalışan

dağcılarının kaçınan karar verme stilleri ($\bar{X} = 3,94$) arasında $t_{(128)} = -1,48$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Erteleyici Karar Verme Stili” boyutunda devlette çalışan dağcılarının erteleyici karar verme stilleri ($\bar{X} = 2,47$) ile özelde çalışan dağcılarının erteleyici karar verme stilleri ($\bar{X} = 2,45$) arasında $t_{(128)} = ,05$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Panik Karar Verme Stili” boyutunda devlette çalışan dağcılarının panik karar verme stilleri ($\bar{X} = 2,36$) ile özelde çalışan dağcılarının panik karar verme stilleri ($\bar{X} = 2,95$) arasında $t_{(128)} = -1,81$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo-13: Dağcılarının Dağcılık Sporunu Yapma Sürelerine Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları

		N	\bar{X}	S	F	p
Aktif Planlama	1-3	31	26,94	6,23	1,21	,309
	4-7	53	28,76	6,51		
	8-10	27	26,07	6,28		
	11 yıl ve üstü	19	27,63	6,33		
Dış Yardım Arama	1-3	31	19,32	5,08	,86	,462
	4-7	53	19,64	4,83		
	8-10	27	17,82	5,07		
	11 yıl ve üstü	19	19,26	4,49		
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	1-3	31	9,74	6,93	,49	,692
	4-7	53	8,00	6,47		
	8-10	27	8,33	6,82		
	11 yıl ve üstü	19	9,00	6,36		
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	1-3	31	8,97	4,92	,61	,608
	4-7	53	7,91	3,65		
	8-10	27	8,70	4,26		

	11 yıl ve üstü	19	7,79	3,82		
	1-3	31	2,23	3,14		
	4-7	53	1,34	1,88		
Kaçma- Soyutlanma (Biyokimyasal)	8-10	27	1,96	3,07	,87	,459
	11 yıl ve üstü	19	1,58	2,63		
	1-3	31	12,84	4,20		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	4-7	53	14,15	4,35	2,07	,108
	8-10	27	12,48	4,40		
	11 yıl ve üstü	19	15,37	5,56		

*p<,05

Tablo-13'e bakıldığında dağcılık faaliyeti yapan sporcuların dağcılık sporu yapma sürelerine göre "Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeğinin" alt boyutlarında nasıl bir dağılıma sahip olduğu incelendiğinde; "Aktif Planlama" boyutunda sporcuların dağcılık sporu yapma sürelerine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=1,21$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. 4-7 yıl dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumları, diğer yıllara göre dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumlardan daha büyük olduğu görülmesine rağmen anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

"Dış Yardım Arama" boyutunda sporcuların dağcılık sporu yapma sürelerine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=,86$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu boyutta, 4-7 yıl dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumları, diğer yıllara göre dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumlardan daha büyük olduğu görülmesine rağmen anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

"Dine Sığınma (Dine Yönelme)" boyutunda sporcuların dağcılık sporu yapma sürelerine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=,49$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı

görülmektedir. Bu boyutta, 1-3 yıl dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumları, diğer yıllara göre dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumlardan daha büyük olduğu görülmeye rağmen anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

“Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)” boyutunda sporcuların dağcılık sporu yapma sürelerine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=,61$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu boyutta, 1-3 yıl dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumları, diğer yıllara göre dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumlardan daha büyük olduğu görülmeye rağmen anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

“Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)” boyutunda sporcuların dağcılık sporu yapma sürelerine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=,87$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu boyutta, 1-3 yıl dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumları, diğer yıllara göre dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumlardan daha büyük olduğu görülmeye rağmen anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

“Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” boyutunda sporcuların dağcılık sporu yapma sürelerine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında $F=2,07$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu boyutta, “11 yıl ve üstü” yıl dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumları, diğer yıllara göre dağcılık sporu yapan sporcuların stresle başa çıkmaya yönelik tutumlardan daha büyük olduğu görülmeye rağmen anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Tablo-14: Dağcılarının Dağcılık Sporunu Yapma Sürelerine Göre Karar Vermede Özsayıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları

		N	\bar{X}	S	F	p
Karar Vermede Özsayıları	1-3	31	5,68	1,74	,89	,450
	4-7	53	5,60	1,42		
	8-10	27	5,74	1,29		
	11 yıl ve üstü	19	6,21	,86		
Dikkatli Karar Verme Stili	1-3	31	10,19	2,02	,53	,661
	4-7	53	10,34	2,43		
	8-10	27	9,89	2,36		
	11 yıl ve üstü	19	9,63	2,49		
Kaçınan Karar Verme Stili	1-3	31	3,71	2,13	,35	,787
	4-7	53	3,68	2,08		
	8-10	27	3,89	1,67		
	11 yıl ve üstü	19	3,26	2,35		
Erteleyici Karar Verme Stili	1-3	31	2,42	2,03	,54	,658
	4-7	53	2,26	1,75		
	8-10	27	2,81	2,09		
	11 yıl ve üstü	19	2,58	1,74		
Panik Karar Verme Stili	1-3	31	2,58	1,77	,32	,813
	4-7	53	2,74	1,96		
	8-10	27	2,81	1,94		
	11 yıl ve üstü	19	2,32	1,80		

*p<,05

Tablo-14'e bakıldığında dağcılarının dağcılık sporunu yapma sürelerine ilişkin karar vermede özsayıları arasında $F=,89$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fakat dağcılık sporu ile uğraşma süreleri artıkça karar vermede özsayıları da artış göstermektedir.

Dağcılarının, dağcılık sporu yapma sürelerine ilişkin dikkatli karar verme stilleri arasında $F=,53$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmemektedir. Fakat dağcılık sporu ile uğraşma süreleri artıkça dikkatli karar verme stilleri düşmektedir.

Dağcılarının, dağcılık sporu yapma sürelerine ilişkin kaçınan karar verme stilleri arasında $F=,35$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmemektedir. Dağcılık sporu yapma sürelerine göre kaçınan karar verme durumları 8-10 yıla kadar artarken 11 ve üstü yıl dağcılık sporu ile ilgilenen sporcuların kaçınan karar verme stilleri düşmektedir.

Dağcılarının, dağcılık sporu yapma sürelerine ilişkin erteleyici karar verme stilleri arasında $F=,54$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmemektedir. Dağcılık sporu ile uğraşan sporcuların yeni başlayan sporcuların erteleyici karar verme stili yükselirken dağcılık faaliyetinde geçirdiği süre artıkça belli sürelerde düştükten sonra tekrar yükseldiği görülmektedir.

Dağcılarının, dağcılık sporu yapma sürelerine ilişkin panik karar verme stilleri arasında $F=,32$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmemektedir. Dağcılık sporu yapma sürelerine göre panik karar verme durumları 8-10 yıla kadar artarken 11 ve üstü yıl dağcılık sporu ile ilgilenen sporcuların panik karar verme stilleri düşmektedir.

Tablo-15: Dağcıların Tırmanılan En Yüksek Zirve Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin İndepend-Sample t-Testi Sonuçları

	Tırmanılan En Yüksek Zirve	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Aktif Planlama	5000 ve Altı	88	27,81	6,63	,53	128	,595
	5001 ve Üstü	42	27,17	5,89			
Dış Yardım Arama	5000 ve Altı	88	19,18	4,88	,17	128	,864
	5001 ve Üstü	42	19,02	4,97			
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	5000 ve Altı	88	9,15	7,03	1,30	128	,197
	5001 ve Üstü	42	7,55	5,52			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	5000 ve Altı	88	8,16	4,35	-,59	128	,553
	5001 ve Üstü	42	8,62	3,62			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	5000 ve Altı	88	1,81	2,74	,58	128	,562
	5001 ve Üstü	42	1,52	2,27			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	5000 ve Altı	88	13,81	4,46	,50	128	,621
	5001 ve Üstü	42	13,38	4,85			

*p<,05

Tablo-15'e bakıldığında dağcılık faaliyeti yapan dağcıların tırmanılan en yüksek zirve durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları "Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeğinin" alt boyutlarında nasıl bir dağılıma sahip olduğu incelendiğinde; "Aktif Planlama" boyutunda "5000 ve altı" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları (\bar{X} =27,81) ile "5001 ve üstü" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları (\bar{X} =27,17) arasında $t_{(128)}=,53$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Dış Yardım Arama" boyutunda "5000 ve altı" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları (\bar{X} =19,18) ile "5001 ve üstü" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları (\bar{X} =19,02) arasında $t_{(128)}=,17$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Dine Sığınma (Dine Yönelme)" boyutunda "5000 ve altı" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları (\bar{X} =9,15) ile "5001 ve üstü" zirveye

tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 7,55$) arasında $t_{(128)} = 1,30$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)" boyutunda "5000 ve altı" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 8,16$) ile "5001 ve üstü" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 8,62$) arasında $t_{(128)} = -,59$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)" boyutunda "5000 ve altı" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 1,81$) ile "5001 ve üstü" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 1,52$) arasında $t_{(128)} = ,58$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma" boyutunda "5000 ve altı" zirveye tırmanan sporcularının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 13,81$) ile "5001 ve üstü" zirveye tırmanan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 13,38$) arasında $t_{(128)} = ,50$, $p > ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo-16: Dağcılarının Tırmanılan En Yüksek Zirve Durumlarına Göre Karar Vermede Özsaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin Independent Sample T-Testi Sonuçları

	Tırmanılan En Yüksek Zirve	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Karar Vermede	5000 ve Altı	88	5,67	1,48	-,79	128	,429
Öz saygıları	5001 ve Üstü	42	5,88	1,25			
Dikkatli Karar	5000 ve Altı	88	10,36	1,98	1,84	128	,068
Verme Stili	5001 ve Üstü	42	9,57	2,86			
Kaçıngan Karar	5000 ve Altı	88	3,75	2,12	,65	128	,516
Verme Stili	5001 ve Üstü	42	3,50	1,89			
Ertelleyici Karar	5000 ve Altı	88	2,40	1,86	-,56	128	,578

Verme Stili	5001 ve Üstü	42	2,60	1,94			
Panik Karar	5000 ve Altı	88	2,69	1,92	,35	128	,731
Verme Stili	5001 ve Üstü	42	2,57	1,80			

*p<,05

Tablo-16'ya bakıldığında dağcıların tırmanılan en yüksek zirve durumlarına göre karar vermede özsayıları incelendiğinde; "5000 ve altı" yüksekliğe tırmanan dağcıların karar vermede özsayıları ($\bar{X}=5,67$) ile "5000 ve üstü" yüksekliğe tırmanan dağcıların karar vermede özsayıları ($\bar{X}=5,88$) arasında $t_{(128)}=-,79$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Dikkatli Karar Verme Stili" boyutunda "5000 ve altı" yüksekliğe tırmanan dağcıların dikkatli karar verme stilleri ($\bar{X}=10,36$) ile "5000 ve üstü" yüksekliğe tırmanan dağcıların dikkatli karar verme stilleri ($\bar{X}=9,57$) arasında $t_{(128)}=1,84$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Kaçınan Karar Verme Stili" boyutunda "5000 ve altı" yüksekliğe tırmanan dağcıların kaçınan karar verme stilleri ($\bar{X}=3,75$) ile "5000 ve üstü" yüksekliğe tırmanan dağcıların kaçınan karar verme stilleri ($\bar{X}=3,50$) arasında $t_{(128)}=,65$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Erteleyici Karar Verme Stili" boyutunda "5000 ve altı" yüksekliğe tırmanan dağcıların erteleyici karar verme stilleri ($\bar{X}=2,40$) ile "5000 ve üstü" yüksekliğe tırmanan dağcıların erteleyici karar verme stilleri ($\bar{X}=2,60$) arasında $t_{(128)}=-,56$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. "Panik Karar Verme Stili" boyutunda "5000 ve altı" yüksekliğe tırmanan dağcıların panik karar verme stilleri ($\bar{X}=2,69$) ile "5000 ve üstü" yüksekliğe tırmanan dağcıların panik karar verme stilleri ($\bar{X}=2,57$) arasında $t_{(128)}=,35$, $p>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini incelemek amacı ile yapılmış bu çalışmada; dağcılarının tırmanış esnasında stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stillerine ilişkin sonuçlar ve dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarına ilişkin puanların yaş, öğrenim durumu, meslek, medeni durum, dağcılık sporu yapma süreleri, tırmandıkları en yüksek zirve düzeylerine göre anlamlı bir fark olup olmadığı test edebilmek için ulaşılan bulgular tartışılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler ışığında araştırma kapsamına alınan dağcılarının, %20,8'inin kadın, %79,2'sinin erkek, %13,8'inin 18-22 yaş aralığında, %16,2'sinin 23-27 yaş aralığında, %14,6'sının 28-32 yaş aralığında, %16,9'unun 33-37 yaş aralığında, %38,5'inin 38 ve üstü yaş aralığında ve %60'ünün bekâr ve %40'ünün ise evli olduğu, eğitim durumlarına bakıldığında, %11,5'inin lise, %75,4'ünün lisans, %13,1'inin ise lisansüstü eğitim aldığı, çalıştığı kurumlara bakıldığında, %50,8'nin devlet, %49,2'sinin özel kurumlarda çalıştıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların dağcılık sporunu yapma sürelerine bakıldığında, %23,8'inin 1-3 yıl, %40,8'inin 4-7 yıl, %20,8'inin 8-10 yıl, %14,6'sının 11 yıl ve üstü dağcılık yaptığı, %67,7'sinin 5000 ve altı zirveye, %32,3'ünün 5001 ve üstü zirvelere tırmandıkları tespit edilmiştir(Tablo1).

Araştırmada "SBÇTE" ile "MKV" ölçeğine ait alt boyutlar arasındaki ilişki incelendiğinde; dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ile aktif planlama ($r=,34$, $p<,05$) tutumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde; dağcılarının panik karar verme stili ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) tutumu arasında $r=,41$, $p<,05$ 'e göre pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Verilerden hareketle panik

karar verme ile kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) arasında aynı doğrultuda ve orta düzeyde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bir başka ifade ile dağcılar stres karşısında pasif bir şekilde olaylardan kaçarken ya da kendilerini olaydan soyutlarken, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası içinde olduklarını açıklamaktadır (Tablo2).

Dağcıların karar vermede özsaygıları ile kabul-bilişsel yeniden yapılanma; dikkatli karar verme ile dış yardım arama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma; kaçınan karar verme ile dine yönelme, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal); erteleyici karar verme ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) tutumları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca diğer alt boyutlar arasındaki ilişki düzeylerinin negatif ve olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile bu ilişki yordamlanacak seviyede değildir, çünkü x ve y arasında bir korelasyonun olması, bir sebep-sonuç ilişkisi olduğu anlamına gelmez(Tablo2).

Araştırma kapsamında yer alan dağcıların “SBÇTE” ölçeğinin alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasındaki ilişki düzeyleri incelendiğinde; dağcıların stres karşısında aktif planlama (\bar{X} =27,60 (S=6,39) ve dış yardım arama (\bar{X} =19,13) (S=4,89) boyutunun orta düzeyin üstünde olduğu; kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutunun orta düzeyin biraz altında olduğu görülmüştür. Dağcıların stresle başa çıkma tutumuna yönelik dine sığınma (dine yönelme) boyutunun düşük düzeyde; “kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)” boyutunun ise çok düşük düzeyde olduğu görülmüştür(Tablo3).

Kaisisidis ve Anshel (2000)'in Yunan hakemlerin baş etme stratejileri üzerine yaptıkları çalışmada hakemlerinin stresli olaylarda kaçınma başa çıkma yöntemlerini tercih ettikleri bulunmuştur.

Dağcıların karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarından almış oldukları puanlar incelendiğinde; dağcıların karar vermede özsaygıları ($\bar{X}=5,74$) orta düzeyin üstünde olduğu ve dikkatli karar verme stillerinin ($\bar{X}=10,11$) yüksek, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir(Tablo4). Dolayısıyla dağcıların karar verme aşamasında karar vermeden önce gerekli ön araştırmaları yaparak, alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yaptıkları; kararları başkalarına bırakma ve sorumluluğu bir başkasına devretme eğilimi göstermedikleri bir başka deyişle karar vermekten kaçınmak yerine dikkatli karar verdikleri; verecekleri kararları erteleme ve karşılaştıkları problemleri zaman baskısı altında hissedip aceleci kararlar verme eğiliminde olmadıkları söylenebilir(Tablo4).

Vural (2013)'in Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerine yaptığı çalışmasında spor yöneticilerinin karar vermede öz saygı ($X=8.97$) ve dikkatli karar verme stili ($X=8.92$) alt boyutlarında yüksek puan ortalamasına; kaçınan, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında ise düşük puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür¹³³. Ayrıca Çetin (2009), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerinden dikkatli karar verme stilini kullanma düzeylerinin yüksek olduğunu, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerini kullanma düzeylerinin ise düşük olduğunu¹³⁴; Temur (2012), ilköğretim okulu öğretmenlerinin okul yöneticilerinin karar verme stillerine ilişkin algılarının, dikkatli karar verme boyutunda yüksek düzeyde, kaçınan, erteleyici ve

panik karar verme boyutunda ise düşük düzeyde olduğunu saptamışlardır¹³⁵.

Dağcılarının yaşlarına ilişkin, “SBÇTE” ölçeğinin alt boyutlar ve ortalama puanlar incelendiğinde iki alt boyutta anlamlı farklılık izlenmektedir. Buna göre: Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda ($F=3,11$, $p<,05$) 18-22 yaş kategorisinde yer alan dağcılarının 38 ve üstü yaş kategorisinde olanlardan, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda ($F=2,48$, $p<,05$), 18-22 yaş kategorisinde yer alanların 38 ve üstü yaş kategorisinde olanlardan daha yüksek tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir(Tablo5). Ancak genel ortalamaların çok düşük olduğu ve genç dağcılarının stres karşısında sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu kullanımı gibi biyokimyasal yollara başvurdukları ve pasif bir şekilde stresli olaydan kaçtıklarını ya da kendilerini olaydan soyutladıkları söylenebilir. SBÇTE ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı, fakat dağcılarının yaş düzeyleri arttıkça stres karşısında; aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında artış olduğu tespit edilmiştir(Tablo5).

Erkmen ve Çetin (2008)’in “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi” çalışmasında “yaş değişkenine göre yapılan karşılaştırmada, kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ($F=4,075$; $P<0.05$) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutlarında ($F=5,553$; $P<0.05$) anlamlı farklılık gösterdiği, ayrıca 30 yaş ve altında bulunanların hem 31–35 yaş arası hem de 36 yaş ve üstünde olanlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada SBÇTE ölçeği diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir¹³⁶. Farell (1993)’in çalışmasında genç öğrencilerin büyük öğrencilere göre daha fazla kaçma davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır¹⁵⁸. Frydenberg ve Lewis (1991) ile Rauste-von Wright’in (1987)

çalışmalarında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır¹⁵⁹⁻¹⁶⁰.Bebetsos ve daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini bulmuştur¹⁶⁴. Goyen ve Anshel yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek konsantrasyonla tepki verdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını bulmuştur¹⁶⁵ Bu araştırma sonuçları çalışmamızla paralellik gösterirken, ilgili çalışma sonuçlarıyla kısmen paralellik gösteren çalışmalarda mevcuttur: Karaefe (2010)'nin "Emniyet Mensuplarının Stresle Baş Etme Tutumlarının Değerlendirilmesi" çalışmasında emniyet mensuplarının yaşlarına göre, stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından aktif planlama, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) 27- 32 ve 31-38 yaş arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir¹³⁷. Kara ve Koç (2009)'un öğretim elemanlarının yaşları itibariyle stresle başa çıkma davranışlarında kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) belirlenmiş bu yönüyle çalışmamızı destekler nitelikte olup, fakat dine yönelme, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmesi araştırmamızla örtüşmemektedir¹³⁸.

Araştırma sonucuyla örtüşmeyen ve çalışmamızı desteklemeyen çalışma ise; Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz (2011)'in "İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa çıkma Tarzları" çalışmasında ise katılımcıların stresle başa çıkma tarzları yaşlar bakımından karşılaştırıldığında, katılımcıların yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$)¹³⁹.

Dağcıların, yaşlarına ilişkin "MKV" ölçeğinin alt boyutları ve ortalama puanları incelendiğinde; yaş gruplarına göre sadece karar vermede özsaygı (I. kısım) boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüş ve 33-37 ve 38 ve üstü yaşa sahip dağcıların karar vermede özsaygı

ortalama puanlarının ($\bar{X} = 6,05$ $\bar{X} = 6,02$), 28-32 yaşa sahip dağcılarının karar vermede özsaygı ortalama puanlarından ($\bar{X} = 4,68$) yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo6). Karar vermede özsaygı, bireylerin daha özerk olma davranışıyla ve kendilerine güven duymalarıyla açıklanmaktadır¹⁴⁰. Dolayısı ile büyük yaş gruplarındaki dağcılarının, karar verme aşamasında genç dağcılara göre karar verirken kendine daha özgüvenli ve kendi kararlarını daha benimseyici tutumlar sergiledikleri söylenebilir. Yaş değişkeni ile karar verme stilleri alt boyutlarında ise; dikkatli, erteleyici ve panik puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo6).

İlgili alanyazında araştırma bulgularımızla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Demirbaş (1992) suçlu ve suçlu olmayan ergenlerin karar verme stratejilerini karşılaştırdığı araştırmasında¹⁴¹ ve Tiryaki (1997)'nin üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmasında yaş ilerledikçe karar verme yeteneğinde artış olduğunu ve kararların daha bağlayıcı olduğunu belirtmişlerdir¹⁴². Byrnes ve Mc Clenny (1994), gençlerin ve erişkinlerin karar verme davranışlarını karşılaştırdıkları araştırmalarında; erişkinlerin gençlere göre, karar verme aşamasında bilgiyi daha çok araştırdıklarını ve en iyi fikri daha sık seçtiklerini, yetenekleri hakkında daha gerçekçi olduklarını gözlemişler¹⁶¹. Ormand ve diğerleri (1992), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada büyük olan ergenlerin genç ergenlere göre oldukça fazla bilgiye sahip oldukları ve daha yeterli karar verdikleri bulunmuştur¹⁶².

Araştırma bulgularımızın alanyazındaki ilgili çalışma sonuçlarıyla sadece karar verme stilleri boyutunda kısmen paralellik gösteren çalışmalar: Vural (2013)'in "Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerine yaptığı çalışmasında spor yöneticilerinin karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği tüm alt boyutlarının (dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik) yaş değişkenine göre

anlamli düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir¹³³. Taşçı (2011)'nin "İlköğretim öğretmenlerinin okul yöneticilerinin karar verme sürecindeki etkileri" ve Altay (2011)'in "Yöneticilerin duygusal zekâ düzeylerinin karar verme stillerine etkisi" çalışmalarında karar verme stilleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir¹⁴³
144 .

Araştırma bulgularımızla örtüşmeyen yani katılımcıların karar verme stillerinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit eden çalışmalar ise Baron ve ark. (1993), İlmez (2010), Temur (2012) mevcuttur. Bu duruma, araştırma gruplarının farklı olmasının neden olduğu düşünülmektedir^{145 146 135} .

Eğitim değişkenine göre stresle başa çıkma tutumlarında; lisansüstü öğrenime sahip dağcılarının lise öğrenimine sahip dağcılara oranla aktif planlama boyutunu ağırlıklı olarak daha fazla kullanmakta olduğu ve $F=4,65$, $p<,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fakat lisansüstü öğrenime sahip dağcılarının, lise öğrenimine sahip dağcılara oranla kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) boyutunu ağırlıklı olarak daha az kullanmakta olduğu ve $F=4,78$, $p<,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir(Tablo7). Dolayısıyla eğitim arttıkça dağcılarının stresle karşısında daha fazla bilgi alma, eylem planları oluşturma ve sorun çözmeye yönelik davranışlar sergileme durumları artarken sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu kullanımı gibi biyokimyasal yollara başvurma durumlarının azaldığını söyleyebiliriz. Ayrıca dağcılarının eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir(Tablo7). Fakat dağcılarının eğitim durumları arttıkça stres karşısında dış yardım arama, dine yönelme ve durumdan kendini soyutlama konusunda tutumları düşerken kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutunda tutumlarının ise arttığını söyleyebiliriz.

Karaefe (2010)'nin emniyet mensuplarına yaptığı çalışmasında SBÇTE ölçeğinin tüm alt boyutlarında; ($p < 0.05$) anlamlı farklılıkların olmadığı bulunmuş¹³⁷. Şar ve Işıklar (2011)'in "Ulaşım Hizmetinde Görevli Sürücülerin Stresle Baş Etme Becerileri" çalışmasında aktif planlama ve kaçma duygusal eylemsel boyutlarında istatistiksel olarak farkın anlamlı olduğu, dine sığınma, dış yardım arama, kaçma soyutlanma biyo-kimyasal ve kabul bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında istatistiksel olarak farkın anlamlı olmadığı ($p < 0.05$) tespit edilmiştir¹⁴⁷. Bu açıdan sonuçlar araştırmamızı kısmen destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan dağcılarının eğitim değişkenine göre, karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür (Tablo 8). Diğer bir ifadeyle, dağcılarının farklı öğrenim durumunda yer almaları karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini belirlemede etkili değildir. Alt boyutlara ilişkin detaylara bakıldığında ise lisansüstü öğrenime sahip dağcılarının dikkatli karar verme puanları ($\bar{X} = 11,06$) yüksek, kaçınan ($\bar{X} = 2,65$), erteleyici ($\bar{X} = 2,35$) ve panik karar verme ($\bar{X} = 2,12$) puanları düşük olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla eğitim seviyesi yüksek olan dağcılarının verecekleri kararlara yoğunlaşarak dikkatli bir şekilde karar almaları ve çekingen davranış göstermedikleri ve sorumluluk almaktan uzaklaşma eğiliminde olmadıklarını söyleyebiliriz.

Yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerin karar verirken, orta ve düşük düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerden daha çok mantıklı karar verme stratejisini kullandıkları belirtilmiştir¹⁴⁸. Bunun yanında Ersever (1996), akademik başarısı düşük olan öğrencilerin akademik başarısı yüksek

olan öğrencilerden daha fazla içtepisel ve aceleci karar verme davranış gösterdiklerini ifade etmiştir¹⁴⁹.

Uzunoğlu ve ark. (2009), Türk futbol hakemlerinin karar verme stilleri üzerine yaptığı çalışmasında, hakemlerin eğitim seviyesi azaldıkça; hakemlerin çekingen davranış gösterdikleri ve sorumluluk almaktan uzaklaşma eğiliminde olduklarını belirtmiştir¹⁵⁰.

Alanyazında araştırma bulgularımızla örtüşmeyen ve araştırma grubunun farklılığından kaynaklandığı düşünülen çalışmalarda Tekin ve Taşğın (2009), Tekin ve Ehtiyar (2010), İlmez (2010), Altay (2011), Temur (2012) ve Vural (2013) katılımcıların karar verme stilleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir^{151 146 144 135 133}.

Diğer bir değişken olarak dağcılarının medeni durumlarına ilişkin SBÇE ölçeğinin alt boyutları ve ortalama puanları incelendiğinde; dine sığınma alt boyutunda evli dağcılarının ($\bar{X} = 10,31$) bekâr dağcılara göre ($\bar{X} = 7,51$) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, ayrıca $t_{(128)} = -2,41$, $p < ,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, evli dağcılarının dine sığınma tutumunu bekârlar dağcılara göre daha çok kullandıklarını işaret etmektedir. SBÇTE ölçeğinin diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ve evli dağcılarının SBÇTE ölçeği ortalama puanları ile bekâr dağcılarının ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir (Tablo9).

Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz (2011)'in "İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları" çalışmasında; sadece dine sığınma alt boyutunun anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiş, ortalama puanlarının detaylı incelendiğinde ise dine sığınma alt boyutunda evli öğretmenlerinin (\bar{X}

=14,03) bekâr öğretmenlere göre ($\bar{X} = 9,95$) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir¹⁵². SBÇTE ölçeğinin diğer alt boyutların anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Erkmen, Çetin (2008)'in "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi" çalışma bulgularıyla benzeşmekte ancak örtüşmemektedir¹⁵³. Nitekim söz konusu çalışmada medeni durum açısından stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından dine sığınma anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgu bizim çalışmamızda da aynıdır. Ancak Erkmen & Çetin'in çalışmasında bekârların evli öğretmenlere göre dine sığınma puanları yüksek bulunurken, bizim çalışmamızda evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere oranla dine sığınma alt boyutu puanı yüksek bulunmuştur. Medeni duruma ilişkin diğer çalışmalarda Bozkurt (2005) ve Sarı (2005) stresle başa çıkma alt ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dağcıların medeni durumları, genel anlamda stresle başa çıkma tutumlarını farklılaştırmamaktadır^{154 155}.

Medeni durumlarına ilişkin bekâr olan dağcılar ile evli olan dağcıların karar vermede özsayıları arasında anlamlı farklılık olduğu, ayrıca evli dağcılarının ($\bar{X} = 6,04$) bekâr dağcılara göre ($\bar{X} = 5,54$) karar vermede özsayı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, dağcılık sporunda adrenalini seviyesinin, kaza ve stres durumunun yüksek oluşu evli dağcılarının bekâr dağcılara göre; düzenli bir aile yaşamına sahip olması, sorumluluk ve benlik bilincinin gelişmiş olmasından dolayı evli dağcılarının verecekleri kararda daha özgüvenli ve kendi kararlarını daha benimseyici tutumlar sergiledikleri söylenebilir. Dağcılarının medeni durumlarına ilişkin, karar verme stillerinin tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, dağcılarının bekâr ya da evli olmaları karar verme stillerini belirlemede etkili değildir (Tablo 10).

Dağcılarının mesleklerine göre SBÇE ölçeğinin alt boyutları ve ortalama puanları incelendiğinde; sadece aktif planlama açısından anlamlı bir farklılığın olduğu ($t_{(128)}=2,48$, $p<,05$), ayrıca devlette çalışan dağcılarının stresle başa çıkamaya yönelik tutumlarının ($\bar{X}=28,94$) özel sektörde çalışan dağcılarının tutumlarından ($\bar{X}=26,22$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara bakılarak memur dağcılarının; işçi ve serbest meslek mensubu dağcılara göre, stresle karşısında daha fazla bilgi alma, eylem planları oluşturma ve sorun çözmeye yönelik davranışlar sergileme durumlarının yüksek olduğu şeklinde açıklanabilir. SBÇE ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise devlette çalışan sporcuların tutumları ile özelde çalışanların sporcuların tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>,05$) görülmüştür(Tablo11).

Araştırma kapsamına alınan dağcılarının mesleklerine göre, MKV ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, devlette çalışan dağcılar ile özelde çalışan dağcılarının karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini belirlemede etkili değildir. Alt boyutlara ilişkin detaylara bakıldığında ise memur, öğretmen ve diğer meslek mensupları dağcılar ile işçi ve serbest meslek sahibi dağcılarının karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutların ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir(Tablo12).

Uzunoğlu, Şahin, Fişekçioğlu (2009)'nun "Türk futbol hakemlerinin karar verme stilleri" üzerine yaptığı çalışmasında hakemlerin meslek gruplarına göre; işçi hakemler ile serbest meslek, memur, öğretmen ve diğer meslek mensupları hakemler arasında karar vermede özsaygı, dikkatli, kaçınan karar verme bakımından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu sonuç çalışmamızla örtüşmemektedir¹⁵⁰.

Araştırma grubunu oluşturan dağcılarının dağcılık sporu yapma sürelerine göre SBÇT ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, dağcılarının bu sporu yapma süreleri stresle başa çıkma tutumları belirlemede etkili değildir. Alt boyutlara ilişkin detaylara bakıldığında ise 4-7 yıl dağcılık tecrübesine sahip dağcılarının aktif planlama ($\bar{X}=28,76$) ve dış yardım arama ($\bar{X}=19,64$) puan ortalamalarının, diğer yıllara göre dağcılık tecrübesine sahip dağcılarının bu boyutlardaki puan ortalamalarından yüksektir. Dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) boyutunda 1-3 yıl dağcılık tecrübesine sahip dağcılarının stresle başa çıkmaya yönelik tutumları, diğer yıllara göre dağcılık tecrübesine sahip dağcılarının bu boyutlardaki puan ortalamalarından yüksektir.

Erkmen ve Çetin'de (2008) benzer şekilde, beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet süresiyle ilgili çalışmalarının sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet süreleriyle birlikte artan deneyimlerinin olumlu bir sonucu olarak dine sığınma ve kaçma soyutlanma tarzlarını kullanımında azalmaya sebep olduğunu tespit etmişlerdir¹³⁶.

Dağcılık sporu yapma sürelerine göre, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, dağcılarının bu sporu yapma süreleri karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini belirlemede etkili değildir. Alt boyutlara ilişkin ortalama puanlarının detaylı incelendiğinde ise dağcılık sporu ile uğraşma süreleri artıkça karar vermede özsaygıları artış gösterirken dikkatli karar verme stillerinde düşüş olduğu görülmüştür. Dağcılık sporu yapma sürelerine göre kaçınan karar verme ve panik karar verme durumları 8-10 yıla kadar artarken, 11yıl ve daha fazla dağcılık sporu ile ilgilenen dağcılarının kaçınan karar verme stillerinde düşüş olduğu görülmüştür. Tecrübesi az olan dağcılarının erteleyici karar

verme stili yükselirken dağcılık faaliyetinde geçirdiği süre artıkça belli sürelerde düştükten sonra tekrar yükseldiği tespit edilmiştir.

Dağcıların tırmanılan en yüksek zirve değişkeni açısından “SBT” leğinin tüm alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>,05$), yine tırmandıkları en yüksek zirve durumlarına göre “MKV” leğinin tüm alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı($p>,05$) tespit edilmiştir(Tablo15-16). Diğer bir ifadeyle, dağcıların 5000m ve altı, 5001 ve üstü dağlara tırmanmaları stres karşısında başa çıkma tutumu belirlemeleri etkili değildir.

6. SONUÇ

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar şunlardır;

Araştırmamızın bulgularına göre dağcılarının yaş değişkeni açısından, 18-22” yaş düzeyine sahip dağcılarının kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) puan ortalamalarının, diğer yaş gruplarındakilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu, ayrıca aralarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. “SBTE” ölçeğinin diğer alt boyutlarının yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaşları yüksek olan dağcılarının karar vermede özsayıgılarının genç dağcılarının özsayıgılardan yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Karar verme stilleri tüm alt boyutları ile yaş değişkeni arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Eğitim değişkenine göre, stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından lisansüstü öğrenime sahip dağcılarının lise öğrenimine sahip dağcılara oranla aktif planlama boyutunu ağırlıklı olarak daha fazla kullandığı, fakat kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) boyutunu ağırlıklı olarak daha az kullandığı tespit edilmiş ve aralarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca stresle başa çıkma tutumları diğer alt boyutları ile eğitim değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Eğitim değişkenine göre, karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiş, fakat eğitim seviyesi yüksek olan dağcılarının dikkatli karar verme puanları yüksek, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme puanları düşük olduğu tespit edilmiştir.

Diğer bir değişken olarak dağcılarının medeni durumlarına ilişkin, stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından dine sığınma (dine yönelme) boyutunda, evli olan dağcılarının puan ortalamalarının ($\bar{X} = 10,31$) bekâr olanların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 7,51$) yüksek olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca stresle başa çıkma diğer alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı, fakat evli dağcılarının ortalama puanları ile bekâr dağcılarının ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Medeni durumlarına ilişkin evli dağcılarının ($\bar{X} = 6,04$), bekâr dağcılara göre ($\bar{X} = 5,54$) karar vermede özsaygı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Karar verme stilleri tüm alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Katılımcıların mesleklerine göre, stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından; sadece aktif planlama açısından anlamlı bir farklılığın olduğu, ayrıca memur dağcılarının ($\bar{X} = 28,94$), işçi ve serbest meslek mensubu dağcılara göre ($\bar{X} = 26,22$) stres karşısında aktif planlama boyutunu daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Stresle başa çıkma tutumları diğer alt boyutlarında ise devlette çalışan dağcılarının tutumları ile özelde çalışanların tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri tüm alt boyutları ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamış, fakat devlette çalışan dağcılar ile özelde çalışan dağcılarının karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutların ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunu oluşturan dağcılarının dağcılık sporu yapma süreleri açısından değerlendirildiğinde, stresle başa çıkma tutumları tüm alt boyutlarının puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamış ancak

aktif planlama ($\bar{X} = 28,76$) ve dış yardım arama ($\bar{X} = 19,64$) puan ortalamalarının 4-7 yıl tecrübeye sahip katılımcılarda yüksek çıkmış, ayrıca dine sığınma ($\bar{X} = 9,74$) ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ($\bar{X} = 8,97$) puan ortalamalarının ise 1-3 yıl tecrübeye sahip katılımcılarda yüksek çıkmıştır. Karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri alt boyutlarının puan ortalamalarında dağcılık yapma süreleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamış, fakat dağcılık tecrübesi yüksek olanların karar vermede özsaygı puan ortalamaları ($\bar{X} = 6,21$) yüksek, dikkatli karar verme puan ortalamaları düşük ($\bar{X} = 9,63$) çıkmıştır. Dağcılık tecrübesi az olanların ise erteleyici karar verme puan ortalamaları ($\bar{X} = 2,42$) yüksek çıkmıştır.

Dağcıların tırmanılan en yüksek zirve değişkeni açısından, SBÇTE ve MKV ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüş, ancak stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarında 5000 ve altı dağlara tırmanan katılımcıların aktif planlama ($\bar{X} = 27,81$), dış yardım arama ($\bar{X} = 19,18$), dine sığınma ($\bar{X} = 9,15$) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ($\bar{X} = 1,81$) puan ortalamaları, 5001 ve üstü dağlara tırmanan katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri alt boyutlarında ise 5001 ve üstü dağlara tırmanan katılımcıların karar vermede öz saygı puan ortalamaları 5000 ve altı dağlara tırmanan katılımcıların puan ortalamalarından yüksek çıkarken dikkatli karar verme puan ortalamaları düşük çıkmıştır.

Dağcıların stresle başa çıkmada, aktif planlama ve dış yardım arama boyutunu orta düzeyin üstünde, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutunu orta düzeyin biraz altında, dine sığınma (dine yönelme) boyutunu düşük düzeyde, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) boyutunun ise çok düşük düzeyde kullanmaya yatkın davranışlar gösterdikleri görülmüştür. Dağcılarının genel olarak karar vermede aşamasında en çok karar vermede öz saygı ve dikkatli karar

verme stilini kullandıkları, kaçınma ve panik karar verme stillerini düşük seviyede kullandıkları belirlenmiştir.

“SBÇTE” ile “MKV” ölçeği arasındaki ilişki düzeyleri sonucuna göre; dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ile aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma da stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında pozitif yönde düşük düzeyde; panik karar verme stilleri ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkmaya yönelik tutumları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bu sonuçların ülkemiz dağcılarında genellenebilmesi için daha geniş katılımlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmada genç dağcılarının stres karşısında sigara, alkol ve uyuşturucu gibi biyokimyasal yollara yöneldikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle dağcılık eğitim kamplarında antrenörlerin genç tırmanıcıları kötü alışkanlıklar konusunda uyarmalı ve önleyici tedbirler almalılar.

Tecrübesi yüksek ve 5001 ve üstü dağlara tırmanışlar yapan dağcılarının karar verme aşamasında, kendine güvenme durumu yüksek, karar vermesi gereken durumla ilgili en uygun alternatifi seçme durumları düşük çıkmıştır. Bu durum tecrübeli dağcılarının tırmanırken umursamazlık, yanlış kararlara varma tutumları sergileyebileceğini göstermektedir. Bu sonuçtan hareketle dağcılık tecrübenizin çok iyi olması demek yanlış kararlar almayacağınız, hata yapmayacağınız anlamına gelmez; dolayısıyla federasyonun, kulüplerin ve il temsilcilerinin teorik ve pratik eğitim çalışmalarında bu konu üzerinde önemle durmaları gerekmektedir.

Dağcılık Federasyonunun dağcılarının eğitim durumlarını yükseltme konusunda çalışmalar yapmalıdır.

7.ÖZET

Bu araştırmanın amacı, dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmaya Türkiye Dağcılık Federasyonu'nun "dağcılık eğitim bitirme belgesi" ne sahip toplam 130 dağcı katılmıştır.

Veri toplamada Stresle Başa Çıkma Envanteri ile Melbourne Karar Verme ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde dağcılarının ölçeklerden elde ettikleri puanların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılıkların belirlenmesinde ANOVA ve t testi kullanılmıştır. Stresle başa çıkma ve karar verme arasındaki ilişki ise Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analizin sonucunda, dağcılarının stresle başa çıkma tutumlarının yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, meslek değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Dağcılarının karar vermede özsaygılarında ise sadece yaş ve medeni durum açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Ayrıca dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ile karar verme stilleri alt boyutlarına ilişkin, aktif planlama ile dikkatli karar verme stilleri ve kaçma soyutlama ile panik karar verme stilleri arasında pozitif ilişki, aktif planlama ile kaçınan ve panik karar verme stilleri arasında negatif ilişki saptanmıştır.

Sonuç olarak, genç dağcılarının (18-22 yaş) daha yaşlı dağcılara göre stres karşısında sigara, alkol, uyuşturucu gibi biyokimyasal yollara başvurdukları ve pasif bir şekilde stresli olaydan kaçtıkları yâda kendilerini olaydan soyutladıkları görülmüştür. Öğrenim durumunda ise öğrenim durumu yüksek dağcılarının, öğrenim durumu düşük dağcılara göre stres karşısında daha fazla bilgi alma, eylem planları oluşturma ve sorun çözmeye yönelik davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Medeni durum

açısından evli dağcılarının bekâr dağcılara göre stresle karşılaştığında dua ettiği, ilahi güce sığındıkları tespit edilmiştir. Dağcılarının karar vermede özsayıgılarında ise yaşları yüksek dağcılarının (38 ve üstü) ve evli dağcılarının karar verme aşamasında kendini önemli gören, kendine güvenen bir tutum sergiledikleri saptanmıştır. Ayrıca, genel olarak dağcılarının stres karşısında pasif bir şekilde olaylardan kaçarken yâda soyutlarken, kendilerini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Dağcılar stresle karşılaştığında daha fazla bilgi alma, sorun çözmeye yönelik davranışlar sergileme, eylem planları oluşturma tutumu içinde iken olayla ilgili araştırma yaparak duruma en uygun alternatifi seçme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dağcılık, stresle başa çıkma, karar verme.

8.SUMMARY

The purpose of this research; is to examine the relationship between the climbers' coping with stress and the self-respect in decision making and decision-making styles.

In total 130 climbers from Turkish Mountaineering Federation who have "mountaineering training completion certificate" have participated to the research.

While the collection of data the Inventory of Coping Stress and Melbourne Decision Making scales are used.. In the analysis of data, ANOVA and t test are used in order to determinate the differences according to the demographic characteristics of the obtained scores from the climbers. The relationship between coping with stress and decision making has been tested with Pearson's correlation analysis. As a result of analysis, it has been seen that there are significant differences in age, education level, marital status, occupation of the mountaineers' coping with stress. Under the self-regard of decision making of the mountaineers' significant differences have been found in terms of only age and marital status. Also between mountaineers' coping with stress and sub-dimensions of decision making styles, a positive relation is determined between active planning and careful decision making styles and also between panic decision making styles and abstraction escape. On the other hand a negative relation is determined between active planning and avoidant, panic decision making styles.

As a result; it is seen that according to the older mountaineers, younger mountaineers resort to cigarette, alcohol; biochemical pathways and they flee from stressful events in a passive way or abstract themselves. In the case of education; according to the low education level mountaineers, the higher education level mountaineers

show behaviors towards problem solving, creating a plan of action and getting more information when they face with stress. It is determined that in terms of marital status; according to unmarried climbers, married climbers pray when they face with stress and take refuge in divine power. It is also determined that in self-regard of decision making of the mountaineers' the older (age of 38 and over) and married climbers show a confident attitude and self-important in decision making. In addition, it has been seen that climbers generally show impetuous behaviors by feeling themselves under time pressure while fleeing or abstracting from events in a passive way. It is determined that when the mountaineers face with stress they tend to choose the most suitable alternative to the situation by getting more information, behaving towards problem solving and doing research about the event under creation a plan of action in attitude.

Answer Key: Mountaineering, coping with stress, decision-making.

9. KAYNAKLAR

1. Ekici S, Çolakoğlu T, Bayraktar A. Niğe Üniversitesi Dağcılık Sporlu ile Uğraşan Bireylerin Bu Spora Yönelme Nedenleri. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2011; 2: 111-117.
2. Gürer B, Savaş HA, Gergerlioğlu HS, Hazar ÇK, Uzun M. "Süphan Dağı Tırmanışında İrtifanın Kaygı Düzeyi Üzerine Etkisi". Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: Muğla 2006; s.9.
3. Gürkan B. "Doğa ve Spor II". Doğa Sporları ve Bilim Sempozyumu: Akara; 2002. s.14-16.
4. Gürpınar D. Yüksek irtifada meydana gelen fizyolojik değişiklikler. İzmir Dağcılık ve Doğa Sporları İhtisas Kulübü Dağcılık ve Tırmanış Dergisi 2000; 6: 50-53.
5. Roberts G, Spink K, Pemberton CL. "Learning Experiences in Sport Psychology". 2nd Edition.(U.K). Human Kinetics;1999.
6. Basut E. "Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik". Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 2006; 13: 31-36.
7. Baltaş Z, Baltaş A. Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2000.
8. Shiloh S, Koren S, Zakay D. "Individual Differences in compensatory decision making style and need for closure as correlates of subjective decision complexity and difficulty, Personality and Individual Differences". Tel Aviv University Department of Psychology 2001; 30: 699-710.
9. Kenan K. "Yöneticinin Kitabı: Stresle Başa Çıkma". Aydın S. (Çev),1.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1999. s.34-48.
10. Avşaroğlu S. "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve

Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Doktora. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2007.

11. Aracı H. "Okullarda Beden Eğitimi". 2.basım. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1999.
12. Göde O, Alkan V. "Orta öğretim Kurumlarındaki Sporcu Öğrencilerin Derslerindeki ve Spor Yaşantılarındaki Başarılarının Karşılaştırılması". Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1998; 4: 14-21.
13. Kurt Ş. "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Gelişimlerine Dağcılık Eğitiminin Etkisi". Yüksek Lisans. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi; 2010.
14. Gül A. "Dağcılık ve Dağcılıkta Kullanılan Malzemeler". Mezuniyet. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2001.
15. Kuru E. "Sporda Psikoloji". 1.Basım. Ankara: Gazi Üniversitesi Basımevi; 2000.
16. Ardahan F. "Dağcılık Nedir Dağcı Kimdir" [Çevrimiçi]. 2012.[14.10.2013].Elektronik adresi: Url: <http://www.antalyabugun.com/?page=makale&MID=14852>
17. Fındık T. "Kış Dağcılığı".1.Basım. İstanbul: Akut Yayınları; 2009.
18. Graydon D, Hanson K. "Dağcılık Zirvelerin Özgürlüğü". 1.Basım. İstanbul: Homer Kitabevi ve Yayıncılık Ltd. Şti; 2005.
19. Moynier J. "Herkes İçin: Dağcılık". 1.Basım. İstanbul: Bilge Sanat Yapım Yay. Tant. Kağ. Tur. San. Tic. Ltd. Şti; 2004.
20. Hill P. "Rock Climbing". 2 nd ed. Cumbria U.K: Cicerone Press; 2007.

21. Fındık T. "İrtifa 8000 Yüksek Macera". 1.Basım. İstanbul: Karakter Color A.Ş; 2012.
22. "Dağcılığın tanımı ve tarihçesi" [Çevrimiçi]. 2012. [12.09.2013]. Elektronik adresi: Url: www.anadolukartalisk.com/.../dağcılığın-tanımı-ve-tarihçesi.
23. Dağcılık Dergisi, T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dağcılık Federasyonu Yayınları 1999; 3: 21-25.
24. GÜL A. "Dağcılık ve Dağcılıkta Kullanılan Malzemeler". Mezuniyet. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2001.
25. Demirhan G. "Mountaineers' risk perception in outdoor-adventure sports: a study of sex and sports experience. Percept Mot Skills" 2005; 100(3 Pt 2): 1155-60.
26. Smith RA. "Climbing-a risky business" [Online]. 2009. [21.11.2013]. Available from : Url: <http://www.leads.ac.uk/sports-sciences/abstract/climb09>
27. Baltaş Z, Baltaş A. "Stres ve Başa Çıkma Yolları". 7.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1990. s.106-115.
28. Yılmaz O. "Stresin Performans Üzerine Etkisi: 40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma". Yüksek Lisans. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi; 2006.
29. Güney S. Davranış Bilimler ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü". 2.Basım. Ankara; Türk Psikologları Derneği Yayınları; 1998 s.143.
30. Göçet E. "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki". Yüksek Lisans. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2006

31. Tokay T. "Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi". Yüksek Lisans. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi; 2001.
32. Hisli Ş, Durak NA. "Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması". Türk Psikoloji Dergisi 1994; 2(13):128-135.
33. Ceylan M. "Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerinin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi". Yüksek Lisans. İzmir: Ege Üniversitesi; 2005.
34. Şahin NH. "Kendi Olumlu Stres Düzeyinizi Bulmak. Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım". 2.Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 1994.
35. İlgar Ö. "Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları". Yüksek Lisans. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2001.
36. Stora J. "Stres". Kalın A, (Çev), 2.Basım. İstanbul: İletişim Yay; 1992. s.41.
37. Anshel, MH. Sport Psychology From Theory to Practice, Uni. of Wollongong Australia: Gorsuch Scarisbrich, Publishers Scottsdale, Arizona 1999. pp. 56.
38. Tiryaki Ş. "Spor Psikolojisi". 1.Basım. Ankara: Eylül Yayınları; 2000. s.27-32.
39. Baltaş Z, Baltaş A. Stres ve Başa Çıkma Yolları.9.Basım İstanbul: Remzi Kitabevi; 1999.
40. Scanlan TK, Passer MW. Sources of Competitive Stress in Young Female Athletes, Journal of Sport Psychology; 1979 1: 151-159.
41. Konter E. "Sporda Stres ve Performans". 2.Basım. İzmir: Saray Tıp Kitabevi; 1996. s.234-248.

42. Taştan S. “Stresin psikolojik etkileri” [Çevrimiçi]. 2011 [24.11.2013].
Elektronik adresi: Url:
www.insankaynaklari.gokceada.com/stres01.html,
43. Dalbudak İ. “13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans. İzmir: Ege Üniversitesi; 2012.
44. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 8.Basım İstanbul: Remzi Kitapevi; 1995. s.122.
45. Köknel Ö. Depresyon-Ruhsal Çöküntü.4.Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi; 1998. s.243-254.
46. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 6.Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi; 1988. s.125-129.
47. Güney S. “Stres ve Stresle Başa Çıkma, Yönetim ve Organizasyon”. 2.Basım. Ankara: Nobel Dağıtım; 2001.s.523-524.
48. Güler Z, Öztürk N, Gürbüz H. İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama, Eskişehir: 2001. s.157-172.
49. Yılmaz A, Ekici S. “Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri”. Celal Bayar Üniversitesi B.F Yönetim ve Ekonomi Dergisi 2003; 10: 1-19.
50. Honey P. People and How to Manage Them. London: Institute of Personnel and Development; 1996. pp.78-81.
51. Graham H. Stresi Kendi Yararınıza Kullanın. Sağlam M, Tezcan T. (Çev), 2.Basım. İstanbul: Alfa Basım ve Yayımları; 1997. s.290-299.
52. Luthans F. Organizational Behavior. Singapore: Times Printers Sdn Bhd; 1987. pp.692-703.

53. Thomas JL. Stres, Depresyon ve Anksiyete. Apana T. (Çev), 1.Basım. İstanbul: Epsilon Yayıncılık; 1997. s.53-55.
54. Avşaroğlu S. “Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Doktora. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2007.
55. Aysan F. “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Doktora. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1988.
56. Türküm S. “Stresle Başa çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Ankara”: V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi; 15-17 Eylül 1999.
57. Abramson LY, Metalsky GI, Alloy LB. “Hopelessness Depression: A Theory Based Subtype of Depression”. Psychological Review. 1989; 96: 358-372.
58. Ertekin Y. “Stres ve Yönetim”. 4.Basım. Ankara: TODAİE Yayınları; 1993. s.124-133.
59. Steers R. Introduction to Organizational Behaviour, Glenview, Illinois. Scott: Foresman And Company; 1981. pp.14-15.
60. Cartwright S, Cooper CL. Managing Workplace Stress. California. Sage Publication Ltd; 1997. pp.120-125
61. Luthans F. Organizational Behavior Singapore: Times Printers Sdn Bhd; 1987. pp.18-30.
62. Selye H. The Stress of Life Revised Edition New York; 1984. pp. 441-453.

63. Şahin NH. "İş Yerinizdeki Kronik Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma-Olumlu Bir Yaklaşım". 2.Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 1994.
64. Stora J. Benjamin. "Stres". Kalın A (Çev),1.Basım. İstanbul: İletişim Yayınları;1992. s.41.
65. Şirin G. "Öğretmenlerin Duygusal Zekâ Düzeyleriyle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki". Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2007.
66. Uçman P. "Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar". Psikoloji Dergisi 1990; 24: 58-75.
67. Schafer W. "Stres Management for Wellness" 4th Edition. NewYork; Holt, Rinehart and Winston; 1999.
68. Pehlivan İ. "İş Yaşamında Stres". 3.Basım. Ankara: Pegem Yayıncılık; 2000. s.21.
69. Görüş Y. "Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yüksek Lisans. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 1999.
70. Lazarus SR, Folkman S. Stres, Appraisal, And Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984 pp.232-246.
71. Ersever GO. "Stresin Ruh Hastalığıyla İlişisini İçeren Çok Faktörlü Kavramsal Bir Model". Hacettepe Üniversitesi. Dergisi 1985; 1: 33-39.
72. Morris CG. "Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş". Ayvaşık HB, Sayıl M. (Çev), 2.Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği; 2002.

73. Özbay Y, Şenyüz A. Farklı Mesleklerde Algılanan İş Doyumu ve Stres Düzeylerinin Cinsiyetler Açısından İncelenmesi Ankara: X. Ulusal Psikoloji Kongresi; 16-17 Eylül 1998.
74. İlhan T, Öztürk A. Farklı Gelişim Dönemi çerisindeki Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Muğla: 16. Eğitim Bilimleri Kongresi; 2006.
75. Çoruhlu KE. “Deprem Bölgesinde Yasayan İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinin, Deprem Sonrası Uzun Dönemdeki Stres Tepkileri ile Başa Çıkma Yolları -Sakarya İli Örneği”. Yüksek Lisans. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2001.
76. Eksi H. “Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. Doktora. Bursa: Uludağ Üniversitesi; 2001.
77. Çardak M. “İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu ile Stresle Başa Çıkma Yolları”. Yüksek Lisans. Niğde: Niğde Üniversitesi; 2002.
78. İkinci M. “Ergenlerde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyi ile Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişki”. Yüksek Lisans. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi; 2003.
79. Özbay Y, Şahin B. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Ankara: IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi; 1-3 Eylül 1997.
80. Ekinci S, Ekici S. “İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma”. C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi 2003; 27 :109-120.
81. Artan İ. Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir İnceleme.1.Basım. İstanbul: Özgün Matbaacılık; 1986. s.270-278.

82. Sunmaz F. “Örgütsel Stres ve Başa Çıkma Yolları Sakarya İli Örneği”. Yüksek Lisans. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2001.
83. Kula N. “Deprem ve Dini Başa Çıkma”. Gazi Üniversitesi, Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi 2002; 1: 234-255.
84. Bahadır A. “Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi”. Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2002; 14: 111-123.
85. Lazarus R. Psychological Stress in The Workplace. 1991: Journal of Social Behavior and Personality, 6 :1-9.
86. Pehlivan İ. Yönetimde Stres Kaynakları.3.Basım. Ankara: Pegem Yayınları; 1995. s.21.
87. Palancı M. “Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları”. Yüksek Lisans. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi; 2000.
88. Rice P. “Stress and Health”. 2.Edition. California: Pacific Grove Brooks Cole Publishing; 1999. pp.65-75.
89. Nihan A. “Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa çıkma Davranışlarının Belirlenmesi”. Yüksek Lisans. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2007.
90. Altungül O. “Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi”. Yüksek Lisans. Elazığ: Fırat Üniversitesi; 2006.
91. Michelle AS. Perceived Social Support Systems During Athletic Injury Recovery in Collegiate Club Sport Athletes. MS Thesis. West Virginia University; 2007.

92. Anshel M, Anderson D. Coping With Acute Stress in Sport: Linking Athletes Coping Style, Coping Strategies, Affect, and Motor Performance. *Anxiety in Adults & Coping* 2002; 15: 193-209.
93. Akandere M. "Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi". Doktora. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 1997.
94. Karaküçük S, Başaran Z. "Stresle Başa Çıkmada Rekreasyon Faktörü". *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi* 1996; 4: 55-64.
95. İkizler HC, Karagözoglu C. "Sporda Başarının Psikolojisi". 3.Basım. İstanbul: Alfa Yayınları; 1997. s.89-95.
96. Nicholls AR, Polman R. Stressors, "Coping, And Coping Effectiveness Among Players From The England Under-18 Rugby Union Team". *Journal Of Sport Behavior* 2007; 30: 311-320.
97. Kuzgun Y. Meslek Danışmanlığı. 2.Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2000. s.125-141.
98. Joseph JM. "The Resilient Child". 2th Edition New York: Plenum Press; 1994. pp.98-123.
99. Cüceloğlu D. "İnsan ve Davranışı". 3.Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi; 2000.s.345-367.
100. Harter, S. "Self-Esteem. The Puzzle of Low Self Regard. Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. Baumeister RF(Ed), 2 th Edition. New York: Plenum Press; 1993. 87-115.
101. Emda B, Emda O, Batia D. Actual and Percieved Parental Social Status: Effects on Adolescent Self Concept. *Journal of Adolescence* 1995; 30: 603-617.

102. Doğru N, Peker R. "Özsaygı Geliştirme" Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2004; 17 :315-328.
103. Baumeister RF. "Inner Nature of Low Self-Esteem". New York: The Puzzle of Low Self-Regard 1993; pp186-225.
104. Whitehead JR, Corbin CB. Self Esteem in Children and Youth: Fox, K. R. The Physical Self: From Motivation to Well-Being. The Role of Sport and Physical Education. New York: 1997; 175-203.
105. Burns RB. Self Concept Development and Education. New York: Holt, Rinehart and Winston; 1982.
106. Jussim L, Yen H, Aiello JR. Self Consistency, Self Enhancement, and Accuracy in Reactions to Feedback. Journal of Experimental Social Psychology; 1995.
107. Tosun K. "İşletme Yönetiminin Genel Esasları". 6. Basım. Ankara: Savaş Yayınları; 1992. s.308-309.
108. Kuzgun Y. Karar Stratejileri Ölçeği: Geliştirilmesi Ve Standardizasyonu. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları: Ankara; 1992. s.161-170.
109. Koçel T. "İşletme Yöneticiliği". İstanbul: Beta Basım;2001. s.5-24.
110. Bağırkan S. "Karar Verme". 1.Basım.İstanbul: Der Yayınları; 1983.
111. Harris R. "Introduction to Decision Making. Vanguard University of Southern Colifornia. Colifornia; 1998. pp.65-67.
112. Daft RL. Managerial Decision Making Management: 3. Edition. Orlando: The Dryden Press; 1994.
113. Marco CD, Hartung PJ, Nevmanl, Parr P. Validitiy of the Decisional Process Inventory. Journal of Vocational Behavior 2003; 6: 1-19.

114. Bursalıoğlu Z. "Eğitim Yönetiminde Teori ve Uygulama". Ankara: Pegem Yayınları; 2005.
115. Çetin MÇ. "Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi". Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2009.
116. Deniz ME. "Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejileri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin TA-Baskın Ben Durumları ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi". Doktora. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2002.
117. Shiloh S, Koren S, Zakay D. Individual Differences in compensatory decision making style and need for closure as correlates of subjective decision complexity and difficulty. *Personality and Individual Differences* 2001; 30: 699-710.
118. Kuzgun Y, Bacanlı F. Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçme Araçları ve Programlar Dizisi. 3.basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2005.
119. Phillips SD, Paziienza NJ, Ferrin HH. "Decision-Making Styles and Problem-Solving Appraisal". *Journal of Counseling Psychology* 1984; 31: 497-502.
120. Thunholm P. "Decision making style: Habit, style or both? *Personality and Individual Differences*" 2004; 36: 931-944.
121. Bakırcıoğlu R. "İlköğretim, Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma". 5.Basım. Ankara: Anı Yayıncılık; 2000. s.223-248.

122. Payne WJ, Bettman RJ. Johnson JE. "The Adaptive Decision Maker". 2th edition. Cambridge: Cambridge University Press; 1993.
123. Bacanlı F. "Kararsızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi". Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2000; 2: 7-16.
124. Bar-Eli M, Raab M. Judgement and "Decision Making in Sport and Exercise: Rediscovery and New Visions". Psychology of Sport and Exercise 2006; 7: 519-524.
125. Uzunoğlu ÖF. "Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillерinin Klasmanlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". Yüksek Lisans. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2008.
126. Johnson JG. "Cognitive Modeling of Decision Making in Sports". Psychology of Sport and Exercise 2006; 7: 631-652.
127. Seiler R. "Decision Making in Sport. International Symposium of the Turkish Association of Sport Psychology" Mersin; 10-12 October 1997.
128. Satman C. "Futbol Hakemlerinin Kararları Üzerinde Seyirci Sesinin Etkisinin İncelenmesi". Yüksek Lisans. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2005.
129. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler. 15. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2005.
130. Türkiye Dağcılık Federasyonu faaliyet programı eğitim kampları. [çevrimiçi]. 2009 [11.11.2013]. Elektronik adresi: URL: <http://tdf.org.tr/?Page=20-46>
131. Deniz ME. Investigation Of The Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills of University Students. Eurasian Journal of Educational Research 2004;15: 23-35.

132. Voight D. Spor Sosyolojisi. 3.Basım. İstanbul: Kurtiş Matbaacılık; 1998. s.132-146.
133. Vural M. "Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatında Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Düşünme ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi" Yüksek Lisans. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2013.
134. M. Çağrı "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi". Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2009.
135. Temur ÖF. "Öğretmen Algılarına Göre Yöneticilerin Karar Verme Stilllerinin Öğretmenlerin Örgütsel Bağlılığına Etkisi". Yüksek Lisans. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi; 2012.
136. Erkmen N, Çetin Ç. "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi". Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2008;19: 197-202.
137. Karaefe A. "Emniyet Mensuplarının Stresle Baş Etme Tutumlarının Değerlendirilmesi". Yüksek Lisans. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi; 2010.
138. Kara D, Koç H. "Öğretim elemanlarının Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi". İşletme Araştırmaları Dergisi 2009; 35-50.
139. Kırımoğlu H, Yıldırım Y, Temiz A. "İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi-Aydın İl Örneği". Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2011; 5: 49-52.
140. Köse A. "Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birinci Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Açısından

Psikolojik İhtiyaçları ve Karar Verme Stratejilerinin İncelenmesi". Yüksek Lisans. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2002.

141. Demirbaş H. "Suçlu ve Suçlu Olmayan Ergenlerin Karar Verme Davranışlarının Karşılaştırılması". Yüksek lisans. Ankara: Üniversitesi; 1992.
142. Tiryaki, M. "Gür Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Yüksek Lisans. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1997.
143. Taşçı Ö. "İlköğretim Öğretmenlerinin Okul Yöneticilerinin Karar Verme Sürecindeki Etkilerine İlişkin Algıları İle Örgütsel Adanmışlıkları Arasındaki İlişki". Yüksek Lisans. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi; 2011.
144. Altay Ü. "Yöneticilerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karar Verme Stillere Etkisi ve Bir Araştırma". Yüksek Lisans. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2011.
145. Baron J, Granato L, Spranca M, Teubal E. "Decision-Making Biases In Children And Early". Adolescent Exploratory Studies. Merrill-Palmer Quarterly 1993; 22-46.
146. İlmez M. "Bir Kamu Kurumundaki Görevli Yöneticilerin Ve Çalışanların Liderlik Stilleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi". Yüksek Lisans. Ankara: Ufuk Üniversitesi; 2010.
147. Şar AH, Işıklar A. "Ulaşım Hizmetinde Görevli Sürücülerin Stresle Baş Etme Becerileri". Akademik Bakış Dergisi 2011; 27: 2-13.

148. Yiğit A. "Lise Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması". Yüksek Lisans. İzmir: Ege Üniversitesi; 2005.
149. Ersever ÖH. "Karar Verme Stratejileri Kazandırma Programın ve Etkileşim Grubu Deneyiminin Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Üzerine Etkileri". Doktora. Ankara: Üniversitesi; 1996.
150. Uzunoğlu ÖU, Şahin M, Fişekçioğlu İB. Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillерinin Klasmanlarına Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 2009; 11: 32-36.
151. Tekin M, Taşğın Ö. "Kick Boks Antrenörlerinin Karar Verme Ve Düşünme Stillерinin İncelenmesi". Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi 2009; 1: 11-27.
152. Kırımoğlu H, Yıldırım Y, Temiz A. "İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi Aydın İl Örneği. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2011; 5: 144-154.
153. Erkmen N, Çetin Ç. "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi". Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2008; 19: 112-118.
154. Bozkurt N. "İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi". Kastamonu Eğitim Dergisi 2005; 13: 467-478.
155. Sarı T. "İlköğretim Öğretmenlerinin Öğretmenlerin Stres Düzeylerini Etkileyen Etkenlere İlişkin Algıları Denizli İl Örneği". Yüksek Lisans. Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2005.

- 156.** Mann L, Radford M, Burnett P, Ford S, Bond M, Leung K, Nakamura H, Vaughan G, Yang K.S, "Cross-Cultural Differences in Self-Reported Decision-Making Style and Confidence". *International Journal of Psychology*; 1998.
- 157.** Brown EJ, Mann L. "The Relationship Between family Structure and ProcessVariables and Adolescent". *Decision-Making Journal of Adolescence* 1991; 13: 25-37.
- 158.** Farrell C. "Australian adolescent coping styles: A comparison of year 7 and year 11 male and female high school Students". Master's. University of Western Sydney, Australia; 1993. pp.34-37.
- 159.** Frydenberg E, Lewis R. "Boys play sport and girls turn to others: Age, gender, and ethnicity as determinants of Coping". *Journal of Adolescence* 1993; 16: 252-266.
- 160.** Wright, M. "On the life process of Finnish adolescents:Summary report of a longitudinal study. Helsinki: Societas Scientiorum Fennicia; 1987. pp.163-168.
- 161.** Brynes JP, McClenny B. "Desicion Making in Young Adolescents and Adults". *Journal of Experimental Child Psychology* 1994; 58: 359-388.
- 162.** Ormand C. "Metacognitive Analysis of Decision Making in Adolescence". *Journal of Adolescence* 1991; 14: 275-291.
- 163.** Kaissidis A, Rodafinos A, Anshel Mark. H, Porter A. "Personal and SituationalFactors that Predict Coping Strategies for Acute Stress among Basketball Referees", *Journal of Sports Sciences* 1997;15: 427- 436.

- 164.** Bebetsos E, Antoniou P. "Psychological skills of Greek badminton athletes. Perceptual and Motor Skills. *Journal of Sports Sciences* 2003; 97,1289–1296.

- 165.** Goyen MJ, Anshel MH. "Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender". *Journal of Applied Developmental Psychology* 1998; 19: 469-486.

10.EKLER

10.1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Dağcılar; Elinizdeki bu anket formu, Türkiye de dağcılık faaliyeti yapan sporcularının stresle başa çıkma tutumlarının karar vermede özsaygı ve karar verme stilleriyle ilişkisini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Araştırma sonuçlarının güvenilir olabilmesi, vereceğiniz cevapların yansız ve samimi olmasına bağlıdır. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerden kendi durumunuza en uygun olanın yanındaki kutucuğa (x) işareti koyunuz. Araştırma sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır. Bu sebeple adınızı ve kimliğinizi belirtmeniz gerekmektedir. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim

Kişisel Bilgiler

1. Cinsiyetiniz? Kadın Erkek
2. Yaşınız? 18-22 23-2 28-32 33-37 38 ve üstü
3. Öğrenim Durumunuz? Lise Lisans Yüksek Lisans.
4. Medeni Durumunuz? Bekâr Evli
5. Mesleğiniz? Devlet Özel Sektör
6. Kaç yıldır Dağcılık sporunu yapmaktasınız?
 1-3 yıl 4-7 yıl 8-10 yıl 11 yıl ve üstü
7. Tırmandığınız en yüksek zirve?
 5000m ve altı 5001m ve üstü

10.2. Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II

Melbourne Karar Verme Ölçeği

Kısım I

Yönerge: İnsanlar karar verme aşamasında kendilerini ne derece rahat hissettikleriyle ilgili olarak farklılık gösterirler. Sizin için en uygun olan ifadeyi lütfen işaretleyiniz.

		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
(1)	Karar verme yeteneğime güvenirim.	[]	[]	[]
(2)	Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.	[]	[]	[]
(3)	Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.	[]	[]	[]
(4)	Kendimi o kadar cesaretsiz hissederim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.	[]	[]	[]
(5)	Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.	[]	[]	[]
(6)	Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.	[]	[]	[]

Kısım II

Yönerge: Kişiler karar verirken izledikleri yol konusunda farklılık gösterirler. Lütfen aşağıdaki her bir soruya, sizin sitilinize en iyi uyan yanıtı işaretleyerek nasıl karar verdiğinizi gösteriniz.

Karar verirken,

		Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
(1)	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissederim.	[]	[]	[]
(2)	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.	[]	[]	[]
(3)	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.	[]	[]	[]
(4)	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.	[]	[]	[]
(5)	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.	[]	[]	[]
(6)	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.	[]	[]	[]
(7)	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.	[]	[]	[]
(8)	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.	[]	[]	[]
(9)	Karar vermekten kaçınırım.	[]	[]	[]
(10)	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.	[]	[]	[]
(11)	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem	[]	[]	[]
(12)	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.	[]	[]	[]
(13)	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.	[]	[]	[]
(14)	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.	[]	[]	[]
(15)	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.	[]	[]	[]

(16)	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.	[]	[]	[]
(17)	Zorunda kalmadıkça karar vermem.	[]	[]	[]
(18)	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.	[]	[]	[]
(19)	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.	[]	[]	[]
(20)	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.	[]	[]	[]
(21)	Karar vermeyi ertelerim.	[]	[]	[]
(22)	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.	[]	[]	[]

10.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Aşağıda değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini x ile işaretleyiniz.

	0 Hiçbir zaman	1 Ara sıra	2 Bazen	3 Sık sık	4 Genellikle	
1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım.	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	0	1	2	3	4
4	Başım gelenin çökileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5	Başım gelenen bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
6	Başım gelenlere inanmak istemem.	0	1	2	3	4
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum.	0	1	2	3	4
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.	0	1	2	3	4
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	0	1	2	3	4
10	Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım	0	1	2	3	4
12	Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	0	1	2	3	4
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3	4
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
17	Eskiden daha fazla ibadet/dua ederdim.	0	1	2	3	4
18	Gerginliği azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19	Her ne yapacağım zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20	He şeyimle ilahi bir güçte sığınırım.	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim.	0	1	2	3	4
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.	0	1	2	3	4
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim.	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi hissederim.	0	1	2	3	4
31	İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
32	Problemi çözmeyi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direk olarak giderim.	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim.	0	1	2	3	4
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum.	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
41	Rahatlamak için ağlarım.	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum.	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım.	0	1	2	3	4

11.ÖZGEÇMİŞ

Adı :Burak
Soyadı :KURAL
Doğum Yeri ve Tarihi :Trabzon 1985

Eğitim:

2010-2013 Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Programı Yüksek Lisans Programı

2003-2008 Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme (Lisans)

1999-2002 Trabzon Lisesi

1996-1999 Trabzon Kanuni Orta Okulu

1996-1991 Gölçayır Köyü İlk Okulu

Yabancı Dili: :İngilizce (İleri Seviye)

Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar :TDF, Turçek, Kardoğa

12.TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde, destek ve katkılarının yanı sıra bilgi ve deneyimlerini benimle paylasan, tez danışmanım Yrd. Doç. Tekin ÇOLAKOĞLU'na araştırmanın her aşamasında fikirleri ve yapıcı eleştirileriyle çalışmama yön veren değerli hocalarım, Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK'e ve Prof. Dr. Azmi YETİM'e teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Araştırmanın başından sonuna kadar desteğini esirgemeyen ve verilerin analiz kısmında bana yardımcı olan Arş. Gör. Dr. Murat KALFA' ya, Öğr. Gör. Dr. Mustafa Y. ŞAHİN'e ve Cengiz ÇATAL'a içtenlikle teşekkür ederim.

Son olarak hayatım boyunca hep yanımda olan ve desteklerinden ötürü sevgili annem Halide, babam Muammer, kardeşlerim Buğra ve Buse KURAL'a, hayatımda en değer verdiğim kişi olan nişanlım Yeşim ERTÜRK'e ve çalışmaya katılan tüm dağcı arkadaşlarıma sonsuz teşekkürler.