

**TC.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FUTBOL AKTİVİTELERİNE KATILANLARIN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ İŞIĞINDA STRES DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Oğuzhan ALTUNGÜL

2006-ELAZIĞ

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Necip İLHAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez, Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

Yrd. Doç. Dr. Bilal ÇOBAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU

Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Murat ÖGETÜRK

Yrd. Doç. Dr. Bilal ÇOBAN

Yrd. Doç. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU

Yrd. Doç. Dr. Yüksel SAVUCU

Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖCALAN

Çok Kıymetli Aileme..

TEŐEKKÜR

Akademik çalıőmalarımın her aőamasında değerli bilgi, öneri ve eleőtirileri ile çalıőmalarıma yön veren, her konuda destek olan, büyük ilgi ve yardımlarını gördüğüm tez danışmanı hocam, Sayın Yrd.Doç. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU' na sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans çalıőmalarım süresince yardımlarını esirgemeyen, Sayın Opr.Dr. Aygen elik e, teőekkür ederim.

Anketlerin istatistiksel analizler esnasında yardımlarını esirgemeyen Öğretim Görevlisi Mehmet TURAN'a ayrıca teőekkürü bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	3
3. GİRİŞ.....	5
3.1. STRES KAVRAMI	10
3.1.1. Stresin Tanımı	10
3.1.2. Stresin Çeşitleri ve Nedenleri	12
3.1.3. Stres Aşamalarındaki Belirtiler	14
3.1.4. Stres Faktörleri	16
3.2. STRES BELİRTİLERİ	19
3.2.1. Fiziksel Belirtiler	19
3.2.2. Duygusal Belirtiler	20
3.2.3. Zihinsel Belirtiler	20
3.2.4. Demografik ve Algısal Değişkenler	21
3.2.4.1. Kişilik Özellikler	21
3.2.4.1.1. Tip A-Tip B Davranışı	22
3.3. STRES YÖNETİMİ	24
3.3.1 Kurumsal Nedenler.....	27
3.3.1.1. Stresin Kurumlara Olan Etkileri	27
3.3.1.1.1. Performans Düşüklüğü	27
3.3.1.1.2. Çalışan Devir Hızı	27
3.3.1.1.3. İşe Devamsızlık	28

3.3.1.1.4. Yabancılaşma	28
3.3.2. Fiziksel Koşullar.....	28
3. 4. STRES YÖNETİMİ VE SPOR.....	29
3.4.1. Stres Yönetiminde Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri	31
3.4.1.1.Rahatlama Uygulamalar	31
3.4.1.2.Geliştirici Rahatlama Yöntemi	31
3.4.1.3.Olumlu Hayal Kurma	32
3.4.1.4.Egzersiz ve Beden Hareketleri	32
3.4.1.5.Davranışsal Açından Kişinin Kendini Kontrol Etmesi	33
3.4.1.6. İletişim Kurma.....	33
3.4.1.7.Meditasyon, Gıda Kontrolü ve Masaj	33
3.4.1.8.Hobiler, Dışa Dönüklük	34
3.4.2. Spor Ortamında ve Sporcularda Oluşan Stres	34
3.4.2.1.Stres Altındaki Sporcularda Gözlemlenen Değişiklikler	35
3.4.2.1.1.Yerkes –Dodson yasası	35
3.4.2.1.2.Biyoritm.....	35
3.4.2.1.3 Circadian Ritm	36
3.4.2.1.4 Jet Lag (zaman değişimi) Sorunu	36
3.4.3. Stresle Mücadelede Spor	36
4. GEREÇ VE YÖNTEM	39
5. BULGULAR	40
6. TARTIŞMA VE SONUÇ	72

7. KAYNAKLAR.....	89
8. EKLER.....	94
9. ÖZGEÇMİŞ.....	97

TABLULARIN LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Stres Nedenleri	17
Tablo 2. Stres Belirtileri	18
Tablo 3. Kişilik Özellikleri	21
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Faaliyet Alanları ve Kişilik Özelliklerinin Dağılımı.....	40
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Spora Başlama Yıllarının Dağılımı.....	41
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Faaliyet Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	42
Tablo 7. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Beklenmedik Olaylarla Karşılaşma Sıklığı	43
Tablo 8. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Hayatlarının En Önemli olaylarına Egemen Olmadıkları Duygusunu Ne Kadar Çok Yaşadıkları Sıklığı	44
Tablo 9. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Kendinizi Sınırlı Ve Çok Fazla Çalıştırılmış/Çalışmış Olarak Hissettiklerinin Sıklığı.....	45
Tablo 10. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Kişisel Sorunlarınızın Stresinden Geleceğinize İlişkin Kendilerine Güven Ne Sıklığı	46
Tablo 11. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Olayların Kendi Yönlerinde Geliştiği Duygusunu Yaşadıkları Sıklığı	47
Tablo 12. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Kendi Yaşam Çevrenizdeki İstenmeyen Olayları Denetlemeyi Yaşama Sıklığı.....	48
Tablo 13. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Yaptığımız/Başlattığımız İşlerle Sanki Uygun Adım Gidemediğiniz Duygusunu Yaşama Sıklığı	49

Tablo 14. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Özelliğine Göre Olayların Üstesinden Gelme Duygusunu Yaşama Sıklığı	50
Tablo 15. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Kontrolden Çıkan Olaylara Sinirlenme Sıklığı .	51
Tablo 16. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Zorlukların Sizi Aştığı ve Onların Üstesinden Gelemeyeceğiniz Duygusunu Yaşama Sıklığı	52
Tablo 17. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Özelliğine Göre Stres Testi Ortalaması	53
Tablo 18. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Uykuya Dalmakta Zorluk Çekme Sıklığı.....	54
Tablo 19. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Gece Uyku Kaçma Sıklığı	55
Tablo 20. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Hazımsızlık, Yüksek Tansiyona Bağlı Baş Ağrıları, Baş Dönmeleri, Sinirsel Döküntüler, Çarpıntı, Kolit Veya Kas Tutulmaları ve Ağrılar Gibi Rahatsızlıkların Sıklığı	56
Tablo 21. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Diğer İnsanların Kendilerini Rahatsız Etme Sıklığı	57
Tablo 22. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre “Kafanızı Dinlemek”, “Sakinleşmek” ve “Bir Kitap Okumak” Gibi Etkinliklerin Zorluk Sıklığı.....	58
Tablo 23. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Yavaş Çalışan ve Yavaş Konuşan İnsanlardan Rahatsız Olma Sıklığı.....	59
Tablo 24. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Sakinleşebilmek İçin Sigara, Alkol Veya Uyku İlaçları Kullanma Sıklığı	60
Tablo 25. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Aceleci Olup Olmama Sıklığı	61

Tablo 26. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Bir Yere Geç Kalma veya Oraya Zamanında Gitmelerinin Engellenmelerine Kızma Sıklığı	62
Tablo 27. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Çalışma Günü Sonunda Gerektiğinden Fazla Yorgun Olma Sıklığı	63
Tablo 28. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Yapacak Bir İşleri Olmadığı Zaman Huzursuz Olma Sıklığı	64
Tablo 29. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Doktor, Aile Veya Arkadaşlarının Çok Sinirli ve Gergin Olduklarını Düşünme Sıklığı.....	65
Tablo 30. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Konsantre Olamayacak veya Rahat Düşünemeyecek Kadar Yıpranmış Oldukları Zamanların Sıklığı ...	66
Tablo 31. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Stres Düzeyi Testi Ortalaması	67
Tablo 32. Faaliyet Stres Testi Grup İstatistiği t Testi Sonuçları.....	68
Tablo 33. Stres Testi İle Faaliyet Grup İstatistiği t Testi Sonuçları Ortalaması	69
Tablo 34. Kişilik ile Stres Testi Grup İstatistiği t Testi Sonuçları.....	69
Tablo 35. Stres Testi ile Kişilik Grup İstatistiği t Testi Sonuçları Ortalaması .	70
Tablo 36. Stres Düzeyi Testi Kişilik Ortalama Grup İstatistiği t Testi Sonuçları.....	70
Tablo 37. Stres Düzeyi Testi Faaliyet Ortalama Grup İstatistiği t Testi Sonuçları.....	71

1.ÖZET

Araştırma; Futbol faaliyetlerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma grubu Elazığ İl merkezinde bulunan rasgele metodu ile seçilmiş 1. ve 2. Amatör Lig de faaliyet gösteren 150 Amatör futbolcu ve halı sahalara abone olarak futbol faaliyetlerine katılan 150 birey den oluşmuştur.

Anketler bu alanda yapılmış olan çalışmalarda, araştırmacılarca geliştirilen ve doğruluğu, geçerliliği test edilmiş olan sorulardan oluşturulmuş Demografik değişkenler ışığında, “Kişilik özelliklerini tanıma testi, stres düzeyi testi, stres testi” ölçekleri kullanılmıştır .

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 11 Windows paket programında,“Korelasyon Tekniği” kullanılmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin kişilik özellikleri ile Stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için sporcular, faaliyet alanları Amatör ve Halı saha faaliyetinde bulunanlar şeklinde gruplar halinde sınıflandırılarak, yüzde, frekans ve korelasyon olarak değerlendirilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla “Crosstabs”, “Pearson Ki-Kare”, “Pearson Korelasyon” testi kullanılmıştır. Kişilik özelliklerinin aritmetik ortalamalarının karşılaştırılmasında ise “Bağımsız gruplar t testi” kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin kişilik özellikleri Stres testi arasındaki, ilişki ye göre; A tipi kişiliğe sahip olanların, B tipi kişiler oranla stresli oldukları belirlenmiştir. Stres düzeyi testi arasındaki ilişkiye göre ise; A tipi kişiliğe sahip

olanların “strese yakın” düzeyinde stres oldukları görülürken; B tipi kişiler ise “strese uzak” düzeyinde stres oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin faaliyet alanlarına göre Stres testi sonuçlarına göre; halı sahada spor yapanların amatör sporculara oranla stresli oldukları görülmüştür. Stres düzeyi testi sonuçlarına göre ise halı sahada spor yapanların “strese yakın” düzeyinde stres oldukları görülürken; amatör sporcuların “strese daha uzak” düzeyinde oldukları görülmüştür.

Sonuç olarak Futbol faaliyetlerine katılan bireylerin stres düzeylerinde yapılan t testi sonucunda yaptıkları futbol faaliyet alanına göre anlamlı bir farkın olmadığı kişilik tiplerine göre ise anlamlı fark bulunmuştur ($P<0.05$).

Futbol faaliyetinde bulunan kişilerin A tipi kişiliğe sahip olanlar, B tipi kişiliğe sahip olanlara oranla, daha çok düzeyde stresli oldukları, Bireylerin yaptıkları futbol faaliyeti alanlarına göre ise; halı sahada futbol faaliyeti gösterenler, amatör futbol faaliyeti gösterenlere oranla “kısmen” stresli oldukları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Futbol, Kişilik, Stres

STRESS LEVEL DETERMINATION UNDER THE LIGHT OF PERSONAL CHARECTERISTICS OF THE PEOPLE AT FOOTBALL ACTIVITIES

1.ABSTRACT

The objective of the study is to determine the stres level determination under the light of personal charecteristics of the people at football activities.

Research group was randomly composed of 150 amateur football players in second amateur league and 150 person who performed their football activity in synthetic courts as a subscriber in Elazığ city centre.

Questionnaires are constituted of the questions that the accuracy were tested by the researchers at the studies before that one. ‘Chararacteristic property recognition test, stress level test and stress test’ were used as scales in view of the fact that demographical properties.

Obtained data were evaluated by using ‘Corelation Technique ‘ on SPSS 11 Windows software. Percantage, frequency and corelation were calculated to determine the relationship of the study subjects personal charecteristics with stress level and they were divided into groups as amateurs and players at synthetic courts.

To examine the relation between variables “Crosstabs”, “Pearson Chi-Square”, “Pearson Correlation” tests were used.. Independet groups T Test used for comparison of arithmathical median personal properties.

According to the relation of the personal charecteristics with stress test of study subjects;. person with type A character were more stressfull than type B

character person. According to the stress level test; type A character were found to be 'closer to stres' than type B character who were 'away from stress'

According to their activity fields stres tests were resulted as; players at synthetic court were more stressful than amateurs Stress level tests showed that synthetic court players were found to be 'closer to stress'; and also amatuers were 'away from stress'.

As a conclusion, football players showed no differences at their stress level according to their football activity field however meaningful differences obtained according their personal type with t Test ($p < 0.05$).

Football players with type A character found to be more stressfull than the ones with type B character. It may be cnccluded that players at synthetic court were partially more stressed than amateurs when the field of football activities were assessed.

Key Words: Sports, Football, Personality, Stress

3.GİRİŞ

Bilgi çağı olarak adlandırılan bu yüzyıl, insanlara geçmiş yıllara göre ölçülemeyecek oranda bir hareketlilik ve hız kazandırmış, bu ise insanların sürekli bir yarış ve değişim içerisinde yaşamlarını sürdürmeleri sonucunu doğurmuştur. Günümüz toplumlarında insanın değeri, elinde tuttukları ve elde ettikleri başarılarla ölçülür hale gelmiştir. Başarılı olmak, değişen şartlara sürekli bir uyum, gelişmeleri yakından takip etme, rakiplerle yarışabilme çabasını gerektirmektedir. Günümüzün hızlı değişim, gelişim, çatışma ve rekabetlerle dolu dünyasında insanın sağlığını ve verimliliğini etkileyen bir kavram olarak karşımıza “stres” çıkmaktadır. Yaşadığımız yüzyılda insanlar, hangi işi yaparlarsa yapsınlar, yaşamlarının büyük bir bölümünü, kendi yeteneklerini ve sınırlarını zorlayarak sürdürmektedirler. Birey ister kamu ya da özel kesim örgütünün üyesi olarak yaşamını kazansın, isterse bir örgüte doğrudan doğruya bağımlı olmaksızın hizmet sunsun, stres kavramı ile tanışması kaçınılmaz olmaktadır (19).

Latince kökenli bir kelime olan stres hemen tüm ülkelerin gündelik dillerine girmiş, farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip insanlar tarafından kullanılmaktadır. Öncelikle felaket, bela, dert, keder gibi durumları ifade etmede kullanılan bu kavrama daha sonra farklı bir anlam yüklenmiştir. Objelere, kişilere, organlara ve ruhsal yapılara uygulanan baskı, güç ve zorlamayı açıklamak için stres kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Stres kavramına, öncelikle fizik ve mühendislik bilimlerinde daha sonra ise tıp, biyoloji, psikoloji ve yönetim bilimlerinde yer verilmiştir. Stres genellikle negatif bir kavram olarak düşünülür. Oysa stres her zaman zarar verici, kötü, kaçınılması gereken bir durum değildir. İstek, ihtiyaç ve kısıtlamalarla ilgili olan bu kavram bazen olumlu bir durumu

ifade edebilir. Terfi etmek, ünlü olmak, evlenmek gibi insanlar tarafından arzulanan olaylar olumlu strese örnek olarak verilebilir. Ölüm, işsiz kalmak, meslekte gereken ilerlemeyi sağlayamamak gibi kısıtlamalar ve kayıplar ise olumsuz strese örnektir. Olumlu stres kişiyi teşvik ederken, olumsuz stres, ruhsal ve bedensel açıdan zarar verici sonuçlara neden olur. Stres olumlu veya olumsuz olmasına bakılmaksızın, “bireyin herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesi” olarak tanımlanabilir (53).

Son yıllardaki ekonomideki dramatik değişiklikler, artan yabancı rekabeti, yeni teknolojik buluşlar ve enflasyon gibi nedenler örgütlerde ve insan yaşamında birçok düzenlemeler yapmayı zorunlu kılmıştır. Bütün bunlar stres doğurucu ve arttırıcı etkiler ortaya çıkarmıştır (11).

Stres çeşitli nedenlere bağlı olarak çıkabilir. Bu nedenlerin bazıları bireyin kendisi ile ilgili, bazıları bireyin içinde bulunduğu iş çevresi ile ilgili, bazıları ise bireyin yaşadığı genel çevre ile ilgilidir. İş hayatında kişinin karşı karşıya kaldığı stres yaratıcılarını kendisinin yok etmesi mümkün değildir. İşte bu durumda bireysel başa çıkma yöntemlerine başvurması, stresin olumsuz etkilerini kontrol altına almasına yol açacaktır. Bireylerde stres yaratan faktörlerden bir kısmını yok edebilirlerse, kişiyi daha huzurlu bir ortamda çalışır hale getireceklerdir. Stres yönetiminde bireysel başa çıkma yöntemleri olarak; zaman yönetimi, rahatlama uygulamaları, olumlu hayal kurma, egzersiz ve beden hareketleri, davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesi, iletişim kurma, meditasyon, gıda kontrolü ve masaj, hobiler, dışa dönüklük sayılabilir (52).

Stres yönetimi stratejileri içinde muhtemelen en belirgin görülen fiziki idame stratejileri; spor yapmak, diyet ve beslenmeye önem vermek, yeterli miktarda uyumak ve dinlenme faaliyetlerine katılmak şeklinde belirtilebilir. Yeteri kadar uygulandığı takdirde şahsi dengeyi oluşturarak stresi yenme bakımından fiziki yapıyı daha güçlü hale getirir. Kalp, solunum ve dolaşım sistemlerini çalıştırıcı hareketler birçok insanın daha sağlıklı olmasına yardımcı olur. Ağır ve kolay hareketler yapmak suretiyle bir şahıs kendi bedenini fiziki kabiliyetini geliştirebilir. Kendi dayanıklılığını ve tahammül gücünü arttırabilir. Ayrıca, fiziki hareketler stresli durumlarda oluşan tansiyon ve duyguların dağıtılmasına yardımcı olur. Uygun olmayan beslenme ve diyet sempatik sistem uyarıcılarını doğrudan harekete geçirmek suretiyle veya yorgunluk ve sinirlilik durumunu etkilemek sureti ile günlük strese önemli katkıda bulunur. Akıllıca spor yapmak, sağlıklı diyet, iyi ve yeterli beslenme geleneksel olarak sağlıklı hayatın ilkeleri olarak kabul edilir. Kasların dinlendirilmesi için uygulanan bir başka teknik olan biyolojik geri beslemede, çeşitli yardımcı aletler kullanılması suretiyle şahsın çeşitli kas gruplarında hissedilebilir bir rahatlama temin edilmesi istenir. Stresle yaşamayı öğrenerek, bedensel hareket, solunum egzersizi, gevşeme, sosyal kültürel, sportif etkinliklere katılma, stres yönetim tekniklerinin en önemlilerindendir (17).

Sportif performansın yükseltilmesi ve devamlılığının sağlanmasında fizyolojik etmenler kadar psikolojik etmenlerinde çok önemli role sahip olduğunun farkına varılmasıyla birlikte sporcunun performansını olumsuz etkileyecek bileşenlerin tanınması ve bunların mümkün olan en az düzeye indirilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmıştır ve hala da yapılmaktadır (17).

Stresin performans üzerinde yarattığı olumsuz etkinin minimuma indirilmesi ve sporcunun yarışma öncesi antrenmanlarda, yarışma sırasında ve sonrasında normal hayatını devam ettirebilmesi için çeşitli “Stres Yönetim Teknikleri” geliştirilmiştir (17).

Bu araştırmanın amacı Futbol faaliyetlerine (aktif olarak) katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesidir.

Araştırmanın Alt Problemleri olarak;

- 1- Futbol faaliyetlerine katılanların Demografik özellikleri nelerdir.? (yaş, cinsiyet, eğitim, meslek, gelir düzeyleri)
- 2- Futbol faaliyetlerine katılanların kişilik özellikleri nelerdir.? (A , B, Tipi kişilik özellikleri)
- 3- Futbol faaliyetlerine katılanların Stres özellikleri (Bireysel, Kurumsal, Organizasyon) Nelerdir?
- 4- Bireylerin hangi amaçla futbol faaliyetlerine katılmaktadırlar?
- 5- Futbol faaliyetlerine katılanların stres düzeylerinin yüksekmidir?
- 6- Futbol faaliyetlerine katılanların demografik ve kişilik özellikleri değişkenleri ile stres arasında ilişki düzeyleri nelerdir ?

Araştırmanın Hipotezleri (Denenceler) :

- 1- Stres ve spor arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 2- Spor, stres yönetiminde ve stresle başa çıkmada önemli bir araçtır.
- 3- Spor faaliyetlerine katılanların demografik ve kişilik özellikleri anlamlı farklılıklar göstermektedir.
- 4- Stres Düzeyi ile Kişilik özellikleri arasında doğrudan bir ilişki vardır.

- 5- Futbolcuların Performansı üzerinde Stresin olumlu-olumsuz etkileri vardır
- 6- Kişilik özelliklerinin belirlenmesi stres yönetiminde en etkili yöntemlerden biridir.

Araştırmanın Sayıtlıları (Varsayımlar) :

- 1- Boş zamanlarında sportif etkinliklere katılanlar bunu genelde “stresle başa çıkma yolu” olarak ifade etmektedirler.
- 2- Futbola aktif olarak katılanların stres düzeyleri yüksek olup bu aktivite sonucunda stres düzeyleri azalmaktadır.
- 3- Stres Futbolcuların Performansı üzerinde olumlu etki yapar
- 4- Stres Futbolcuların Performansı üzerinde olumsuz etki yapar
- 5- Futbol faaliyetlerine Katılanlar A tipi Kişilik özelliklerine sahiptirler.
- 6- Araştırmadaki ölçüm araçları araştırmanın amaçlarını gerçekleştirebilecek kapasitededir.
- 7- Tüm denekler eşit koşullarda gözlemlenecektir.

Araştırmadan elde edilecek bulgular “spor ve stres” arasındaki anlamlı olan ilişkinin, kişilik özellikleri ışığında değerlendirilmesi; yaşam kalitesi düzeyinin yükseltilmesi ve bu alanda yapılacak çalışmalara ışık tutması açısından önem arz etmektedir.

3.1. STRES KAVRAMI

3.1.1. Stresin Tanımı

Bilim dünyasında stres sözcüğü ilk kez 17.yüzyılda “elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki “ yi açıklamak üzere fizikçi Robert Hook tarafından kullanılmıştır. Thomas Yung adlı bir başka fizikçi bunu, yüzyıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Young’a göre stres,”maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir” (20). Buna göre madde kendi üzerinde uygulanan dış güce, sahip olduğu direnç oranında tepki gösterir. (54)

Stres bir eylem ya da durumun kişi üzerinde yarattığı fiziksel veya psikolojik zorlanmaya verilen tepkidir (28).

Stres kavramını ilk ortaya atan Hans Selye , stresi organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır. Hans Selye’nin çok yaygın olarak kullanılan bu tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir (1). Selye’nin bu tanımındaki bazı özelliklerin açığa kavuşması gerekmektedir. İlk olarak stres bedeninin bir tepkisidir. Bunun anlamı; stresin fiziksel bir durum olması ve fizyolojik bir tepki meydana getirmesidir. Bazen psikoloji literatüründe kaygıyla stres eş anlamlı kullanılmaktadır. Kaygı stresi hızlandırır. Fakat stresin kendisi değildir. Stres bedeninin olaya yanıtıdır. Stresi başlatan çevresel uyarıcı etkenlere “ stres yapıcı, stres kaynağı = stresör” denir. Bir stres yapıcı nedendir. Stres ise fizyolojik etki ve sonuçtur. Stresle ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda stres insan davranışının bir boyutu olarak ele alınmış ve temel olarak “ distress – yıkıcı stres“ üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçları bazı bireylerin stres karşısında zayıf duruma düşüp ciddi hastalıklara

yakalanmalarına karşılık, bazıları için stres performanslarını arttıran bir etken “ eustress – yapıcı stres “ olmuştur. Stres bu boyutta, organizma tarafından bir tehdit olarak yorumlanan uyarılara organizmanın psikolojik tepkilerinin toplamıdır (31).

Olumlu stres olumlu sonuçlar yaratır. Kaygı yerine zor bir amaca ulaşırken bireyi yaratıcılığını kullanmaya yönelten, kişiye doyum ve yaşama sevinci veren strestir. Olumsuz stres ise, bireyin kendine güvenini kaybetmesine neden olan, yetersizlik duygularına sevk eden, çaresizlik, umutsuzluk ve hayal kırıklığı yaratan strestir. Olumsuz stresin örgütsel yaratıcılığı öldürücü etkisi de vardır (4).

Iwancevich, Gibson ve Donally'nin geliştirdiği ve günümüzde en çok kullanılan tanıma göre stres bireysel farklar ve psikolojik süreçler yolu ile gösterilen uyumsuz bir davranım olup, kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fiziksel baskılar yapan herhangi bir dış ve iç hareket, durum ve olayın organizmaya yansıyan sonucudur . Stres tanımında şu özelliklerin bulunması gerekir (4).

- İlişkisel olmalı,
- Bireysel farklılıkları dikkate almalı,
- Stresin kaçınılmaz ve gerekli olduğu dikkate alınmalıdır (4).

Stres,”kişide fizyolojik ve psikolojik dengesizlikler yaratan,zihinsel ve fiziksel yorgunluk durumudur”(33).

3.1.2. Stresin Çeşitleri ve Nedenleri

İki çeşit stres vardır:

- a) İyi stres: İyi stres , insanın hayattan alabileceğinin en fazlasını elde etmek için vereceği mücadelede, itici gücü oluşturur. Bu tür strese daha teknik bir terimle “uyarıcı” diyebiliriz.
- b) Kötü stres: Bu tür stres, kişilerin üzerindeki baskıların iyice arttığı, başa çıkamadığı bir hal aldığı zamanlarda oluşur. Bu, insanların “stres altındayız” derken kastettikleri türden bir baskıdır. Eğer sorun çözülmezse, ruhsal çöküntüden fiziksel hastalıklara kadar uzanan etkileri görülür (58).

İyi stresin kötü stres haline dönüşmesi, stresin özel şartlarıyla ve strese maruz kalan insanın kişisel direnciyle doğrudan bağlantılıdır. Kötü stresin herhangi bir olayın sonucu olarak aniden atağa geçmesi mümkündür. Fakat pek çok insanda bu durum, birikimle zaman içinde ortaya çıkar. İş yapma yeteneği ve verim giderek düşer. Stresin belirtileri erken fark edilirse, baş edebilmek için bir şeyler yapmak mümkün olabilir(58).

Stresler genellikle içsel kaynaklardır. İçsel çatışmaları olan kişilerin istekleri toplumun beklentilerine uymadığı zaman stres ortamı doğar. Çatışma, birbirine karşıt ve uzlaştırılmayan içtepilerin, istek ve gereksinmelerin kişinin psikik durumunu aynı zamanda ve eşit ölçüde etkilemesi sonucu ortaya çıkan ve karar verememe, seçim yapamama gibi davranışlarla belirli psikolojik bir olgudur. Çatışma, anksietenin ortaya çıkmasına neden olur, anksiete uyum mekanizmalarını harekete geçirir. Fakat kontrol ve uyum işlevini de toplumsal ve kültürel kurallar gelenek ve görenekler engeller ve kişi tekrar kaçınılmaz bir çatışma içine girer. Çatışmalar genellikle bilinç dışı olgulardır ve bu nedenle de

çözümlemek olası değildir. Bazı çatışmalar bilinçli olabilir. Çatışmaların çözümlenmesi psişizmanın çeşitli öğelerinin koordinasyonu ile gerçekleşir. Çözüm ise bazı gecikmelere, yoksunluklara katlanıp seçim yapmakla olasıdır. Yaşam boyunca bilinçli bir çok çatışmalar stresler ve anksiyete duygusu ortaya çıkabilir. Bu psikolojik olgular patolojik değildir. Uyum sağlamak amacıyla ortaya çıkan kontrol ve savunma mekanizmaları da belirli bir düzeye kadar patolojik değildirler. Aslında bütün bu kaçınılmaz olgular insanın olgunlaşması, deneyim kazanması gelişmesi açısından yapıcı ve olumlu yaşantı parçalarıdır. (55)

Stres bazen kaçınılmaz çevresel etkenlerin kişinin dengesini bozması ile ortaya çıkan zorlanma, tedirginlik, huzursuzluk ve gerilim halidir.

- Huzursuzluk ve tedirginlik,
- Yakın duygusal ilişkilerden kaçınma,
- Hayattan zevk alamama,
- Üretken olmakta zorlanma,
- Başarı grafiğinde düşme,
- Genel bir hoşnutsuzluk hali,
- Karar vermekte gecikme ve inisiyatif de azalma (55).

Stres kişinin bütünlüğüne yönelen tehditlerden biridir. Kişi stres ile zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele veremez ise başa çıkamadığı streslerin biriken ve yoğunlaşana etkileri sonucunda kişinin davranışlarına yansıyan bazı belirtiler şunlardır;

- Önemli, önemsiz, önceden kolaylıkla verilen kararları vermede güçlük,
- Kendini değersiz, yetersiz, güvensiz ve terk edilmiş hisleri,

- Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklikler,
- En iyi olan yerine garanti olanı seçmek,
- Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan ani öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları,
- Sigara ve içki içme eğiliminin artması,
- Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünmek,
- Aşırı hayal kurmak, sık sık düşüncelere dalmak,
- Duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranışlar,
- Birlikte olunan kişilere aşırı güven ya da güvensizlik,
- Alışılmıştan daha titiz ya da işin gerektirdiğinden fazla çalışmak,
- Konuşma ve yazıda belirsizlik, kopukluk,
- Dikkati toplayamama, konsantrasyon eksikliği,
- Nispeten önemsiz konularda aşırı endişe ya da ciddi problemler karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık,
- Sağlığa aşırı ilgi,
- Uyku bozukluğu, çok uyumak ya da uykusuzluk problemi,
- Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanması (29).

3.1.3. Stres Aşamalarındaki Belirtiler

I. Aşama:

1. Büyük haz duygusu,
2. Alışılmamış duyarlılıkta algılama,

3. Alışagelmişin üzerinde iş yapabilme yeteneği ve aşırı sinirsel enerji (56).

II. Aşama:

1. Yataktan kalktığıında yorgunluk hissi. Öğle yemeğinden sonra veya akşam üstü erkenden gevşeyen enerji,

2. Mide ve barsak fonksiyonlarının zaman zaman bozulması (diyare veya kabızlık), kalp çarpıntıları,

3. Sırtta ve kafatası civarındaki kaslarda büzülme (yaygın ağrılar),

4. Dinlenememe duygusu (56).

III. Aşama:

1. Barsak fonksiyonlarında daha ciddi sorunlar.

2. Mide sorunları.

3. Kas büzülmeleri, ağrılar.

4. Artan gerginlik duyguları.

5. Uyku bozuklukları.

6. Baygınlık hissi (56).

Bir tehdit ya da yeni bir uyarıcı ile karşılaştığımızda, beyinde küçük bir sinir hücresi, bedenimizin diğer bölgelerine bir seri işaretler gönderir ve saniyeler içinde, "savaş ya da kaç tepkisi" adını verdiğimiz çok karmaşık bir seri bedensel tepkiyi harekete geçirir (2).

- Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar.
- Hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistem hızlanır.
- Gözbebekleri genişler, tükürük salgısı engellenir, cinsel organların faaliyeti engellenir.

- Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan, beyin ve kaslara yönelir.
- Bağırsak ve idrar torbası kasları, kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşer. Terleme artarak, vücudun aşırı ısınması önlenir.
- Bedende birikmiş şeker ve yağlar, hızlı enerji sağlamak üzere kana karışır.
- Bu şekeri enerjiye dönüştürmek için gerekli oksijeni sağlamak üzere solunum hızlanır.
- Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar.
- Eller, ayaklar ve deriye yakın bölgelerdeki kan, beyin ve gövde kaslarına doğru gider. Kol ve bacaklarda ortaya çıkabilecek bir yaralanma durumunda daha az kan kaybı olması sağlanmaya çalışılır.
- Kanın deri yüzeyinden uzaklaşmasıyla, deri aynı zamanda soğuduğundan, tüyler de diken diken olur.
- Kana daha çok alyuvar karışarak, daha çok oksijen taşınması sağlanmış olur.
- Kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir (2).

3.1.4. Stres Faktörleri

Stres çeşitli nedenlere bağlı olarak çıkabilir. Bu nedenlerin bazıları bireyin kendisi ile ilgili, bazıları bireyin içinde bulunduğu iş çevresi ile ilgili, bazıları ise bireyin yaşadığı genel çevre ile ilgilidir. Stres nedenleri Tablo 1’de gösterilmiştir (22).

Tablo 1: Stres Nedenleri

STRESLER	NEDENLERİ
AİLE STRESLERİ	<ul style="list-style-type: none">• Ailenin kendi bireyleri için olan beklentileri• Aile ve iş problemleri ile uğraşmak ihtiyacı• Aile düzenindeki bozukluklar
ŞAHSİ STRESLER	<ul style="list-style-type: none">• Kendi kendini açığa çıkaran baskılar• Tereddüt içinde olmak• Yaşlanma
SOSYAL VE DİĞER ÇEVRE STRESLERİ	<ul style="list-style-type: none">• Hukuki düzenlemelerin artış seviyesi• Siyasi gelişmeler• Ortamda meydana gelen daimi değişme
ÖRGÜT İLE İLGİLİ STRESLER	<ul style="list-style-type: none">• Rol çatışması• İşin özelliği• Teşkilattaki yerleşme düzeni• Teşkilat desteğinin olmaması• Ücret ödeme politikaları• İş akışının tasarımı• Teşkilattaki karar alma süreci

Kişinin iş dışında yaşadığı sorunlar ve edindiği deneyimler onun işine etki eder. Bu tür etmenler çalışanların kişisel yaşamından kaynaklanır. Bireysel stres kaynaklarından biri ailevi sorunlardır. Evlilik içi sorunlar, ilişkilerin kopması, çocukların eğitiminden doğan zorluklar çalışanların işine taşıdıkları bireysel sorunlardır. Ekonomik sorunlardan kaynaklanan bireysel etmenler kişinin finansal gücünün aşmasından doğar. İnsan ihtiyaçları sonsuz olduğu için kişinin kazandığı hiçbir zaman yetmez. Çalışanların yaşadığı ekonomik sıkıntılar onun işine de yansır ve onun iş yerindeki verimini düşürür. Ayrıca bireyin çalıştığı yerden aldığı ücret eğer ihtiyaçlarını karşılamıyorsa bu onu strese iter. Kişinin hayatında aile fertlerinin birisinin ölümü, boşanma, hastalık, hamilelik, cinsel güçlükler, çocukların asiliği, ev değiştirme, yıllık izin, uyuma bozuklukları gibi sorunlar stres yaratabilir (52).

Bireyin kişiliği, sağlık durumu, yaşı, ailevi durumu ve yaşam tarzı stresle yakından ilgilidir. Stres karşısındaki duyarlılık bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bazı kişilik özellikleri strese duyarlılığı artırırken, bazı kişilik özellikleri bu konudaki duyarlılığı azaltmaktadır. Bazı uyarıcılar bazı bireyler tarafından stres yapıcı olarak algılanırken bazı bireylerde nötr etki yapabilir. Yine bireylerin stresle başa çıkmadaki becerileri de birbirinden farklıdır (5).

Kişilerin stres altında gösterdikleri belirtiler, duygusal, düşünsel, davranışsal ve fiziksel olarak gruplara ayrılabilir. Kişi, stres altındayken bu gruptaki belirtilerden bir kaçını ya da tamamını gösterebilir. Çoğunlukla, yaşadığımız stres düzeyi arttıkça, belirtiler de sayı ve şiddet olarak artış gösterecektir. Stres belirtileri Tablo 2’de gösterilmiştir (47).

Tablo 2: Stres belirtileri

Duygusal	Düşünsel	Davranışsal	Fiziksel
Kaygı Gerginlik Huzursuzluk Korku Utanma	Kendini eleştirme, konsantrasyon ve karar verme zorluğu, unutkanlık, başarısızlık ile ilgili düşünceler	Kekeleme ya da benzeri konuşma güçlükleri, ağlama, sinirlilik, dişleri sıkma, iştah artması ya da azalması	Kaslarda gerginlik, ellerin terlemesi, baş ağrısı, sırt ya da boyun problemleri, sık hastalanma, yorgunluk hissi, hızlı nefes alma, çarpıntı, titreme

3.2. STRES BELİRTİLERİ:

Cüceloğlu (12) stresin ortaya çıkışını, ünlü stres uzmanı Selye'den yararlanarak aşağıdaki gibi ortaya koymaktadır: Stres 3 dönemli bir süreç olarak ortaya çıkar. İlk dönem, "alarm tepkisi" adını alır. Bu dönemde otonom sinir sistemi gayet faal bir duruma geçer. Salgı bezlerini uyararak, kana bol miktarda adrenalin ve onun etkisi altında ortaya çıkan diğer biyokimyasal maddeleri pompalar. Salgıların etkisi altındaki vücut alarm durumuna geçer ve ortaya çıkacak acil durumlarla uğraşmaya hazırlanır. Stres veren uyarıcı ya da ortam devam ederse, ikinci dönem ortaya çıkar. İkinci basamağa "direnc dönemi" adı verilir. Bu dönemde, organizma yapmış olduğu alarm tepkisini ortadan kaldırır. Stresli ortama bir türlü uyum sağlar ve kandaki biyokimyasal maddeleri geri çeker. Organizma sanki normal koşullar altında işliyormuş izlenimi verir. Ne var ki, gerçekte organizma yorulmaktadır ve içten içe direncini kaybetmektedir. Üçüncü basamağı oluşturan "tükenme dönemi" nde beden, artık stresin baskısına dayanamaz, direncini kaybeder, ilk alarm dönemindeki bazı belirtiler geri döner, hastalıklar ortaya çıkmaya başlar ve bu hastalıklardan bazıları ölümlle sonuçlanabilir. Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme aşamasına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları çıkar (8).

Ayrıca stres belirtilerini 3 ana başlık altında toplayabiliriz (43):

3.2.1. Fiziksel Belirtiler

- Çarpıntı,
- Baş ağrısı,
- Soğuk yada sıcak basması,

- Mide barsak bozukluğu, sindirim zorluğu,
- Nefes darlığı,
- Ellerde titreme,
- Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık,
- Uykusuzluk, aşırı yada düzensiz uyku,
- Bitkinlik,
- Mide krampları,
- Boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı, gerginlik, kasılma ve eklem ağrıları.

3.2.2.Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik,
- Kaygılı olmak,
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali,
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık ,
- Duygusal olmak.

3.2.3. Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık,
- Konsantrasyonda azalma,
- Kararsızlık,
- Organize olamamak,
- Zihin karışıklığı,
- İlgi azalması,
- Matematik hatalarının artması,

- Zihinsel durgunluk,
- Sosyal hayatın yoksunlaşması,
- Olumsuzluklar üzerine odaklanmak.

3.2.4. Demografik ve Algısal Değişkenler

Kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitimi ve fiziksel durumu demografik özellikler olarak sayılabilir. Örneğin, birisi işini kaybetme sonucu korku duyarken bir diğeri bunu daha iyi olanaklar elde edebilme fırsatı olarak görebilir. Birisi için rekabetsel ve iddialı ortamda çalışmak bir üstünlük olarak algılanırken bir diğeri için aynı ortam diğerlerinin işini tehdit etmesi olarak görülebilir (52).

3.2.4.1. Kişilik Özellikleri

Kişilik tipleri A tipi ve B tipi kişilik olarak ikiye ayrılmaktadır (6). Kişilik özellikleri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir. Kişilik özellikleri Tablo 3'te gösterilmiştir (6).

Tablo 3: Kişilik özellikleri

A Tipi Kişilik	B Tipi Kişilik
Daima faaliyet içerisinde	Zaman konusunda endişeli değildir
Hızlı yürür	Sabırlıdır
Hızlı konuşur	Övünmez
Sabırsızdır	Kazanmak için değil, eğlenmek için oynar
Aynı anda iki şeyi yapar	Kendini suçlu hissetmeksizin zamanını dinlenmeye ayırır.
Boş vakit nedir bilmez	Zaman tehdidi yoktur
Zihni rakamlarla doludur	Sıcakkanlı ve yumuşaktır
Atılgandır	Asla aceleci değildir
rekabetçidir	
Daima zaman tehdidi altında olduğunu hisseder	

3.2.4.1.1. Tip A-Tip B Davranışı

1950'li yıllarda iki kardiyolog, Friedman ve Rosenman, Tip A Davranışı tarzı denen kişilik tipini saptadılar. Araştırma bulgularına göre, kolesterol yüksekliği, tansiyon ve kalıtım gibi geleneksel kalp hastalığı risk etmenleri koroner kalp yetmezliklerini açıklamada yetersiz kaldığı görüldü. Bu hastalık kalbe yeterli oksijen sağlanamamasından kaynaklanıyordu. Bu nedenle doktorlar hastalarıyla yaptıkları görüşme ve gözlem sonucunda kişi davranışı ve özelliklerini belirlemeye çalıştılar ve sonuçta “ Tip A Davranış Tarzı “diye bir kişilik tipini buldular (11).

Bu tipin özellikleri şunlardır:

- Zamanı iyi kullanma konusunda hassastırlar.
- Oldukça saldırgan ve rekabetçidirler.
- Sürekli hareket etmeyi severler ve hızlı yemek yemek alışkanlığındadırlar.
- Aynı anda iki işi yapmak isterler.
- Sabırsızdırlar ve beklemekten nefret ederler.
- İşe yöneliktirler ve işi zamanında bitirmeye önem verirler.
- Rakamlarla boğuşurlar ve başarıyı kazanma derecelerini ölçmeye çalışırlar.
- Güçlü bir motivasyonları vardır.
- Kendilerine aşırı güvenleri vardır.
- İşlerinde yüksek kaygı taşırlar.
- Çabuk karar verirler.
- Randevularına tam saatinde giderler ve başkalarında da aynı duyarlılığı isterler.

- Duyarlı bir kişilik yapıları vardır.
- Enerjilerini planlarlar.
- Az dinlenir, az spor yaparlar.

Friedman ve Rosenman'a göre bu tipin karşıtı Tip B Davranışı idi. Bu tipler yukarıda saydığımız özelliklerin tam tersine, yani, şu özelliklere sahiptirler:

- İvedilik ve sabırsızlık düşünceleri yoktur.
- Gösteri meraklısı değildirler ve sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar.

- Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için severler.
- Suçluluk duymadan dinlenirler.
- Sosyal değerler için fazla kaygılanmazlar.
- Zaman esiri olmazlar.
- Ekiple kolayca çalışırlar.
- Karar vermede aceleci değildirler.
- Özel hayatları ile iş hayatları arasında kolayca sınır koyabilirler.
- Eve döndüklerinde günlük hayattan tamamen uzaklaşabilirler. (11)

A Tipi Davranışa sahip kişiler iş başında ve iş dışında daha çok stresli olan kişilerdir. Bu tip kişilerin koroner yetmezliğine yakalanma riskleri, diğerlerine göre iki kat daha fazladır (52).

Kişi yaşlandıkça çevresel ve psikolojik stresle başa çıkma gücü azalır. Beyni bilgiyi kullanmakla yetersiz kalır ve vücudu da değişimlere cevap verecek kapasitede değildir. Yani stres katlanılmayacak kadar zorlaşır. Fakat bunun dengeleyici bir gücü vardır. İnsanlar yaşlandıkça daha az hırslı olurlar ve

başaramayacakları sorumlulukları yüklenmez kendilerine başaramayacakları amaçlar koymazlar.Stresten genellikle 35-50 yaş arası etkilenir. Bu dönemlerde gençlikten kaynaklanan fiziksel güç azalmaya başlar ama yine de kariyer çabaları ve finansal çabalar en üst düzeydedir. Diğer taraftan stres, amaçları kendileri tarafından değil de baskıcı aileleri tarafından konulan çocuklarda da görülebilir. Bu tür kronik stres ileride oldukça ciddi problemlere yol açabilir (52).

3.3. STRES YÖNETİMİ

Aşırı stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye "stres yönetimi" denir. Bu yöntemler; çevresel, zihinsel, ve fiziksel olmak üzere üçe ayrılır. Etkisiz yöntemler arasında; çevresel stresörlere verilen saldırgan tepkiler, zihinsel yöntemler arasında yer alan bilişsel çarpıtmalar ve savunma mekanizmalarının yoğun kullanımı, fiziksel yöntemlerden ise ilaç, uyuşturucu ve uyarıcı madde, alkol kullanımı sayılabilir. Bu yöntemler, strese yol açan uyarıcı üzerinde etkili olmadığı gibi, bizim bunlara verdiğimiz tepkilerin yaşam kalitemizi artırma yönünde şekillenmesine de izin vermezler. Ayrıca bunlar fiziksel sağlığımızı tehdit eden ve psikolojik olarak da çökkünlük noktasına gelmemize yol açabilecek etkisiz yöntemlerdir. Stres yönetimi kapsamında sözü edilen tekniklerden hepsi herkes için uygun değildir. Etkili yöntem, kişilik ve yaşam stiline uygun olan ve fazladan fedakarlıklar yapılmadan uygulana bilinenlerdir.

Stresle Baş etmede Etkili Yöntemler olarak ;

- Çevreye Yönelik Yöntemler,
- Zihne Yönelik Yöntemler,

- Bedene Yönelik Yöntemler,
- Çok yönlü olanlar (Durumu ve Duruma Gösterilen Tepkileri Değiştirme)

ifade edilmektedir (30).

Kaçma, saldırganlık,içe kapanma, alkol ve sigara bağımlılığı, kötü beslenme stresle baş etmede “etkisiz yollar” olarak görülür. Görmezlikten gelme, sorunlarının sebebi olarak başkalarını suçlama, inkar ve bastırma gibi tutumlar ise “kendini aldatmaya yönelik tutumlar” olarak tanımlanır. Küçük hayal kırıklıklarının dert edilmesi ya da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme, başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıncı olma ve kaygılanma gibi davranışların alışkanlık haline gelmesi kişiyi yalnızlığa götüreceğinden, strese daha da yatkın kılar. Hiç tepki göstermeyerek yaşanan sıkıntıyı içte biriktirmek de normal zamanlarda önemli olmayan herhangi bir olayı hiç beklenmedik bir anda strese dönüştürebilir (30).

Stresle baş etmenin en etkin yolu kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması ve sorunları tartışabilmesinde geçer.

Stres, kısa dönemde kalp hızının artması, kan basıncının fırlaması, sinirlerin bozulması, tahammülsüzleşme ve verimliliğin düşmesine neden olur. Ancak olumsuz düzeyde ve uzun süre yaşandığında kişilik değişikliği, iş ya da evlilik düzeninin bozulması, intihar düşüncesi, eğilimi ya da girişimi gibi sonuçlara götürebiliyor. Ancak iki insan aynı koşullarda bile birbirinden çok farklı tepkiler gösterdiği için herkesin stresle baş etme yolları da farklıdır. (30)

Uzmanlara göre strese neden olan durumu değiştirmek için önce etkili zaman planlaması yapılması gereklidir. “Bu durum neden problem oldu, bu yalnızca benim açımdan mı problem, yoksa başkaları da bunu böyle mi görüyor,

benim bir katkı var mı, katkısı olabilecek başka şeyler ya da kişiler var mı?” sorularına verilecek doğru yanıtları, olabildiğince çok seçenek üretme yöntemi izliyor. En iyi seçenek eyleme dönüştürüldükten sonra sonuçlar değerlendiriliyor.

“Duruma gösterilen tepkileri değiştirmek” için ise önce kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması gerekiyor. Örneğin yapılan işle ilgili önemli bir görev atlandığında “Berbat bir şey oldu. Böyle devam edersem asla başaramam” sözleri yarardan çok zarar getiriyor. Bunun yerine “Çok aptalca bir hataydı. Ama yaptığım en kötü hata sayılmaz. Amirimle konuşup eksik kalan kısmı eklemeyi önerebilirim. Hatamı ve eksikliği fark ederek düzeltmeye uğraştığımı görürse memnun bile olabilir” sözleri kişinin kendisini iyi hissetmesi açısından önem taşıyor. Kişinin stresle dolu olmasını beklediği bir duruma girmeden önce kendisini buna hazırlaması gerektiğini belirten uzmanlar, kendi kendine “Biliyorum... Bu işi becerebileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkmıştım, dünyanın sonu değil ya, her inişin bir çıkışı vardır” demesini öneriyor. Sorunları tartışabilmek de çözüm için önemli bir anahtar olarak görülüyor (1).

Stresle başa çıkmayı işletme yönetimi açısından örgütsel ve bireysel başa çıkma yöntemleri olarak iki grup altında toplamak mümkündür. İş hayatında kişinin karşı karşıya kaldığı stres yaratıcılarını kendisinin yok etmesi mümkün değildir. İşte bu durumda bireysel başa çıkma yöntemlerine başvurması, stersin olumsuz etkilerini kontrol altına almasına yol açacaktır. İşletmeyi örgütleyen ve yönetenler de stres yaratan faktörlerden bir kısmını yok edebilirlerse, kişiyi daha huzurlu bir ortamda çalışır hale getireceklerdir (1).

3.3.1 Kurumsal Nedenler

3.3.1.1. Stresin Kurumlara Olan Etkileri

Çalışma yaşamında stresin kurumsal düzeyde bir takım sonuçları bulunmaktadır. Çeşitli stres faktörlerinin etkisiyle çalışanın, performansının düşük olması, çalışan devir hızının artması, işe gitmemesi (devamsızlık), işten ayrılması ve yabancılaşması kaçınılmaz olmaktadır (34).

3.3.1.1.1. Performans Düşüklüğü

Stres ve performans arasındaki ilişkinin olumsuz yönleri olduğu gibi, olumlu yönleri de bulunmaktadır. Stresin belirli bir noktaya kadar performansı arttırdığı, belirli bir noktadan sonra ise performansı düşürdüğü savunulmaktadır (34).

Aşırı stres durumunda ise bireyde hem psikolojik, hem de fizyolojik hastalık ve rahatsızlıklar ortaya çıkacağından bu durumda performans düşüklüğü görülmektedir.

3.3.1.1.2. Çalışan Devir Hızı

Bir kurumda sürekli olarak stres altında çalışmak çalışanların kurumla bütünleşmesini ve iş doyumunu engeller. Çalışan devir hızının yüksek olmasına neden olan stres faktörleri çeşitlidir. Kişilerin yeteneklerini kullanma olanağı bulamadıkları ve kariyer gelişiminde problem olan otokratik yönetim anlayışını benimseyen kurumlar başlı başına birer stres faktörü olabilir (34).

3.3.1.1.3. İŖe Devamsızlık

Çalışanlar stresle başa çıkabilmek için, buldukları ortamdan iŖe gitmeyerek uzaklaşmaya çalışırlar. Hatta böyle bir ortamdan uzaklaşıp evde kalmak için bazen hafif başağrısı veya başdnmesini bile yeterli neden olarak kabul ederler. İŖe devamsızlık genelde, çalışanların çeşitli hastalıklar nedeni ile çalışamayacak durumda olmaları sonucunda görülür. İŖe devamsızlık isteksizlik, sorumsuzluk, tembellik ve alkolizm etkisiyle olabileceği gibi kalp krizi, hipertansiyon ve ülser gibi hastalıklar nedeniyle de olabilmektedir Devamsızlık gösteren kişilerin hangi hastalıklar nedeniyle devamsızlık yaptıkları araştırıldığında, bunların %40'ının stresten kaynaklanan hastalıklar olduğu görülmüştür. Devamsızlığın ortadan kaldırılması ya da en aza indirgenmesi için devamsızlığa neden olan hastalıkların kurumsal kaynaklarına inilmesi ve bunların düzeltilmesi gerekir (57).

3.3.1.1.4. Yabancılaşma

Çalışanların sorunlarını tanımlamada fazlaca kullanılan kavramlardan birisi de yabancılaşma olmuştur. Genelde yabancılaşma kavramının iŖe doyumsuzluğu, toplumsal uyumsuzluk, moral eksikliğini karşılaması yanında çalışan kişinin kuruma karşı olan duygusal bir tepkisini de ifade etmektedir (57).

3.3.2. Fiziksel Koşullar

Fiziksel stres sebepleri bireyin bedenini etkileyen dışsal faktörlerdir. Bunlar hastalığın kişi üzerindeki olumsuz etkileri, bireyin çalıştığı ortamın aşır

sıcak veya soğuk olması, aydınlatmanın yeterli olmaması ve aşırı gürültüdür. Stres yaratıcı bu etkiler kişinin vücudunun homostatik dengesini bozar ve kişiyi endişeye iter (52).

Ayrıca, gürültü işgörenin sinirsel ve fiziksel sistemini alt üst etmekle kalmaz, işletmedeki enerji savurganlığını ve gereksiz harcamaları da artırır. İşletmelerdeki fiziksel çevreden kaynaklanan stres araştırılmış ve psikolojik olarak mide ve cilt hastalıklarının çıktığı, fizyolojik olarak da iş kazalarının ve devamsızlık oranlarının arttığı ortaya çıkmıştır. Bu durumda performansın fiziksel etmenlerden etkilendiği görülmektedir. Ayrıca bireyin fiziksel açıdan iyi durumda olması strese direnç göstermesini kolaylaştırır (52).

3. 4. STRES YÖNETİMİ VE SPOR

Psikolojik stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres sporcuları becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ustalaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış (flow) 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 içinde söz konusudur. Bu yüzden kendimize yardımcı olabilmek için stres yönetimi uygulamalarının bilinmesi gerekir (36).

Stresle başa çıkma son derece önemlidir. Stresten tümü ile kurtulmak mümkün görünmese de, stresin yıkıcı etkilerini en aza indirip, verimlilik ve enerjiye doğru güç elde etmek mümkündür. Bunları başarmak için de kararlı olmak gereklidir (50).

Sporda, hemen her durumda duygusal açıdan yaklaşılabılır ve eğer doğru yöntemler kullanılabilirse sporcunun duygularını tanıması ve kontrol etmesi öğretilir. Duyguların önemli bir özelliği var olan durumun algılanmasına bağlı olarak ve sübjektif yargılama sonucu ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle antrenör yarışmada yaşanan durumları, antrenman planlaması sırasında benzer şekilde yaratarak, sporcunun deneyimlerini artırmalı ve olumlu duygular, doğru algılama, mücadele isteği uyandırmayı sağlayarak, olumsuz tepkileri başından engellemelidir. Bunun içinde öncelikle yapılacak olan antrenörün anlayışlı ve güven verici davranarak sporcunun duygularını rahatlıkla açıklayabileceği bir iletişim kurmasıdır. Sporcuya yanlış tepkilerde suçlamak ve yapması gereken doğruyu söylemek yerine davranışının nedenini bulma konusunda yardımcı olmak gerekmektedir. Genellikle sporcuda neden gereken yere pas vermediğini, uygun pozisyonlarda atış yapmadığını yada belirli durumlarda tereddütler yaşadığını açıklamakta güçlük çeker. Çünkü kendisi de nedenin farkında değildir. Bunları anlamsını sağlamak, benzer durumlarda, başka sporcuların duyguları hakkında bilgi vermek ve sonuçtaki değişik olasılıkları sıralayarak sporcuyu bilinçlendirmek gerekir. Sporcudan yapmasını istediğimiz teknik ve taktik hareketleri bir başka sporcuya yaparken gözletmek, istenenin zor olmadığını anlamasını sağlar. Ayrıca sporcunun hayran olduğu ve örnek aldığı birini izlemesi sağlandığında, o sporcuya güçlü bir duygusal bağ kurulacağından henüz kendisi o

kapasitede olmasa da spor yaşamı boyunca olumlu etkilenecektir. Bu durum özellikle ergenlik dönemi sporcularında görülür. Sporcunun kendine, arkadaşlarına ve antrenörüne güven duyarak mutluluk içinde hareket etmesi sağlanmalıdır. Bunları sağlayabilecek bir antrenörün öncelikle kendi duygularını tanıma ve yönlendirme konusunda yeterli olması gerekir, duyguların bulaşıcı olduğu unutulmamalıdır. Sporcunun hedeflenen sonuçlara ulaşabilmesi için uzun ve yorucu antrenmanlarla dış fiziksel engelleri aşması daha güçlü daha çabuk ve daha mükemmel teknik taktik davranabilmesi için uğraşmaktadır. Oysa sporcunun yorgunluk, isteksizlik, kendine güvensizlik gibi iç psikolojik engelleri aşmadan duygularını tanıyıp, yönlendirebilme yeteneğini geliştirmeden yapılan çalışmalar her zaman antrenörleri hayal kırıklığına uğratabilir. Bu nedenle duygusal eğitime çocuk ve gençlerin fiziksel antrenmanlara başladıkları ilk andan itibaren başlamak gerekir. Bu da antrenörün antrenman planlaması yaparken fiziksel ve psikolojik hazırlıkları birlikte düşünmesi ve uygulanması anlamındadır (50).

3.4.1. Stres Yönetiminde Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri

3.4.1.1. Rahatlama Uygulamaları

Bu yöntemlerden bazıları uygulanarak stresin olumsuz etkilerini sınırlamak bedensel ve zihinsel yapıyı strese karşı güçlü hale getirmek mümkündür (1).

3.4.1.2. Geliştirici Rahatlama Yöntemi

Temel kuramı zihinsel stresle bedensel yorgunluk arasındaki karşılıklı etkileşimi kırmaktır. Kişi zihinsel olarak stresi yaşadığında kasları kasılır.

Kasılan kasların yarattığı fiziksel rahatsızlık ve yorgunluk zihinsel stresi daha da arttırır. Geliştirici Rahatlama Yönteminin amacı farklı kas gruplarını önce gerip sonra rahatlatmak yoluyla, rahatlamanın nasıl bir şey olduğunu göstermektir. Bu yöntemin düzenli olarak uygulanması kişinin iş tatminini arttıracak ve genel olarak sağlığı olumlu yönde etkilenecektir (1).

3.4.1.3. Olumlu Hayal Kurma

İnsanlar geçmişte yaşadıkları olumsuzluklar düşündüklerinde o anı adeta tekrar yaşarlar, üzerinde yorum yaparlar ve yeniden stresli bir yapıya ulaşırlar. Buna karşılık geçmişte yaşanan olumlu zamanları hayal etmek unutulmuş hazları yeniden yaşamak ve rahatlamak için bir yoldur. Hayal kurma bazen gelecekte özlenen ve gerçekleştirilebilecek davranışları da içerebilir. Önemli olan olumlu sahneleri tekrar yaşamak veya yaşamayı düşünmektir. (51).

3.4.1.4. Egzersiz ve Beden Hareketleri

Egzersiz stresin etkilerinden fiziksel etkinlikle kurtulma, bir rahatlama sağlama için başvurulan, sakinleştirici sonuç yaratan yöntemlerdendir. Yöneticilerinin sağlığını düşünen ve iyi bir stres yönetimi ile iş veriminin artacağını bilen bir çok işletme egzersizin değerini anlamış ve elemanları için jimnastik salonları açmıştır (51).

3.4.1.5. Davranışsal Açıdan Kişinin Kendini Kontrol Etmesi

Kendi davranışının sonuçlarını bilinçli olarak yönlendiren kişi, kendisini kontrol edebilir. Kişinin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir (51).

3.4.1.6. İletişim Kurma

Birey stres azaltıcı strateji olarak güvendiği iş arkadaşlarıyla yakın ilişki kurabilir, ihtiyaç duyduğunda onlarla dertlerini paylaşabilir, onlardan destek alabilir ve böylece stresle başa çıkabilir. Yalnızlık, sorunları paylaşamama kendisi stres kaynağı olduğu gibi, mevcut stresi de artırır.

Gülmenin de büyük terapi değeri vardır. Şakalara, hayata ve kendinize gülmek, bireysel stresi başka bir bakış açısıyla görmeyi sağlar. Kahkaha duygusal ve zihinsel ihtiyaçları karşılamakla kalmaz, vücudun sağlığını arttıran olumlu kimyasal değişiklikler de yaratır (51).

3.4.1.7. Meditasyon, Gıda Kontrolü ve Masaj

Meditasyon stresi, endişeyi, fobileri azaltmada etkili olmaktadır. Gıda kontrolü ile de stresi yönetmek mümkündür. Kafein bir uyarıcıdır. Bunu sindirdikten kısa bir süre sonra kişi kendisini zinde hisseder, ancak bir süre sonra endişeli ve sinirli olunur, işe odaklanmak güçleşir. Şeker, kafein ve çok fazla rafine gıdalar yerine et, peynir, yumurta, fındık, sebze, meyve ve su tüketimini arttırmak, günlük hayatın sorunları ile daha rahatlamış ve olumlu

şekilde başa çıkmayı sağlar. Masaj da iyi bir bilen tarafından uygulanıyorsa zihni dinlendirir (51).

3.4.1.8. Hobiler, Dışa Dönüklük

İnsanların kendi başlarına yapabilecekleri, gereğinde kendilerini dinlendirecekleri hobileri olmalıdır. Kişi, zihinsel ve vücut stresini arttırmayan hobiler seçerek, kendisine zevk veren, ilgisini çeken davranışlar sergileyerek de bireysel stresi ile başa çıkabilir (51).

3.4.2. Spor Ortamında ve Sporcularda Oluşan Stres

Bilindiği gibi stres organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznün yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katılmak zorundadır. Özel yaşamı dahil 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 ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır (51).

3.4.2.1.Stres Altındaki Sporcularda Gözlemlenen Değişiklikler

Fizyolojik olarak kan basıncını (tansiyon arteriyel), kas gerginliği (gerim/tonus) ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız) arttığı görülür. Solunum (respirasyon) 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 (51).

3.4.2.1.1.Yerkes –Dodson yasası

Ters çevrilmiş “u” hipotezi olarak bilinir. Bu hipoteze göre sporcunun istenen performansı sergileyebilmesi için uygun bir uyarılmışlık dolayısıyla belirli bir gerginlik düzeyinde bulunması gerekir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı gerekir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler Yerkes ve Dodso (1908) fareleri kullanarak bu hipotezin deneysel doğruluğunu kanıtlayan ilk kişilerdir (51).

3.4.2.1.2.Biyoritm

Günümüzde antrenman programları uygulanırken ya da müsabık takım listesi belirlenirken göz önünde olan konulardan biride sporcularının biyoritm eğrileridir. Biyoritm eğrileri fiziksel duygusal ve düşünsel sistemleri yöneten

enerji dalgalarının seyrini gösterir. Her organizma fiziksel, duygusal ve düşünsel olarak periyodik bir dalgalanma içinde canlanma ve dinlenme evreleri geçirir (51).

3.4.2.1.3 Sirkadyan Ritm

Sirkadyan ritm, günün 24 saati içindeki pek çok fizyolojik ve psikolojik süreçteki ritimlerin tümüdür. Bunların nöro-müsküler (sinir-kas) koordinasyon, fiziksel çalışma kapasitesi (PWC-Physical work capacity) reaksiyon süresi (reaction time) kas dayanıklılığı, kavrama kuvveti, ana eklemlerdeki hareketlilik, vücut ısısı, kalp vuruş sayısı, kan plazma volümü, oksijen kullanımı ve protein konsantrasyonu v. b (51).

3.4.2.1.4 Jet Lag (zaman değişimi) Sorunu

Jet lag belirli zaman farklılıkları olan bölgeler arasında yapılan uçak yolculuğu sonrası ortaya çıkan fiziksel ve mental (zihinsel) uyumsuzluk sorunlarıdır. Ani zaman değişimi içsel vücut ritimlerini etkileyerek, karışıklık yaratır. Özellikle doğu ve batı yönünde uzun uçuşlar yapılmış ise uyuma ve uyanık olma siklusu bozulduğundan meydana gelen fizyolojik değişiklikler sonucu jet lag oluşur (51).

3.4.3. Stresle Mücadelede Spor

Stresle başa çıkma yolları arasında insanlar en çok önerilen fiziksel egzersizler sporcuda stresin kaynağı olduğu i i geçerli değildir. Bunun yerine

doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geri bildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar bu amaçla yapılan uygulamaların en çok bilinenleridir (50).

Sportif performansın yükseltilmesi ve devamlılığının sağlanmasında fizyolojik etmenler kadar psikolojik etmenlerinde çok önemli role sahip olduğunun farkına varılmasıyla birlikte sporcunun performansını olumsuz etkileyecek bileşenlerin tanınması ve bunların mümkün olan en az düzeye indirilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmıştır ve hala da yapılmaktadır. Yukarıda da anlatıldığı üzere stres, sporcu performansını olumsuz etkileyen bir unsurdur. Stresin performans üzerinde yarattığı olumsuz etkinin minimuma indirilmesi ve sporcunun yarışma öncesi antrenmanlarda, yarışma sırasında ve sonrasında normal hayatını devam ettirebilmesi için çeşitli “Stres Yönetim Teknikleri” geliştirilmiştir. Araştırmacıların stres yönetim tekniklerinde farklı görüşlere sahip olmalarına rağmen, uygulamacılar bu tekniklerle temelde sporculara üç ana konuda yardımcı olmayı amaçlamaktadırlar.

- Strese verilen fizyolojik cevabı kontrol etmek ya da etkisini azaltmak
- Düşünceleri ve dikkati kontrol, yeniden yönlendirme ya da şekillendirebilmek
- Davranışlarda olumlu ve kalıcı değişiklik sağlamak

Davranışlarda değişiklikler uygulamaların sonunda kendiliğinden ve de yavaş yavaş meydana gelmektedir. Stres Yönetim Teknikleri, sporcular kadar spor yapmayan kişiler tarafından iş verimliliğinin ve genel olarak yaşam kalitesinin artırılması için rahatlıkla uygulanabilmektedir. Burada önemli olan kişinin bu teknikler sayesinde normal hayat düzenini olumsuz etkileyen stresten

kurtulmasıdır. Stres yönetiminde önemli olan sporcunun ya da bireyin kendisiyle olumlu diyalog içinde olmasıdır. Bir problem karşısındaki bireyin üstüne üstelik bir de olumsuz duygular içinde ve kendisiyle kavgalı olması problemi daha da zor ve içinden çıkılmaz bir hale getirecektir. Stres yönetiminde unutulmaması gereken en önemli nokta kişinin problemleri tanıması ve onlardan korkmamasıdır. Bu açıdan bakılacak olursa ilk yapılması gereken “Problem Çözme Tekniğinden yararlanmak ve önce problemi saptama ve onu tanımak daha ileri safhalarda aşağıda sayılacak stres yönetim tekniklerinden en uygun olanına başvurmak olacaktır (50).

4.GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma; Futbol faaliyetlerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın materyalini, konu ile doğrudan ya da dolaylı olarak ilgili olan birincil ve ikincil nitelikte kaynaklar ve, Anket- Survey metodu ile konuyla ilgili ve bu alanda yapılmış olan araştırmacılarca geliştirilen ve doğruluğu, geçerliliği test edilmiş olan sorulardan oluşturulmuş “Demografik değişkenler, Kişilik özelliklerini tanıma testi , stres düzeyi testi , stres testi, “ ölçeklerden yararlanılarak(6) geliştirilen anket çalışmasının, futbol faaliyetlerine katılanlara uygulanması oluşturacaktır (Ek-1.2.3.).

Araştırmanın Evrenini futbol faaliyetlerine katılanlar oluşturmuştur.

Araştırmanın Örneklemesini ise; Elazığ İl merkezinde bulunan rasgele metodu ile seçilmiş 1. ve 2. Amatör Lig de faaliyet gösteren 150 Amatör futbolcu ve halı sahalara abone olarak futbol faaliyetlerine katılan 150 birey den oluşmuştur.

Elde edilen İstatistiki bulgular: Veri toplama tabloları oluşturularak 11.0 SPSS ortamında ile İstatistiksel analizde “Toplam, Yüzde, Frekans dağılımı” ile değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla “Crosstabs”, “Pearson Ki-Kare”, “Pearson Korelasyon ” testi kullanılmıştır. Kişilik özelliklerinin aritmetik ortalamalarının karşılaştırılmasında “Bağımsız gruplar t testi” kullanılmıştır. Anlam ifade eden parametreler tablo ve grafiklerle gösterilmiştir.

5.BULGULAR

Tablo.4 Araştırmaya Katılan Futbolcuların Faaliyet Alanları Ve Kişilik Özelliklerinin Dağılımı

FAALİYET ÖZELLİKLERİ							
HALI SAHA		AMATÖR		Toplam			
n	%	n	%	n	%		
150	50,0	150	50,0	300	100		
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ							
A TİPİ			B TİPİ				
n	%	n	%	n	%		
232	77,3	68	22,7				
HALI SAHA			AMATÖR				
A TİPİ		B TİPİ		A TİPİ		B TİPİ	
n	%	n	%	n	%	n	%
120	51,7	30	44,1	112	48,3	38	55,9

Araştırmaya katılan futbolcuların faaliyet alanları ve kişilik özelliklerinin dağılımına bakıldığında faaliyet özelliklerine göre %50 halı saha,%50 amatör sporcu olarak belirlenmiştir. Kişilik özelliklerine bakıldığında % 77,3 A tipi kişilik özelliği ,%22,7 B tipi kişilik özelliği görülmüştür.a tipi kişilik özelliğine sahip olanların %51,7 oranında halı saha sporcusu,%48,3 oranında amatör sporcu olduğu, B tipi kişilik özelliğine sahip olanların ise %44,1 oranında halı saha,%55,9 oranında amatör sporcu olduğu görülmüştür.(Tablo.4)

Tablo.5 Araştırmaya Katılan Futbolcuların Spora Başlama Yıllarının Dağılımı

SPORA BAşLAMA YILI	n	%
1-2	11	3,7
3-4	25	8,3
5-6	57	19,0
7-8	101	33,7
9-10	52	17,3
10+	54	18,0
Total	300	100,0

Araştırmaya Katılan Futbolcuların Spora Başlama Yıllarının Dağılımına bakıldığında %33,7 oranında 7-8 yıl olarak görölmüştür. (Tablo 5)

Tablo.6. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Faaliyet Demografik Özelliklerinin

Dağılımı

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER	n	%
YAŞ		
15-20	134	44,7
21-25	118	39,3
26-30	19	6,3
31-35	21	7,0
36-40	4	1,3
40-+	4	1,3
Toplam	300	100,0
MEDENİ DURUM		
Evli	39	13,0
Bekar	257	85,7
Dul	4	1,3
Toplam	300	100
MESLEK		
Memur	17	5,7
İşçi	24	8,0
Öğrenci	184	61,3
İşsiz	34	11,3
S.Meslek	41	13,7
Toplam	300	100
EGİTİM DURUM		
İlköğretim	26	8,7
Lise	164	54,7
Üniversite	86	28,7
Yüksek Lisans	16	5,3
Doktora	8	2,7
Toplam	300	100

Araştırmaya katılan futbolcuların faaliyet demografik özelliklerinin dağılımına bakıldığında %44,7 oranında “15-20 yaş” arası, %85,7 oranında “Bekar”, %61,3 oranında “Öğrenci”, %54,7 oranında “Lise mezunu” oldukları görülmüştür. (Tablo 6)

**FUTBOL ETKİNLİKLERİNE KATILANLARIN KİŞİLİK VE FAALİYET
ÖZELLİKLERİNE GÖRE STRES TESTİ SONUÇLARI**

Tablo 7. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Beklenmedik Olaylarla Karşılaşma Sıklığı

ST 1	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	56,840	0,000
A TİPİ	2	,9	25	10,8	127	54,7	49	21,1	29	12,5		
B TİPİ	5	7,4	29	42,6	31	45,6	1	1,5	2	2,9		
Toplam	7	2,3	54	18,0	158	52,7	50	16,7	31	10,3		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X ²	p
HALI SAHA	2	1,3	25	16,7	83	55,3	20	13,3	20	13,3	6,600	0,159
AMATÖR	5	3,3	29	19,3	75	50,0	30	20,0	11	7,3		
Toplam	7	2,3	54	18,0	158	52,7	50	16,7	31	10,3		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre, beklenmedik olaylarla karşılaşma sıklığına bakıldığında, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 54,7 oranında “bazen” B tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 45,6 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 55,3 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların ise % 50 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 7).

Tablo 8. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik ve Faaliyet Özelliklerine Göre Hayatlarının En Önemli Olaylarına Egemen Olmadıkları Duygusunu Ne Kadar Çok Yaşadıkları Sıklığı

ST 2.	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK												
A TİPİ	30	12,9	36	15,5	95	40,9	54	23,3	17	7,3	23,413	0,000
B TİPİ	9	13,2	24	35,3	31	45,6	3	4,4	1	1,5		
Toplam	39	13,0	60	20,0	126	42,0	57	19,0	18	6,0		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X ²	p
HALI SAHA	26	17,3	27	18,0	57	38,0	32	21,3	8	5,3	7,158	0,128
AMATÖR	13	8,7	33	22,0	69	46,0	25	16,7	10	6,7		
Toplam	39	13,0	60	20,0	126	42,0	57	19,0	18	6,0		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre hayatlarının en önemli olaylarına egemen olmadıkları duygusunu ne kadar çok yaşadıkları sıklığı, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 40,9 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 45,6 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 38,0 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 46,0 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 8).

Tablo 9. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Kendinizi Sınırlı Ve Çok Fazla Çalıştırılmış/Çalışmış Olarak Hissettiklerinin Sıklığı

ST 3	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK												
A TİPİ	16	6,9	30	12,9	99	42,7	49	21,1	38	16,4	26,743	0,000
B TİPİ	16	23,5	17	25,0	23	33,8	9	13,2	3	4,4		
Toplam	32	10,7	47	15,7	122	40,7	58	19,3	41	13,7		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X ²	p
HALI SAHA	16	10,7	21	14,0	61	40,7	29	19,3	23	15,3	1,142	0,888
AMATÖR	16	10,7	26	17,3	61	40,7	29	19,3	18	12,0		
Toplam	32	10,7	47	15,7	122	40,7	58	19,3	41	13,7		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre kendinizi sınırlı ve çok fazla çalıştırılmış/çalışmış ne kadar sık hissettiniz sorusunda, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 42,7 oranında, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 33,8 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanlar ile Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 40,7 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 9).

Tablo 10. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Kişisel Sorunlarınızın Stresinden Geleceğinize İlişkin Kendilerine Güven Ne Sıklığı

ST 4	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK												
A TİPİ	13	5,6	30	12,9	80	34,5	79	34,1	30	12,9	44,255	0,000
B TİPİ	9	13,2	30	44,1	19	27,9	7	10,3	3	4,4		
Toplam	22	7,3	60	20,0	99	33,0	86	28,7	33	11,0		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X²	P
HALI SAHA	12	8,0	29	19,3	48	32,0	46	30,7	15	10,0	1,031	0,905
AMATÖR	10	6,7	31	20,7	51	34,0	40	26,7	18	12,0		
Toplam	22	7,3	60	20,0	99	33,0	86	28,7	33	11,0		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre kişisel sorunlarınızın stresinden geleceğinize ilişkin kendinize güveninizi ne sıklıkta yaşadınız sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 34,5 oranında “bazen” B tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 44,1 oranında “hemen hemen hiç” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 32,0 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 34,0 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 10).

Tablo 11. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Olayların Kendi Yönlerinde Geliştiği Duygusunu Yaşadıkları Sıklığı

ST 5	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	22,466	0,000
A TİPİ	20	8,6	40	17,2	105	45,3	47	20,3	20	8,6		
B TİPİ	15	22,1	20	29,4	28	41,2	4	5,9	1	1,5		
Toplam	35	11,7	60	20,0	133	44,3	51	17,0	21	7,0		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X ²	P
HALI SAHA	17	11,3	33	22,0	59	39,3	27	18,0	14	9,3	4,830	0,305
AMATÖR	18	12,0	27	18,0	74	49,3	24	16,0	7	4,7		
Toplam	35	11,7	60	20,0	133	44,3	51	17,0	21	7,0		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre olayların kendi yönlerinde geliştiği duygusunu ne sıklıkta yaşadıkları, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 45,3 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 41,2 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 39,3 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 49,3 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 11).

Tablo 12. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Kendi Yaşam Çevrenizdeki İstenmeyen Olayları Denetlemeyi Yaşama Sıklığı

ST 6	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK												
A TİPİ	19	8,2	27	11,6	102	44,0	64	27,6	20	8,6	28,923	0,000
B TİPİ	14	20,6	18	26,5	30	44,1	3	4,4	3	4,4		
Toplam	33	11,0	45	15,0	132	44,0	67	22,3	23	7,7		
FAALİYET											X ²	p
HALI SAHA	20	13,3	23	15,3	62	41,3	31	20,7	14	9,3	3,452	0,485
AMATÖR	13	8,7	22	14,7	70	46,7	36	24,0	9	6,0		
Toplam	33	11,0	45	15,0	132	44,0	67	22,3	23	7,7		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre kendi yaşam çevrenizdeki istenmeyen olayları denetlemeyi ne sıklıkta yaşadığınız sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 44,0 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 44,1 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 41,3 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 46,7 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 12).

Tablo 13. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Yaptığımız/Başlattığımız İşlerle Sanki Uygun Adım Gidemediğiniz Duygusunu Yaşama Sıklığı

ST 7	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK												
A TİPİ	21	9,1	34	14,7	120	51,7	39	16,8	18	7,8	42,118	0,000
B TİPİ	11	16,2	32	47,1	21	30,9	4	5,9	0	,0		
Toplam	32	10,7	66	22,0	141	47,0	43	14,3	18	6,0		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	18	12,0	31	20,7	68	45,3	22	14,7	11	7,3	1,832	0,767
AMATÖR	14	9,3	35	23,3	73	48,7	21	14,0	7	4,7		
Toplam	32	10,7	66	22,0	141	47,0	43	14,3	18	6,0		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre yaptığımız/başlattığımız işlerle sanki uygun adım gidemediğiniz duygusunu ne sıklıkta yaşadığınız sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 51,7 oranında “bazen” B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 47,1 oranında “hemen hemen hiç” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların% 45,3 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 48,7 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 13).

Tablo14. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Özelliğine Göre Olayların Üstesinden Gelme Duygusunu Yaşama Sıklığı

ST 8	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
A TİPİ	16	6,9	26	11,2	90	38,8	73	31,5	27	11,6	44,586	0,000
B TİPİ	15	22,1	20	29,4	29	42,6	4	5,9	0	0,0		
Toplam	31	10,3	46	15,3	119	39,7	77	25,7	27	9,0		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X ²	p
HALI SAHA	16	10,7	24	16,0	64	42,7	34	22,7	12	8,0	2,185	0,702
AMATÖR	15	10,0	22	14,7	55	36,7	43	28,7	15	10,0		
Toplam	31	10,3	46	15,3	119	39,7	77	25,7	27	9,0		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre olayların üstesinden geldiğiniz duygusunu ne sıklıkta yaşadığınız sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 38,8 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 42,6 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 42,7 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 36,7 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 14).

Tablo 15. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Kontrolden Çıkan Olaylara Sinirlenme Sıklığı

ST 9	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	50,451	0,000
A TİPİ	9	3,9	29	12,5	80	34,5	59	25,4	55	23,7		
B TİPİ	10	14,7	23	33,8	31	45,6	3	4,4	1	1,5		
Toplam	19	6,3	52	17,3	111	37,0	62	20,7	56	18,7		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X ²	p
HALI SAHA	12	8,0	18	12,0	61	40,7	27	18,0	32	21,3	9,504	0,50
AMATÖR	7	4,7	34	22,7	50	33,3	35	23,3	24	16,0		
Toplam	19	6,3	52	17,3	111	37,0	62	20,7	56	18,7		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre kontrolünüzden çıkan olaylara ne sıklıkta sinirlendikleri sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 34,5 oranında, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 45,6 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 40,7 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 33,3 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 15).

Tablo 16. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre

Zorlukların Sizi Aştığı Ve Onların Üstesinden Gelemeyeceğiniz Duygusunu Yaşama Sıklığı

ST 10	HİÇ		HEMEN HEMEN HİÇ		BAZEN		OLDUKÇA FAZLA		ÇOK SIK		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK												
A TİPİ	27	11,6	31	13,4	89	38,4	60	25,9	25	10,8	40,418	0,000
B TİPİ	23	33,8	19	27,9	22	32,4	1	1,5	3	4,4		
Toplam	50	16,7	50	16,7	111	37,0	61	20,3	28	9,3		
FAALİYET											X ²	p
HALI SAHA	24	16,0	26	17,3	58	38,7	26	17,3	16	10,7	2,285	0,684
AMATÖR	26	17,3	24	16,0	53	35,3	35	23,3	12	8,0		
Toplam	50	16,7	50	16,7	111	37,0	61	20,3	28	9,3		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre zorlukların sizi aştığı ve onların üstesinden gelemeyeceğiniz duygusunu ne sıklıkta yaşadığınız sorusuna ,A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 38,4 oranında “bazen” B tipi kişilik özelliğine göre % 33,8 oranında “hiç” olarak ifade ettikleri görülmüştür.Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların% 38,7oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 35,3 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 16).

Tablo 17. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Özelliğine Göre Stres Testi Ortalaması

ST ORTALAMA PUAN	1		2		3		4		Toplam		X ²	p
	1-10		11-20		21-30		31+					
KİŞİLİK	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
A TİPİ	7	3,0	91	39,2	121	52,2	13	5,6	232	100	78,498	0,000
B TİPİ	22	32,4	40	58,8	5	7,4	1	1,5	68	100		
Toplam	29	9,7	131	43,7	126	42,0	14	4,7	300	100		
FAALİYET	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	X ²	p
HALI SAHA	12	8,0	74	49,3	53	35,3	11	7,3	150	100	10,814	0,013
AMATÖR	17	11,3	57	38,0	73	48,7	3	2,0	150	100		
Toplam	29	9,7	131	43,7	126	42,0	14	4,7	300	100		

Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Özelliğine Göre Stres Testi Ortalaması alındığında, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 52,4 oranında “21-30” B tipi kişilik özelliğine göre % 32,4 oranında “1-10” olarak ölçüldüğü görülmüştür. toplamda ise % 42,0 oranında “21-30” görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 49,3 oranında “11-20”, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 48,7 oranında “21-30” olarak ölçüldüğü görülmüştür görülüp faaliyet toplamalarında ise % 43,7 “11-20” olarak ölçüldüğü görülmüştür (Tablo 17)

**FUTBOL ETKİNLİKLERİNE KATILANLARIN KİŞİLİK VE FAALİYET
ÖZELLİKLERİNE GÖRE STRES DÜZEYİ TESTİ SONUÇLARI**

**Tablo 18. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre
Uykuya Dalmakta Zorluk Çekme Sıklığı**

SDT 1	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	73	31,5	159	68,5	3,921	0,048
B TİPİ	13	19,1	55	80,9		
Toplam	86	28,7	214	71,3		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	44	29,3	106	70,7	,065	0,798
AMATÖR	42	28,0	108	72,0		
Toplam	86	28,7	214	71,3		

Futbol etkinliklerine katılanların uykuya dalmakta zorluk çekiyor musunuz? Sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 68,5 oranında, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 80,9 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 70,7 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 72,0 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 18).

Tablo 19. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Gece Uyku Kaçma Sıklığı

SDT 2	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	85	36,6	147	63,4	26,346	0,000
B TİPİ	3	4,4	65	95,6		
Toplam	88	29,3	212	70,7		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	45	30,0	105	70,0	0,064	0,800
AMATÖR	43	28,7	107	71,3		
Toplam	88	29,3	212	70,7		

Futbol etkinliklerine katılanların Gece sık sık uykunuz kaçıyor mu ? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 63,4 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 95,6 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 70,0 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 71,3 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 19).

Tablo 20. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Hazımsızlık, Yüksek Tansiyona Bağlı Baş Ağrıları, Baş Dönmeleri, Sinirsel Döküntüler, Çarpıntı, Kolit Veya Kas Tutulmaları Ve Ağrılar Gibi Rahatsızlıkların Sıklığı

SDT 3	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	64	27,6	168	72,4	14,132	0,000
B TİPİ	4	5,9	64	94,1		
Toplam	68	22,7	232	77,3		
FAALİYET						
HALI SAHA	44	29,3	106	70,7	7,606	0,006
AMATÖR	24	16,0	126	84,0		
Toplam	68	22,7	232	77,3		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre Hazımsızlık, yüksek tansiyona bağlı baş ağrıları, baş dönmeleri, sinirsel döküntüler, çarpıntı, kolit veya kas tutulmaları ve ağrılar gibi rahatsızlıklarınız var mı? sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 72,4 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 94,1 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 70,7 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 84,0 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 20).

Tablo 21. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Diğer İnsanların Kendilerini Rahatsız Etme Sıklığı

SDT 4	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	103	44,4	129	55,6	10,996	0,001
B TİPİ	15	22,1	53	77,9		
Toplam	118	39,3	182	60,7		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	71	47,3	79	52,7	8,046	0,005
AMATÖR	47	31,3	103	68,7		
Toplam	118	39,3	182	60,7		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre Diğer insanlar sizi rahatsız ediyor mu? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 55,6 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 77,9 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 52,7 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 68,7 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 21).

Tablo 22. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre “Kafanızı Dinlemek”, “Sakinleşmek” Ve “Bir Kitap Okumak” Gibi Etkinliklerin Zorluk Sıklığı

SDT 5	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	102	44,0	130	56,0	7,904	0,005
B TİPİ	17	25,0	51	75,0		
Toplam	119	39,7	181	60,3		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	63	42,0	87	58,0	0,682	0,409
AMATÖR	56	37,3	94	62,7		
Toplam	119	39,7	181	60,3		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre “Kafanızı dinlemek”, “sakinleşmek” ve “bir kitap okumak” sizin için çok mu zor? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 56,0 oranında, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 75,0 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 58,0 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 62,7 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 22).

Tablo 23. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Yavaş Çalışan Ve Yavaş Konuşan İnsanlardan Rahatsız Olma Sıklığı

SDT 6	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	144	62,1	88	37,9	26,828	0,000
B TİPİ	18	26,5	50	73,5		
Toplam	162	54,0	138	46,0		
FAALİYET					X ²	p
HALI SAHA	97	64,7	53	35,3	13,741	0,000
AMATÖR	65	43,3	85	56,7		
Toplam	162	54,0	138	46,0		

Futbol etkinliklerine katılanların Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlardan rahatsız olur musunuz? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 62,1 oranında “evet” B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 73,5 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 64,7 oranında“evet”, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 56,7 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 23).

Tablo 24. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Sakinleşebilmek İçin Sigara, Alkol Veya Uyku İlaçları Kullanma Sıklığı

SDT 7	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	60	25,9	172	74,1	12,508	0,000
B TİPİ	4	5,9	64	94,1		
Toplam	64	21,3	236	78,7		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	34	22,7	116	77,3	0,318	0,573
AMATÖR	30	20,0	120	80,0		
Toplam	64	21,3	236	78,7		

Futbol etkinliklerine katılanların sakinleşebilmek için sigara, alkol veya uyku ilaçları kullanır mısınız? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 74,1 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 94,1 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 77,3 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 80,0 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 24).

Tablo 25. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre

Aceleci Olup Olmama Sıklığı

SDT 8	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	125	53,9	107	46,1	14,175	0,000
B TİPİ	19	27,9	49	72,1		
Toplam	144	48,0	156	52,0		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	79	52,7	71	47,3	2,618	0,106
AMATÖR	65	43,3	85	56,7		
Toplam	144	48,0	156	52,0		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre Aceleci misiniz? Sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 53,9 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 72,1 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 52,7 oranında “evet”, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 56,7 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 25).

Tablo 26. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Bir Yere Geç Kalma Veya Oraya Zamanında Gitmelerinin Engellenmelerine Kızma Sıklığı

SDT 9	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	173	74,6	59	25,4	26,521	0,000
B TİPİ	28	41,2	40	58,8		
Toplam	201	67,0	99	33,0		
FAALİYET	n	%	n	%	X ²	p
HALI SAHA	101	67,3	49	32,7	0,015	0,902
AMATÖR	100	66,7	50	33,3		
Toplam	201	67,0	99	33,0		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre, Bir yere geç kalınca veya oraya zamanında gitmeniz engellenirse kızarmısınız? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 74,6 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 58,8 oranında “hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 67,3 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 66,7 oranında “evet” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 26).

Tablo 27. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Çalışma Günü Sonunda Gerektiğinden Fazla Yorgun Olma Sıklığı

SDT 10	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	125	53,9	107	46,1	27,823	0,000
B TİPİ	12	17,6	56	82,4		
Toplam	137	45,7	163	54,3		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	69	46,0	81	54,0	0,013	0,908
AMATÖR	68	45,3	82	54,7		
Toplam	137	45,7	163	54,3		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre Çalışma gününüzün sonunda gerektiğinden fazla yorgun olur musunuz?Sorusuna bakıldığında, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 53,9 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 82,4 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 54,0 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 54,7 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 27).

Tablo 28. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Yapacak Bir İşleri Olmadığı Zaman Huzursuz Olma Sıklığı

SDT 11	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	157	67,7	75	32,3	23,036	0,000
B TİPİ	24	35,3	44	64,7		
Toplam	181	60,3	119	39,7		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	88	58,7	62	41,3	0,348	0,555
AMATÖR	93	62,0	57	38,0		
Toplam	181	60,3	119	39,7		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre, Yapacak bir işiniz olmadığı zaman huzursuz olur musunuz? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 67,7 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 64,7 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 58,7 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 62,0 oranında “evet ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 28).

Tablo 29. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Doktor, Aile Veya Arkadaşlarının Çok Sinirli Ve Gergin Olduklarını Düşünme Sıklığı

SDT 12	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	105	45,3	127	54,7	22,889	0,000
B TİPİ	9	13,2	59	86,8		
Toplam	114	38,0	186	62,0		
FAALİYET	n	%	n	%	X²	p
HALI SAHA	57	38,0	93	62,0	0,000	1,000
AMATÖR	57	38,0	93	62,0		
Toplam	114	38,0	186	62,0		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre Doktorunuz, aileniz veya arkadaşlarınız sizin çok sinirli ve gergin olduğunuzu düşünür mü? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 54,7 oranında B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 86,8 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 62,0 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 62,0 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 29).

Tablo 30. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Konsantre Olamayacak Veya Rahat Düşünemeyecek Kadar Yıpranmış Oldukları Zamanların Sıklığı

SDT 13	EVET		HAYIR		X ²	p
	n	%	n	%		
KİŞİLİK						
A TİPİ	142	61,2	90	38,8	39,941	0,000
B TİPİ	12	17,6	56	82,4		
Toplam	154	51,3	146	48,7		
FAALİYET						
HALI SAHA	81	54,0	69	46,0	0,854	0,355
AMATÖR	73	48,7	77	51,3		
Toplam	154	51,3	146	48,7		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre Konsantre olamayacak veya rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğunuz zamanlar olur mu? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 61,2 oranında “evet ”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 82,4 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 54,0 oranında“evet ”, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 51,3 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 30).

Tablo31. Futbol Etkinliklerine Katılanların Kişilik Ve Faaliyet Özelliklerine Göre Stres Düzeyi Testi Ortalaması

SDT ORTALAMA PUAN	1 (0-2)		2 (3-6)		3 (7-10)		4 (11-14)		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
KİŞİLİK												
A TİPİ	16	6,9	116	50,0	82	35,3	18	7,8	232	100	83,806	0,000
B TİPİ	34	50,0	32	47,1	1	1,5	1	1,5	68	100		
Toplam	50	16,7	148	49,3	83	27,7	19	6,3	300	100		
FAALİYET											X ²	p
HALI SAHA	17	11,3	75	50,0	47	31,3	11	7,3	150	100	7,079	0,69
AMATÖR	33	22,0	73	48,7	36	24,0	8	5,3	150	100		
Toplam	50	16,7	148	49,3	83	27,7	19	6,3	300	100		

Futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre Stres Düzeyi Testi Ortalaması alındığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 50 oranında “3-6”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 50 oranında “0-2” olarak ölçüldüğü görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 50 oranında “3-6”, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 48,7 oranında “3-6” olarak ölçüldüğü görülmüştür (Tablo 31).

Tablo 32. Faaliyet İle Stres Testi Grup İstatistiği T Testi Sonuçları

STRES TESTİ	FAALİYET	N	X	SS	t	p
ST1	HALI SAHA	150	3,2067	0,9217	1,138	0,256
	AMATÖR	150	3,0867	0,9044		
ST2	HALI SAHA	150	2,7933	1,1250	-,923	0,357
	AMATÖR	150	2,9067	,9990		
ST3	HALI SAHA	150	3,1467	1,1666	0,754	0,452
	AMATÖR	150	3,0467	1,1312		
ST4	HALI SAHA	150	3,1533	1,0975	-,105	0,916
	AMATÖR	150	3,1667	1,0955		
ST5	HALI SAHA	150	2,9200	1,1084	0,713	0,476
	AMATÖR	150	2,8333	0,9927		
ST6	HALI SAHA	150	2,9733	1,1289	-,544	0,587
	AMATÖR	150	3,0400	0,9891		
ST7	HALI SAHA	150	2,8467	1,0538	0,288	0,774
	AMATÖR	150	2,8133	0,9511		
ST8	HALI SAHA	150	3,0133	1,0681	-1,009	0,314
	AMATÖR	150	3,1400	1,1054		
ST9	HALI SAHA	150	3,3267	1,1729	0,707	0,480
	AMATÖR	150	3,2333	1,1138		
ST10	HALI SAHA	150	2,8933	1,1880	0,049	0,961
	AMATÖR	150	2,8867	1,1846		

Araştırmaya katılan bireylerin stres düzeyleri, spor yaptıkları faaliyet alanına göre; yapılan t testi sonucunda herhangi bir farkın olmadığı görülmektedir ($P < 0,05$). (Tablo 32).

Tablo 33. Stres Testi İle Faaliyet Grup İstatistiği T Testi Sonuçları Ortalaması

STRES TESTİ ORTALAMA	FAALİYET	N	X	SS	t	p
	HALI SAHA	150	2,4200	,7443	0,079	0,937
	AMATÖR	150	2,4133	,7159		

Araştırma genel bulgularına yönelik olarak incelendiğinde; Halı sahada spor yapanların (X=2,42) ile “Çok” stresleri görülürken; amatör sporcuların (X=2,41) ile “Az” stresli oldukları görülmektedir(P<0,05). (Tablo 33).

Tablo 34. Kişilik ile Stres Testi Grup İstatistiği T Testi Sonuçları

STRES TESTİ	KİŞİLİK	N	X	SS	t	p
ST1	A TİPİ	232	3,3362	0,86233	7,176	0,00
	B TİPİ	68	2,5000	0,78227		
ST2	A TİPİ	232	2,9655	1,09648	3,541	0,00
	B TİPİ	68	2,4559	0,83637		
ST3	A TİPİ	232	3,2716	1,09681	5,070	0,00
	B TİPİ	68	2,5000	1,12635		
ST4	A TİPİ	232	3,3578	1,04303	6,122	0,00
	B TİPİ	68	2,4853	0,99989		
ST5	A TİPİ	232	3,0302	1,03361	4,844	0,00
	B TİPİ	68	2,3529	0,94260		
ST6	A TİPİ	232	3,1681	1,02024	5,069	0,00
	B TİPİ	68	2,4559	1,01384		
ST7	A TİPİ	232	2,9957	0,99565	5,546	0,00
	B TİPİ	68	2,2647	0,80331		
ST8	A TİPİ	232	3,2974	0,86233	7,000	0,00
	B TİPİ	68	2,3235	0,88842		
ST9	A TİPİ	232	3,5259	1,10066	7,490	0,00
	B TİPİ	68	2,4412	0,85313		
ST10	A TİPİ	232	3,1078	1,13257	6,245	0,00
	B TİPİ	68	2,1471	1,05469		

Araştırmaya katılanların streslerine ilişkin, kişilik tiplerine göre anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda tüm maddelerde anlamlı fark bulunmuştur ($P < .05$). (Tablo 34).

Tablo 35. Stres Testi ile Kişilik Grup İstatistiği T Testi Sonuçları Ortalaması

STRES TESTİ ORTALAMA	KİŞİLİK	N	X	SS	t	p
	A TİPİ	232	2,6034	0,6430	9,293	0,000
	B TİPİ	68	1,7794	0,6429		

Araştırma genel bulgularına yönelik olarak incelendiğinde; A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar ($X=2,60$) ile “Az” düzeyde stresli oldukları görülürken; B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar ($X=1,77$) ile “Çok” düzeyinde stresli oldukları görülmektedir ($P < .05$). (Tablo 35).

Tablo 36. Stres Düzeyi Testi Kişilik Ortalama Grup İstatistiği T Testi Sonuçları

STRES DÜZEYİ TESTİ ORTALAMASI	KİŞİLİK	N	X	SS	t	P
	A	232	2,4397	0,7361	9,153	0,000
	B	68	1,5441	0,6092		

Araştırma genel bulgularına yönelik olarak incelendiğinde; A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar ($X=2,43$) ile “strese yakın” düzeyinde stresli oldukları görülürken; B kişilik özelliğine sahip olanlar ($X=1,54$) ile “strese uzak” düzeyinde stresli oldukları görülmektedir ($P < .05$). (Tablo 36).

Tablo 37. Stres Düzeyi Testi Faaliyet Ortalama Grup İstatistiği T Testi Sonuçları

STRES DÜZEYİ	FAALİYET	N	X	SS	t	P
TESTİ ORTALAMASI	HALI SAHA	150	2,3467	0,7771	2,395	0,017
	AMATÖR	150	2,1267	0,8134		

Araştırma genel bulgularına yönelik olarak incelendiğinde; Halı sahada spor yapanların ($X=2,34$) ile “strese yakın” düzeyinde stresli oldukları görülürken; amatör sporcuların ($X=2,12$) ile “strese daha uzak” düzeyinde stresli oldukları görülmektedir ($P<.05$). (Tablo 37).

6.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bilimsel gelenek içinde, insanın kendini ve davranışlarını anlamaya çalışması, başta psikoloji olmak üzere bir çok sosyal bilimin ortaya çıkmasına neden olmuştur (42).

Bireysel davranışın iki kilit belirleyicisi bulunmaktadır. Bunlar, bireyin düşünceleri ve benlik kavramıdır. Kişinin davranışını anlamak için öncelikle onun düşüncelerine ve duygularına bakılmalıdır. Kişinin düşünceleri ile kendini algılama biçimi arasında önemli bir ilişki vardır ve onun davranışları üzerinde çok güçlü bir etkiye sahiptir. Bireyin düşünceleri, kendisini tanımlar ve yaşantısını şekillendirir. Kişinin ne düşündüğü, onun gerçeği nasıl algıladığını, diğerleriyle nasıl bir ilişki içinde bulunduğunu, karar alma ve sorun çözme biçimini etkilemektedir. Düşünme biçimleri ile başarı arasındaki ilişki incelendiğinde; düşüncelerin amaçları, stres ile baş edebilme kabiliyetini, liderlik etkinliğini ve ilişkileri doğrudan etkilediği tespit edilmiştir (26).

Bireysel davranışı belirleyen diğer bir kilit unsur, benlik kavramıyla açıklanabilir. Benlik, kişinin kendisi hakkında sahip olduğu imajdır. Bu imaj sadece fiziksel değil, entelektüel, sosyal ve psikolojik niteliktedir. Kişinin kendisi hakkındaki tüm izlenimleri ve düşünceleri, onun kendini nasıl algıladığını oluşturmaktadır (6).

Bireylerin yaşadıkları çevresel koşullar, kişiliklerinin bir parçasını teşkil etmektedir. Doğuştan getirilen bazı özellikler elbette değiştirilemez ya da değişmez. Ancak, çevresel koşullar değiştikçe insanların davranışları değişir ve kişiliklerinde görülür ya da görülmez bir takım değişimler ortaya çıkarabilir. Bireyler, fiziksel görünümleri ile olduğu kadar tutum ve davranışları itibariyle de

birbirinden farklılık gösterirler. Olaylara gösterilen farklı tepkiler, insanların hareketleri, duyguları ve düşünceleri bakımından birbirlerinden farklı olduklarını göstermektedir. Kişisel farklılıkların nedenleri çok çeşitlidir. Eğer, aynı kültürü almış, aynı ailede yaşamış ve aynı grupta çalışan bireylerin davranışları birbirlerinin aynı olsaydı, bu benzerliklerin tek nedenini aynı çevresel koşullara bağlayabilirdik. Ancak, her bireye kendine mahsus benlik ve özellik kazandıran önemli unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurları, alınan eğitim, duygusal hayat, organik bileşim ve çevre koşulları olarak belirleyebiliriz (44).

Gerek tıp, gerekse örgütsel davranış literatüründe yaygın bir şekilde kullanılan “A ve B Tipi Davranış Biçimi” kavramları, ilk olarak 1974 yılında iki ünlü Amerikalı kalp uzmanı Ray Rosenman ve Meyer Friedman tarafından ortaya konulmuştur (49). A tipi davranış veya kişilik biçiminin başlıca özelliği aceleciliktir. A tipi davranış biçimi sergileyenler genellikle saldırgan, hareketli, içe dönük, sabırsız, rekabetçi ve hırslı kişilerdir. Buna karşılık B tipi davranış biçimine sahip bireyler ise, daha çok olaylara esnek yaklaşımları ile tanınırlar. B tipi davranış biçimi sergileyenlerin genellikle katı kuralları olmayan, yavaş, sabırlı, rahat ve keyfine düşkün kişiler oldukları görülür (49). Yapılan araştırmalar sonucunda, A tipi davranış biçiminin yönetici ve çalışanların işte ilerlemelerinde yardımcı olduğu, buna karşılık başarılı tepe yöneticilerinin B tipi kişiliğe sahip olanlar arasından çıktığı anlaşılmıştır (38).

Araştırmaya katılan futbolcuların faaliyet alanları ve kişilik özelliklerinin dağılımına bakıldığında % 77,3 oranında A tipi kişilik özelliği % 22,7 oranında ise B tipi kişilik özelliği görülmüştür. A tipi kişilik özelliğine sahip olanların % 51,7 oranında, Halı saha sporcusu, % 48,3 oranında Amatör sporcusu olduğu, B tipi

kişilik özelliğine sahip olanların ise %44,1 oranında halı saha, % 55,9 oranında amatör sporcu olduğu görülmüştür (Tablo 4). Bu sonuçlara göre kişilik özelliklerinin spor faaliyetlerine yönelmede bir çok alanda olduğu gibi belirleyici bir unsur olduğu söylenebilir. Ancak, bireyleri kesin çizgilerle A tipi ve B tipi olarak ikiye ayırmanın yanlış olacağı, A tipi davranış veya kişilik biçiminin özelliklerini taşıyan çoğu kişinin, belli derecelerde bazı B tipi davranış özelliklerini de sergiledikleri görülebilir şeklinde ifade edildiği bilinmektedir.

Bireylerin cinsiyeti, yaşı, ırkı, inancı, huyu, karakteri, yeteneği ve hatta aile yaşantısı bile işletmelerde strese neden olabilen önemli faktörlerdir. İnsanlar farklı yaşlarda çevrelerindeki gelişmeleri farklı biçimlerde algılar. Dolayısıyla, hayatın her döneminde birey üzerinde strese neden olan unsurların farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu noktadan hareketle, stresle ilgili inceleme ve araştırmaların çoğu yaş faktörü göz önünde bulundurularak; çocukluk, gençlik, orta yaşlılık ve yaşlılık dönemleri olarak sınıflandırılır (15).

Ayrıca medeni durum, çocuklarla olan ilişkiler, eşlerden birinin diğeri üzerinde hakimiyet kurma isteği, taşınma, aile bireylerinin hastalığı vb. olaylar ailelerde strese neden olan diğere faktörlerdir (32). Araştırmaya katılan futbolcuların demografik özelliklerinin dağılımına bakıldığında % 44,7 oranında “15-20 yaş” arası, %85,7 oranında “Bekar”, % 61,3 oranında “Öğrenci”, % 54,7 oranında “Lise mezunu” oldukları görülmüştür (Tablo 6). Bu sonuçlar araştırma bulgularının sağlıklı olarak değerlendirilmesi anlamında, stres faktörleri olarak göz önünde bulundurulmuştur.

Stresle yakından ilgili olan şiddet, baskı, gerilim, sıkıntı, kaygı, endişe, çatışma, depresyon, tükenme ve huzursuzluk gibi kavramların bazen stresin yerine

kullanılması da literatürde kavram karmaşasına yol açmakta ve bu kavramın tam olarak anlaşılmasını engellemektedir (33). Ayrıca, gerek sosyal, gerekse fen bilimlerinden klinik tıp, biyoloji, sosyoloji, yönetim, metalürji, psikiyatri, mühendislik, nörokimya, immünoloji, psikosomatik, psikososyoloji vb. gibi farklı bilim dallarının her birinin stresi kendi alanı içinde ele alması sonucunda farklı stres tanımlamaları ortaya çıkmıştır (15).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre kişisel sorunlarımızın stresinden geleceğinize ilişkin kendinize güveninizi ne sıklıkta yaşadınız sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 34,5 oranında “bazen” B tipi kişilik özelliğine sahip olanlara göre % 44,1 oranında “hemen hemen hiç” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 32,0 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanlar % 34,0 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 10). Bu sonuçlar futbol faaliyetlerine katılanların stres tepkilerinde gerek kişilik özellikleri gerekse katıldıkları faaliyet alanlarının farklılıklar açısından önemli rol oynadığı olarak değerlendirilebilir.

Konuyla ilgili uzmanlar stres kavramının açıklanmasının güçlüğünü, temelde kavramın duygusal bir durumu ifade etmesine bağlamışlardır. Stres konusunda yapılan çalışmaların stresin iki farklı boyutunu temel alması, kavram karmaşasının nedeni olarak gösterilmektedir (7).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre yaptığımız/başlattığımız işlerle sanki uygun adım gidemediğiniz duygusunu ne sıklıkta yaşadığınız sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 51,7 oranında “bazen” B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 47,1 oranında “hemen

hemen hiç” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların% 45,3 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 48,7 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 13).

Stres ile ilgili çalışmaların bir kısmı strese neden olan olaylara yönelirken, diğer kısmı söz konusu olaylara karşı bireyin gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu durum da stresin değişik tanımlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (7).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik özelliğine göre zorlukların sizi aştığı ve onların üstesinden gelemeyeceğiniz duygusunu ne sıklıkta yaşadığınız sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 38,4 oranında “bazen” B tipi kişilik özelliğine göre % 33,8 oranında “hiç” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 38,7 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 35,3 oranında “bazen” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 16).

Pek çoğumuz, hayatımızdaki diğer insanların ve olayların duygu ve düşüncelerimizi belirlediğine inanırız. Bu sebeple bizi gerginliğe iten ve duygusal açıdan sıkıntı veren olayları ve insanları suçlarız. Bunu yaparken de çoğunlukla sadece strese yol açmakla kalmayan aynı zamanda stresle başa çıkmayı da güçleştiren önemli bir unsuru gözden kaçıırız. Bu önemli unsur hayatımızdaki olayları değerlendirme ve yorumlama biçimimizdir (40).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlardan rahatsız olur musunuz? Sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 62,1oranında “evet” B tipi kişilik özelliğine sahip

olanlar % 73,5 oranında “Hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 64,7 oranında“evet”, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 56,7 oranında “Hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 23).

Kişisel farklılıkların temelinde elbette kişinin iç ve dış çevresinin önemli bir rolü bulunmaktadır (13).

Her birey gerek hayat görüşü gerekse hayat biçimi açısından diğerlerinden ayrılır. Bilimsel olarak belirli özelliklere sahip insanlar benzer kişilik teorileri içinde incelenmeye çalışılmıştır, ancak, bu ayrım sadece teoriktir. Yani, bireylerin davranışlarını anlama ve açıklamada bilim adamlarına analiz yapma kolaylığı sağlaması bakımından kişilik kalıpları oluşturulmaya çalışılmıştır. İçe dönük kişilik ya da dışa dönük kişilik gibi. Gerçekte bütünüyle içe dönük ya da dışa dönük birey bulma oranı düşüktür. Çünkü, gerçekte bireyin hangi kişilik kalıplarında olduğunu belirlemek, zamanla değişim göstereceğinden, güçtür. Bireyin sahip olduğu kişilik tipi, onun algılama ve çevresinde olup bitenleri yorumlama şeklini etkiler ve böylece bireyin çeşitli faaliyetlerde gösterdiği performans değişir (41).

Her sporcunun kişilik yapısı farklı olduğundan verdikleri tepkiler de farklı olur. Bazılarının heyecan, stres, kaygı düzeyleri yüksek olur ve bunlar, “uyarılma düzeyi yüksek” olarak tanımlanır. “Uyarılma düzeyi düşük” olanlardaysa heyecan, stres, kaygı düzeyleri düşüktür (10).

Herkes stres hisseder; ancak, farklı insanlar olaylardan farklı şekilde etkilenir ve farklı tepkiler verir. Öte yandan, strese verilen tepkiler farklılık gösterse de, çevremizde stres kaynağı olan ortak etkenler de yok değil.

Araştırmacılar bu etkenleri belirlemek için, insanların yaşam koşullarını ve strese yatkınlıklarını ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalar da yapıyorlar. Modern yaşamda biz insanlar, kısa süreli olmayan, süre giden stresli durumlarla sık sık karşı karşıya kalırız. Üstelik, bu gibi durumlarda genellikle eyleme geçme, yani kaçma ya da savaşma dürtümüzü de baskılamak zorunda kalır; hem de çoğu kez bunun farkında bile olmayız. Kronik stres kaynaklarından sık rastlananlar, ağır iş yükü, ilişkilerde yaşlanan sorunlar, yalnızlık ve maddi kaygılar olarak belirtilmiştir (59).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre “ Aceleci misiniz? ” Sorusuna, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 53,9 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 72,1 oranında “hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 52,7 oranında“evet”, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 56,7 oranında “hayır ” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 25).

Stres terimi günümüzde değişik anlamlarda kullanılmaktadır. Nörobiyolojik çalışmalarda "stresör" ile "uyaran" (stimulus) eş anlamlıdır. Psikosomatik araştırmalarda "stres, stresör ve stresöre bireyin tepkisinin genel bir ifadesi olarak kullanılır. "Uyaran ve yanıt" bir sürecin seyrinde karşılıklı birbirini etkileyen, birbirine yakından bağlı bileşenler olarak etki ettiğinden bu süreç "stres tepkisi süreci" (STS) terimiyle en doğru şekilde açıklanabilir. STS, fizyolojik ya da psikososyal, hayali ya da beklenen gerginlikler tarafından tetiklenir (25).

Strese (yani bireyin yaşamını gerçek, sembolik veya hayali olarak tehdit eden herhangi bir olaya) bedenin tepkisi genellikle stresörün etkisini azaltma

çarelerini aramak şeklinde olur. Başka bir açıklama da organizmanın dengesini (homeostazını) bozan stresöre bedenin yanıtının, homeostazı yeniden kurmaya yani yeni duruma uyum sağlamaya çalışma şeklinde olduğudur. Bireyin fizyolojik olarak strese tepki sürecinin birbiriyle bağlantılı olan iki ayağının olduğu düşünülmektedir (35).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre, Bir yere geç kalınca veya oraya zamanında gitmeniz engellenirse “ kızarmısınız? ” sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 74,6 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 58,8 oranında “hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 67,3 oranında, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 66,7 oranında “evet” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 26).

Stresi önlemede bireysel ve kurumsal önlemler tek başına yeterli olmadığı için stres yönetimi bireysel ve kurumsal stres yönetimi olarak iki boyutta ele alınmaktadır. Stresle mücadelede geliştirilebilecek önemli bireysel yöntemlerden bazıları; egzersiz (Örneğin, her gün 20 dakikalık bir egzersiz yapmak, beyin faaliyetlerini %25 artırmaktadır), meditasyon, oyun, sosyal destek ve rahatlamaktır (27).

Stresle başa çıkmada yararlanılabilecek örgütsel mücadele yöntemleri, bireyler üzerindeki iş stresini azaltmak veya önlemek amacıyla geliştirilmelidir. Örgütsel stresörler arasında yer alan genel politikalar, işletmenin yapısal bozuklukları, fiziksel ortam yetersizliklerine ilişkin olumlu düzenlemeler stres yönetiminin örgütsel boyutunu ilgilendirmektedir (16).

Aşırı iş yükü, genel olarak iki grupta toplanabilir. Birincisi kantitatif iş yükü; diğeri ise kalitatif iş yüküdür. Kantitatif (niceliksel) iş yükü, bir kişinin yapacağı belirli bir iş için zamanın yetersizliği, belirli bir zamanda yapılacak çok farklı işlerin olması ile yapılacak işlerin fiziki olarak ağır ve yorucu olması şeklinde açıklanabilir. Buna göre, bir kısım işlerin önceden belirlenen bir tarihte veya vakitte yapılmış olmasını gerektiren çalışma düzeni, gerilim yaratan bir aşırı yüklenme türüdür. Kalitatif (niteliksel) iş yükü ise yapılacak işin gerektirdiği nitelikler ile işi yapacak olan kişinin sahip olduğu nitelikler arasında, mevcut eleman aleyhinde bir uyumsuzluğun olması durumudur. Buna göre, iş yapacak olan kişi veya eleman işin gerektirdiği bilgiye, yeteneğe ve kişisel özelliklere tam olarak sahip olmadığı zaman, bu iş kendisi için zor gelecektir (18).

İş yaşamından kaynaklanan stresle başa çıkma stratejileri, işgörenlerin iş stresini azaltmak ya da önlemek için örgüt düzeyindeki stres kaynaklarının kontrol edilmesi ve azaltılması için yapılan yönetsel düzenlemelerdir. Örgüt düzeyinde ortaya konan siyasallar, yapılar, fiziksel koşullar ve süreçle ilgili stres kaynaklarının azaltılması veya önlenmesi gerekmektedir (21).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre “çalışma gününüzün sonunda gerektiğinden fazla yorgun olur musunuz?” sorusuna bakıldığında, A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 53,9 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 82,4 oranında “hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 54,0 oranında, amatör futbol etkinliklerine katılanların % 54,7 oranında “hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 27).

Öyleyse sportif aktivitelere katılanların iş yaşamındaki strese karşı hazırlıklı oldukları, iş ortamındaki stresten fazla etkilenmedikleri, bu bulgular ışığında kendini göstermektedir.

Stresle başa çıkmada bireysel stratejiler olarak, etkili bir zaman yönetimi, rahatlama uygulamalarını, olumlu hayal kurmayı, egzersiz ve beden hareketlerini, davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesini, iletişim kurmayı, meditasyon, gıda kontrolü ve masajı, bireyin kendine özgü bir hobi edinmesini ve dışa dönüklüğü önermektedir (16).

İşyerindeki fiziksel (gürültü düzeyi, havalandırma miktarı, ışıklandırma durumu, kalabalık v.b), bireysel (sorumluluk miktarı, iş yükü, rollerdeki belirginlik düzeyi v.b), kişilerarası (amirler ve meslektaşlarla ilişkiler) ve kurumsal faktörler (belirsizlik, idari politikalar, çok fazla ya da az yapılandırılmışlık), çalışanların iş doyumundaki artışlar ya da azalmalarla ilişkili bulunmuştur (3). İş doyumundaki azalmalar, kişinin hayatındaki olumsuz yaşam olaylarıyla, gündelik sıkıntılarla ve kişilik özellikleriyle de birleşince, genellikle, huzursuzluk, gerginlik, öfke, anksiyete, depresyon, yorgunluk gibi subjektif duygulanımlar ve soğuk algınlıklarında artış, allerjik reaksiyonlar, gastroentestinal hastalıklar ve madde kullanımı gibi fizyolojik sorunlarla ilişkili görülmektedir (14). Bu sorunların iş performansına yansımaları da verimde düşme, konsantrasyonda azalma, hatalarda artış, hoşgörüde azalma, kişilerarası ilişkilerde çatışmalar ve duyarsızlıklar, çok sık rapor alma ve işe geç gelme gibi davranışlar şeklinde kendini göstermektedir (39).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre, “yapacak bir işiniz olmadığı zaman huzursuz olur musunuz? ”

sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 67,7 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 64,7 oranında “hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 58,7 oranında, amatör futbol etkinliklerine katılanların % 62,0 oranında “evet” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 28). Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır. Bireysel olarak stresle başa çıkmada, bedensel hareketler (egzersiz), solunum egzersizi, meditasyon, biyo feedback (biyolojik dönüt), gevşeme, beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler yararlı olabilir (45).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre “Konsantre olamayacak veya rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğunuz zamanlar olur mu?” sorusuna bakıldığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 61,2 oranında “evet”, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 82,4 oranında “hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise Halı saha etkinliklerine katılanların % 54,0 oranında “evet”, Amatör futbol etkinliklerine katılanların % 51,3 oranında “hayır” olarak ifade ettikleri görülmüştür (Tablo 30).

Stresin bir başka özellik ise, bireye özgü bir olay olmasıdır. Şöyle ki aynı stres yaratıcısına iki kişinin verdikleri cevaplar farklı olacaktır, zira aralarında

bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Hal böyle olunca kişilerden biri strese girerken diğeri girmeyebilecektir. Dolayısıyla stres bireylerin onu algılama durumlarıyla sıkı sıkıya bağlıdır (40).

Her insan belirli durumlarda kaygı duyar. Bu normaldir ve kendini koruması ya da ulaşması için gereklidir. Ancak kaygı uzun süreli ve yoğun yaşandığında strese dönüşür. Kaygı, olayları algılama durumuna bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanır. Bazıları kişilik özelliği olarak kaygı duymaya meyillidir. Bu kişilerin belirli durumlarda yaşanacak olan kaygıyı daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca duruma bağlı olarak yaşanan kaygının yaş ve tecrübe ile de ilgili olduğu bilinmektedir (58).

Bu araştırmada futbol etkinliklerine katılanların kişilik ve faaliyet özelliklerine göre Stres Düzeyi Testi Ortalaması alındığında A tipi kişilik özelliğine sahip olanlar % 50 oranında “3-6 ”, puan, B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar %50 oranında “0-2” puan aralığında olarak ölçüldüğü görülmüştür. Faaliyet özelliklerine göre ise, Halı saha etkinliklerine katılanların % 50 oranında amatör futbol etkinliklerine katılanların % 48,7 oranında “3-6” puan aralığında olarak ölçüldüğü görülmüştür (Tablo 31).

Günümüzün hastalıklarından birisi olarak nitelendirilen stres, temelde bireyin aileden işe, çevreden topluma ve dünyaya kadar tüm dış dünyası ve iç dünyasında sürekli yaşadığı ve hissettiği değişim ve sorunlara uyum süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarla ortaya konan motivasyon, moral, doyum, iklim, kültür gibi sayılabilecek hemen her kavram az ya da çok stresle ilişkilidir. Bu yakınlık, kurumsal tüm yapı ve süreçlerde bu stres faktörünün göz önünde tutulmasını zaruri kılmaktadır (50).

Araştırmaya katılan bireylerin stres düzeyleri, spor yaptıkları faaliyet alanına göre; yapılan t testi sonucunda herhangi bir farkın olmadığı görülmektedir (Tablo 29). Araştırma genel bulgularına yönelik olarak incelendiğinde; Halı sahada spor yapanların ($X=2,42$) ile oranında stresli görülürken; amatör sporcuların ($X=2,41$) ile stresli oldukları görülmektedir (Tablo 33).

Bu çağın bir özelliği olarak toplumların örgütler topluluğuna dönüşmesi, bireylerin yaşamları boyunca pek çok kompleks örgütte görev almaya ya da onlarla ilişkide bulunmaya zorlanmaktadır. Bu kompleks yapıların yol açtığı yoğun stres bireyleri etkilemekte ve onların fiziksel ve psikolojik açıdan ciddi zorluklar yaşamalarına neden olmaktadır. Her örgütün faaliyet alanına ve bireylerin kendisiyle ilgili özelliklere göre değişiklik gösteren stres, kaynakları açısından farklı etkiler göstermektedir (15).

Bu araştırmada da bireylerin streslerine ilişkin, kişilik tiplerine göre anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 34).

A-tiplerinin tersi özellikleri taşıyan bireyler ise, "B-tipi" olarak adlandırılırlar. "B-tip"leri daha rahat, daha uysal, daha az rekabetçi ve daha az saldırgan olarak tanımlanmaktadır (37). "B-tip"lerinin de stres yaşadıklarını, ancak zorlamalar ve tehditler karşısında daha az paniğe kapıldıklarını belirtmektedir. Ayrıca bu kişiler, yüksek kan basıncı ve biyokimyasal tepkiler açısından da A-tipi kişilik özelliklerine sahip olan kişilerden ayrılmaktadırlar (24). Bu araştırmaya katılan bireylerin kişilik özellikleri Stres testi arasındaki ilişkiye göre; A tipi kişiliğe sahip olanların ($X=2,60$) oranında stresli oldukları

görülürken; B tipi kişiler (X=1,77) oranında stresli oldukları görülmüştür (Tablo 35).

1960 yılından bu yana A-tipi kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla, 20'den fazla ölçek belirlenmiştir. Bunlar arasında en sık kullanılan ve geçerli ve güvenilir olanlar; Jenkins Activity Survey (JAS), Framingham Type-A Scale (FTAB), Bortner Rating Scale (BRS) ve Videotaped Structured Interview (VSI) olarak sıralanmaktadır (46). Bunlar ve benzeri ölçeklerin kullanıldığı çalışmalar sonucunda, A-Tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin başarı yönelimli oldukları, çok fazla sorumluluk yüklendikleri, olayları genellikle normalden daha fazla stresli olarak ele aldıkları, sık sık panik duyguları yaşadıkları, dikkatlerini yaptıkları işe odaklayamadıkları, kişiler arası ilişkilerde zaman zaman saldırgan tutumlar sergileyebildikleri, bu özelliklerine bağlı nedenlerden ötürü bazen performanslarının düştüğü, bunun doğal sonucu olarak da iş doyumlarında azalmaların olduğu vurgulanmaktadır (9). Bu araştırmada Stres düzeyi testi arasındaki ilişkiye göre ise; A tipi kişiliğe sahip olanların (X=2,43) ile “strese yakın” düzeyinde stres oldukları görülürken; B tipi kişiler (X=1,54) ile “strese uzak” düzeyinde stres oldukları görülmektedir (Tablo 36). Ayrıca, Stres düzeyi testi sonuçlarına göre ise halı sahada spor yapanların (X=2,34) ile “strese yakın” düzeyinde stres oldukları görülürken; amatör sporcuların (X=2,12) ile “strese daha uzak” düzeyinde oldukları görülmektedir (Tablo 37).

Bilindiği gibi stres organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznü yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem

ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katılmak zorundadır. Özel yaşamı dahil 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 ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır (58).

Araştırmalar, hareketli insanlarda depresyon ve kaygı bozukluklarına da daha az rastladığını gösteriyor. Birçoklarıncı sanılanın tersine, araştırmalarda, egzersiz yapmanın endorfin salgılanmasına neden olduğunu kanıtlayan bulgu yok. Egzersiz yapmak, beyindeki kimyasal taşıyıcılardan bir başkası olan noradrenalin maddesiyle ilişkili. 1980'lerden bu yana hayvanlar üzerinde yapılan deneyler, egzersiz yapmanın, stres tepkisinde rol oynayan beyin bölgelerindeki noradrenalin konsantrasyonunu artırdığını gösteriyor. Beyindeki noradrenalinin yarısı, duygusal tepkilerle stres tepkisinde rol oynayan bölgeleri birbirine bağlayan özel bir bölgede bulunuyor. Araştırmacılar noradrenalinin, stres tepkisinde doğrudan rol oynayan başka kimyasal taşıyıcıların etkilerini düzenlediğini düşünüyorlar. Araştırmacılara göre egzersiz, beynin stres tepkisini duyarlı hale getiriyor ve stresle daha verimli bir biçimde başa çıkmasını sağlıyor (59).

Öyleyse her alanda olduğu gibi sportif faaliyetlerdeki farklılıklar, katılımcıların davranışsal özelliklerini açığa çıkardığı gibi, onların kişilik özelliklerini ve faaliyet alanları faktörlerinde belirleyici olarak, stres düzeylerinde de kendisini gösterdiği söylenebilir.

Araştırma sonucunda futbol faaliyetinde bulunan deneklerin A tipi kişiliğe sahip olanlar, B tipi kişiliğe sahip olanlara oranla, daha çok düzeyde stresli oldukları, bireylerin yaptıkları futbol faaliyeti alanlarına göre ise; Halı sahada futbol faaliyeti gösterenler, amatör futbol faaliyeti gösterenlere oranla “kısmen stresli” oldukları söylenebilir.

Sonuç olarak spor faaliyetlerinin kişilik özelliklerinin belirlenmesinde önemli bir role sahip olduğu, futbol faaliyetlerine yönelenlerin daha çok strese yatkın kişilerden oluştuğu, bireylerin spor faaliyetlerine yönelmesinin bilinç altında stresle mücadele olarak algılandığı söylenebilir.

Stres yönetimi stratejileri içinde muhtemelen en belirgin görülen fiziki idame stratejileri; spor yapmak, diyet ve beslenmeye önem vermek, yeterli miktarda uyumak ve dinlenme faaliyetlerine katılmak şeklinde belirtilebilir. Kalp, solunum ve dolaşım sistemlerini çalıştırıcı hareketler birçok insanın daha sağlıklı olmasına yardımcı olur. Ağır ve kolay hareketler yapmak suretiyle bir şahıs kendi bedenini fiziki kabiliyetini geliştirebilir. Ayrıca, fiziki hareketler stresli durumlarda oluşan tansiyon ve duyguların dağıtılmasına yardımcı olur. Uygun olmayan beslenme ve diyet sempatik sistem uyarıcılarını doğrudan harekete geçirmek suretiyle veya yorgunluk ve sinirlilik durumunu etkilemek sureti ile günlük strese önemli katkıda bulunur. Akıllıca spor yapmak, sağlıklı diyet, iyi ve yeterli beslenme geleneksel olarak sağlıklı hayatın ilkeleri olarak kabul edilir. Kasların dinlendirilmesi için uygulanan bir başka teknik olan biyolojik geri beslemede, çeşitli yardımcı aletler kullanılması suretiyle şahsın çeşitli kas gruplarında hissedilebilir bir rahatlama temin edilmesi istenir. Stresle yaşamayı

öğrenerek, bedensel hareket, solunum egzersizi, gevşeme, sosyal kültürel, sportif etkinliklere katılma, stres yönetim tekniklerinin en önemlilerindedir (17).

Fiziksel egzersiz ve spor kendimizi zinde tutmak için gereklidir. Ayrıca bu etkinlikler stresle başa çıkamamızı kolaylaştırıcı ortamı hazırlayarak, vücudumuzun stres ve benzer tehlikelere karşı direncini de artırarak insanların bu anlamda sağlıklı olmasına yardımcı olacaktır.

Stres yönetiminde sporun rolü ortaya konularak, bireyler spor yapmaya teşvik edilebilir. Böylece spor bilincine ulaşmış sağlıklı bireylerden oluşan toplumlar da sağlıklı olacağından bu anlamda bireysel stresin oluşması da önlenir.

7. KAYNAKLAR

- 1) Allen R, (1983). Human stress: Its nature and control. Minneapolis, Burgess Publishing Company. Beard, J., and M. Ragheb.
- 2) www.ansiad.org.tr/v2/dergiler/52/files/petekcan_stres.html Erişim tarihi: 23.04.2006.
- 3) Archer L.R, Keever, RR., Gordon RA., Archer, RP., (1991). The relationship between resident's characteristics, their stress experiences, and their psychosocial adjustment at one medical school. Acad Med, 66(5): 301-303.
- 4) Artan İ, (1986). Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, s. 39.
- 5) Ataman G, (2002). İşletme Yönetimi: Temel Kavramlar Yeni Yaklaşımlar, yay.haz.: Mustafa Türkmenoğlu, 2.bs., İstanbul, Türkmen Kitabevi, s:485.
- 6) Ay Ü, Karadal H, (2003). “Yönetici Yaşam Biçimleri İle Yöneticinin Etkinliği ve İş Tatmini Arasındaki İlişki: Tekstil, Çimento, Sigorta Ve Gıda Sektöründe Bir Araştırma”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Sayı: 20, ss. 39-55.
- 7) Baltaş A, Baltaş Z, (1998). Stres ve Başa Çıkma Yolları, 18. b. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- 8) Baltaş Z, Baltaş A, “Stres ve başa çıkma yolları” 19. Basım, Remzi Kitabevi İstanbul.
- 9) Batıgü A, Şahin NH, (2006). “İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu” Türk Psikiyatri Dergisi; 17(1):32-45.
- 10) Bilim ve Teknik, (Kasım 2004). Spor Psikolojisi, Sayı 60.
- 11) Can H, (1994). Organizasyon ve Yönetim, 3. baskı, Ankara, Siyasal Kitabevi, sayfa 280.
- 12) Cüceloğlu D, (1992). “İnsan ve Davranışı” Remzi Kitabevi, İstanbul, Sayfa 56.
- 13) Church A, (1996), “The Effects of Personality Orientation and Behavior on Subordinate Perceptions of Workgroup Enablement” International Journal of Organizational Analysis, sayfa 4,20-38.
- 14) Dua I, (1996). Development of a scale to assess occupational stress in rural general practitidners. International Journal of Stres Management, 3(2): 117-129.

- 15) Ekinci H, Ekici S, (2003). Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama, Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Cilt XXII, Sayı 2, S. 93-111.
- 16) Erdoğan İ, (1999). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış, Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul, Sayfa 99.
- 17) Ergün İ, Karabıyık S, (2002). Stres Yönetimi, Erişim:
(<http://www.insankaynaklari.gokceada.com/stres>) Erişim tarihi : 14 Kasım 2002.
- 18) Eroğlu F, (2000): Davranış Bilimleri, Ankara.
- 19) Ertekin Y, (1993). Stres ve Yönetim, Ankara TODAİE Yayınları, No:253, s.3.
- 20) Ethel R, (1994). “Stresle başa çıkmada kendimizle olumlu diyalog”. Stresle başa çıkma, Türk psikologları derneği yayınları, Çev. N.H Şahin, Ankara, s.,2.
- 21) Güçlü N, (2001). “Stres Yönetimi” G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 , 91-109.
- 22) Heather R, (1982). Sailer et all.Stress Management July – August s. 36-37.
- 23) Hellriegel, Don ve diğerleri, (1983). Organizational Behavior.West Pub.Con,s:488.
- 24) Howard, JH, Cunningham DA, Rechnitzer PA, (1986). Role ambiguity, Type-A behavior and job atisfaction: Moderating effets on cardiovascular and biochemical responses associated with coronary risk. J Appl Psychol, 71(1): 95-101.
- 25) Huether G, Doering S, Rüger U, Rüter E, Schüssler G. (1999). The stressreaction process and the adaptive modification and reorganization of neuronal networks. Psychiatry Res; 87: 83-95.
- 26) Human S, (1980). Life Style Inventory 1: Self-Development Guide, Michigan: Human Synergistics Inc.
- 27) Işıkhan V, (1998). Yönetim Stresi. SSK Yayınları, No: 612.
- 28) Işıkhan V, (1999). “Çalışma Hayatında Stres Olgusu ve Başa Çıkma Yolları” Erişim:
(<http://www.tisk.org.tr/isverderg/0620001/calismak.htm>). Erişim tarihi: 02.10.2002.
- 29) www.ituspor.itu.edu.tr/document/seminerler/stres/pdf Erişim tarihi: 06.12.2005.

- 30) www.isguc.org/search_wiev.php Erişim tarihi: 16.10.2005.
- 31) Jewell DS, Mylander M, (1988). The Psychology of stress Adv Exp Med Biol.;245:489-505.
- 32) Johnson C, (1990). "Family Stress", U.S. News & World Report, Vol. 109 N. 26 (December); 14.
- 33) Kaldırımcı N, (1983). "Örgütsel Davranış Açısından Stres", Erciyes Üniversitesi, İ.İ.B.F Dergisi, Sayı: 5, (Aralık); .65-89.
- 34) Kıvıncı A ve Kohn V, (1979). Executive Stress. AMA, Survey Report, NewYork.
- 35) Kılıç C, Ertuğrul E, (2002). Stres Tepkisi Süreci, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, Cilt: 12, Sayı: 1, 2002 / Bulletin of Clinical Psychopharmacology, Vol: 12, N.: 1.
- 36) Konter E, (1996). Sporda stres ve performans saray tıp kitapçevleri.saray medikal yayıncılık 1.Baskı, Sayfa 191.
- 37) Lazarus R, (1994). Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz Ya Da Düşmanınız (Çev. N. Rugancı). Stresle Başa Çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım (Ed. N. Şahin), TürkPsikologlar Derneği Yayınları: 2, s. 59-63.
- 38) Luthans F, (1992). Organizational Behavior, Sixth Edition: McGraw-Hill Inc.,New.
- 39) Matrunola P, (1996). Is there a relationship between job satisfaction and absenteeism. J Adv Nurs, 23(4): 827-834.
- 40) www.maltepe.edu.tr/05_haber/reh_sempozyum/levent_onen.doc. Erişim tarihi: 12.02.2005.
- 41) McClure L, (1993). "Personality Variables in Management Development Interventions" Journal of Management Development, 12, s.33-40.
- 42) Myers DG, (1996). Social Psychology (5. Basım), New York: McGraw-Hill.
- 43) Özüçü M, (2005). "Stres ve Stresle Başa Çıkabilme". Erişim: (<http://kirikerol.sitemynet.com/streslebasacikabilme.htm>). Erişim tarihi: 10.11.2005.

- 44) Özdevecioğlu M, (2002). “Kamu ve Özel Sektör Yöneticileri Arasındaki Davranışsal Çalışma Koşulları ve Kişilik Farklılıklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, Erciyes Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Sayı: 19, Temmuz-Aralık Ss. 115-134.
- 45) Pehlivan İ, (1995). Yönetimde Stres Kaynakları. Pegem Yayınları, Ankara.
- 46) Powell LH, (1995). Issues in the measurement of the Type A behaviour pattern. Research Methods in Stress and Health Psychology, SV Kasl, CK Cooper (Ed), England. John Wiley and Sons Ltd., s.231-282.
- 47) <http://prep.atilim.edu.tr/strestum.doc>. Erişim tarihi: 09.02.2006.
- 48) Sabuncuoğlu Z, ve Tüz M, (1998). Örgütsel Psikoloji, Alfa Yayınları, Bursa.
- 49) Sezgin N, (1994). “Stresli ve Düşük Stresli Yaşam Tarzları”, Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım, (Der. Nesrin Hisli Şahin), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:2; 91-92.
- 50) Stres ve Başetme Yolları, (2000). (Ankara:EGM Sağlık İşleri Dai.Başk. Ruh Sağlığı Merkezi), s.10-11.
- 51) www.sporbilim.com/sporpsikolojisi.html. Erişim tarihi: 30.03.2006.
- 52) Taştan S, (2005). “Stres ve Yönetimi”. Erişim: (<http://www.insankaynaklari.gokceada.com/stres>). Erişim tarihi: 23.12.2005.
- 53) Torun A, (1997). “Stres ve tükenmişlik”, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Yayınları, Haz: Suna Tevruz, 2. baskı, İstanbul, s.43.
- 54) Tutar H, (2000). “Kriz Ve Stres Ortamında Yönetim”, Hayat Yayınları Yönetim Dizisi:14 İstanbul.
- 55) www.tip2000.com/tedavi/strestone.html. Erişim tarihi: 17.11.2005.
- 56) www.tip2000.com/tedavi/belirtiler.html. Erişim tarihi: 17.11.2005.
- 57) Ubrin AJ, (1978). Fundamental of Organizational Behavior An Applied Perspective. Pergamon Press, Inc. NewYork,

58) Yaman M, Hoşgörür V, (2000). “Örgütsel Stress Yönetiminde Sporun Önemi”, Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt 4, Sayı1, Nisan.

59) Zülal A, (2002). Stres, Bilim ve Teknik , 38, Aralık.

8.EKLER

EK-1

STRES DÜZEY TESTİ

STRES TESTİ	EVET (1)	HAYIR (2)
1.Uykuya dalmakta zorluk çekiyor musunuz?		
2. Gece sık sık uykunuz kaçıyor mu ?		
3. Hazımsızlık, yüksek tansiyona bağlı baş ağrıları, baş dönmeleri, sinirsel döküntüler, çarpıntı, kolit veya kas tutulmaları ve ağrılar gibi rahatsızlıklarınız var mı?		
4. Diğer insanlar sizi rahatsız ediyor mu?		
5. “Kafanızı dinlemek”, “sakinleşmek” ve “bir kitap okumak” sizin için çok mu zor?		
6. Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlardan rahatsız olur musunuz?		
7. Sakinleşebilmek için sigara, alkol veya uyku ilaçları kullanır mısınız?		
8.Aceleci misiniz?		
9.Bir yere geç kalınca veya oraya zamanında gitmeniz engellenirse kızar mısınız?		
10.Çalışma gününüzün sonunda gerektiğinden fazla yorgun olur musunuz?		
11.Yapacak bir işiniz olmadığı zaman huzursuz olur musunuz?		
12.Doktorunuz, aileniz veya arkadaşlarınız sizin çok sinirli ve gergin olduğunuzu düşünür mü?		
13.Konsantre olamayacak veya rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğunuz zamanlar olur mu?		
Toplam Puan		

Puanlama: Her “Evet” Yanıtı İçin 1 Puan “Hayır” Yanıtı İçin 0 Puan

3. sorudaki rahatsızlıklardan birinden fazlasına + 1 puan verilir

Değerlendirme:

2 Puandan Az	Stres Ölçüsü Aşılmamış
3-6 Puan Arası	Az Stres Altında
7-10 Puan Arası	Fazla Stres Altında
11-14 Puan Arası	Stres Düzeyi Çok Yüksek

EK-2**STRES TESTİ**

STRES TESTİ (son bir ayı düşünerek yanıt verin)	HİÇ 0	HEMEN HEMEN HİÇ 1	BAZEN 2	OLDUKÇA FAZLA 3	ÇOK SIK 4
1.sizi geren beklenmedik olaylarla ne kadar sık karşılaştınız?					
2.hayatınızın en önemli olaylarına egemen olmadığımız duygusunu ne kadar çok yaşadınız?					
3.kendinizi sinirli ve çok fazla çalıştırılmış/çalışmış ne kadar sık hissettiniz?					
4.kişisel sorunlarınızın stresinden geleceğinize ilişkin kendinize güveninizi ne sıklıkta yaşadınız?					
5.olayların kendi yönlerinde geliştiği duygusunu ne sıklıkta yaşadınız?					
6.kendi yaşam çevrenizdeki istenmeyen olayları denetlemeyi ne sıklıkta yaşadınız?					
7.yaptığımız/başlattığımız işlerle sanki uygun adım gidemediğiniz duygusunu ne sıklıkta yaşadınız?					
8.olayların üstesinden geldiğiniz duygusunu ne sıklıkta yaşadınız?					
9.kontrolünüzden çıkan olaylara ne sıklıkta sinirlendiniz?					
10.zorlukların sizi aştığı ve onların üstesinden gelemeyeceğiniz duygusunu ne sıklıkta yaşadınız?					
TOPLAM PUAN					

Değerlendirme:

Puanlar ne kadar yüksek ise stres yükü o derece fazladır. Ortalama değerler aşağıdadır:

Cinsiyet: Kadın, 13.7 Erkek: 12.1

Medeni Durum:

Evli yada birisiyle yaşayanlar: 12.4 Dullar:12.6 Boşanmışlar:14.7 Tek yaşayanlar: 14,1 Ayrı yaşayanlar:16,6

Yaş: 19-29 arası = 14.2 30-44 arası:13.0 45-54 arası:12.6 55-64 arası:11.9

EK-3 KİŞİLİK ÖZELLİĞİ TANIMA TESTİ

Puanlama	1	2	3	4	5	6	7	8	Puanlama
Randevular konusunda Titiz Değilim									Asla Geç Kalmam
Rekabetçi Değilim									Çok rekabetçiyim
Baskı altında bile kendimi asla acele içerisinde hissetmem									Kendimi her zaman acele içerisinde hissedirim
Bir zaman zarfında bir şeyi ele alırım									Bir kerede birçok şeyi yapmayı denerim,daha sonra ne yapacağımı düşünürüm
Bir şeyi yavaşça yaparım									Bir şeyi hızlı yaparım(yemek yeme,yürüme vb.)
Duygularımı ifade ederim									Duygularımı saklarım
Birçok ilgim vardır									İş dışında çok az ilgim vardır
Toplam puan:....*3=									

DEĞERLENDİRME

“Kişilik özelliği tanıma testi”nden elde edilen puanların değerlendirilmesi şu şekilde yapılmaktadır.ölçekteki cümle sayısı 7, her cümle için geçerli olan seçenek sayısı 8 olduğundan ölçekten alınabilecek en yüksek puan (test sonucunda elde edilen toplam puan 3 ile çarpılmaktadır)168, en düşük puan ise 21’dir.puanların 100’den az olması b tipi kişiliği, 100’den çok olması ise a tipi kişiliği işaret etmektedir.

9.ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında Elazığ'da doğdum. 1990'da Elazığ Şair Hayri İlkokulu, 1993'de Elazığ Mezre Ortaokulu, 1996'da Elazığ Balakgazi Lisesi'nden mezun oldum. 1999 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Spor Akademisi sınavlarımı kazanarak 1.5 yıl eğitimimi sürdürdüm. 2001 bahar yarıyılında Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okul'una yatay geçiş yaptım. 2003 yılında mezun oldum. 2004 yılı bahar döneminde sağlık bilimleri enstitüsü beden eğitimi ve spor anabilim dalında yüksek lisans yapmaya hak kazandım.

1999- 2001 yılları arasında Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Kulüplerinde çeşitli görevlerde bulundum. 2001- 2003 yılları arasında Fırat Üniversitesi'nde sosyal faaliyetler ve öğrenci kulüplerinde aktif görev aldım.