

32539

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

Danışman: Yrd.Doç.Dr. Hatice ÇAMLIYER

ERGENLERDE STRES YAŞANTILARINDA KULLANILAN BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE SPORUN ETKİSİ

M. Ersin ALTIPARMAK

32589

DOKTORA TEZİ
Bilim Doktorluğu (ph.D)

T.C. YÜREK KÜLTÜRÜ VE
DOKÜMANTASYON ENSTİTÜSÜ

İZMİR - 1994

ÖNSÖZ

"Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejilerine Sporun Etkisi" adı altında yapılan bu araştırmada, ergenlerde stres yaşantılarına etkili olabileceği düşünülen kişisel bilgiler üzerinde çalışılmıştır. Spor yapmanın stresle başaçıkmayı ve onun alt boyutları olan problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma davranışlarını olumlu yönde etkileyebileceği düşüncesiyle örneklem grubu olarak sporcu ergenler ele alınmıştır.

Tezin hazırlanması sırasında bana yol gösteren danışmanım Yrd.Doç.Dr. Hatice Çamlıyer`e, Yrd.Doç.Dr. Ferda Aysan`a, Doç.Dr. Rana Varol`a ve tezin her aşamasında bana büyük destek veren ve yardımlarını esirgemeyen Yrd.Doç.Dr. A. Seda Saracaloğlu`na en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Verilerin analizinde gerekli titizliği gösteren Ege Üniversitesi Bilgisayar Araştırma ve Uygulama Merkezi elemanlarına teşekkürlerimi sunarım. Ölçeğin uygulanabilmesini sağlayan ilgili lise öğretmen ve öğrencilerine, tezimi büyük bir özveriyle yazan eşim Güldane Altıparmak`a teşekkür ederim.

M. Ersin ALTIPARMAK
İZMİR - 1994

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ	I
İÇİNDEKİLER	II
TABLolar LİSTESİ	V
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
BÖLÜM I	
GİRİŞ	1
STRES VE STRES ÇEŞİTLERİ	2
STRES VE GENEL UYUM BELİRTİSİ (GENERAL ADAPTATION SYNDROME)	6
1- Alarm Reaksiyonu Safhası	6
2- Direnç Safhası	6
3- Tükenme Safhası	6
STRES ÇEŞİTLERİ	9
1- Durumluk Stres, Sürekli Stres (A-State, A-Trait).....	9
2- Free Floating Anxiety ve Covert Anxiety.....	9
3- Olumlu ve Olumsuz Stresler	10
4- Stres Tepkisini Yaşatan Durumlara Göre Stres	12
STRES YARATAN ETKENLER	13
STRES BELİRTİLERİ	19
STRESİN NEDEN OLDUĞU RAHATSIZLIKLAR	21
1- Fizyolojik Rahatsızlıklar	22
2- Zihinsel Rahatsızlıklar.....	22
3- Psikolojik Rahatsızlıklar	23
SPOR VE STRES	23
CANLANMA VE MOTOR PERFORMANS	30
Uyandırma ve Motor Performans İlişkisindeki Dolaylı Faktörler.....	33
Özellik-Durum Endişe Teorisi (Trait-State Anxiety) ve Motor Performans	35
STRESLE BAŞAÇIKMA YOLLARI	36
1- BEDEN İLE İLGİLİ TEKNİKLER	39
Solunum Kontrolü	39

Temel Nefes Egzersizi	39
Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim).....	40
Otojenik Gevşeme	41
Progressif Gevşeme	41
Fizik Egzersiz	44
Beslenme	47
2- ZİHİNSEL TEKNİKLER	48
ABC Stres Modeli	48
3- DAVRANIŞÇI TEKNİKLER	50
Gevşeme	55
Bilişsel Yeniden Yapılandırma	56
Sosyal Beceriler Eğitimi	57
PROBLEM	60
Alt Problemler	60
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	61
SAYILTILAR	62
SINIRLILIKLAR	62
TANIMLAR	63
BÖLÜM II	
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	65
BÖLÜM III	
ARAŞTIRMA MODELİ	75
Evren ve Örneklem	75
Veriler ve Toplanması	76
SYBSÖ`nün Puanlaması	77
Kişisel Bilgi Formu	77
Verilerin Toplanması	78
Verilerin Çözümü ve Yorumlanması	78
BÖLÜM IV	
BULGULAR VE YORUMLAR	79
Birinci Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	79
İkinci Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	84

Üçüncü Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	85
Dördüncü Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	90
Beşinci Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	93
Altıncı Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	95
Yedinci Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	97
Sekizinci Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	100
Dokuzuncu Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	102
Onuncu Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	104
Onbirinci Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	107
Onikinci Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	109
Onüçüncü Alt Problem İle İlgili Bulgular.....	112
BÖLÜM V	
SONUÇ VE ÖNERİLER	117
Sonuç	117
Öneriler	119
ÖZET	120
EK - 1	121
EK - 2	124
KAYNAKLAR	126

TABLULAR LİSTESİ

- Tablo 1. Değişik Yaşam Olaylarının Ağırlık Puanları
- Tablo 2. Türkiye`de Değişik Yaşam Olaylarının Ağırlık Puanları
- Tablo 3. Sporda Stres Olgusunun Öğeleri
- Tablo 4. Çeşitli Sporların Sağladığı Yararlar
- Tablo 5. Araştırmanın Uygulandığı Okullar, Öğrencileri ve Yüzde (%) Değerleri
- Tablo 6. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı
- Tablo 7. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı
- Tablo 8. Okullara Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 9. Okullara Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 10. Okullara Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 11. Okullara Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 12. Okullara Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 13. Okullara Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 14. Okullara Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 15. Okullara Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 16. Okullara Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 17. Okullara Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 18. Cinsiyete Göre Stres Yaşantılarında Başa Çıkma Stratejilerine ve Alt Boyutlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 19. Yaşa Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 20. Yaşa Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

- Tablo 21. Yaşa Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 22. Yaşa Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 23. Yaşa Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 24. Yaşa Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 25. Yaşa Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 26. Yaşa Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 27. Yaşa Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 28. Anne Eğitim Düzeyine Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 29. Anne Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 30. Anne Eğitim Düzeyine Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 31. Anne Eğitim Düzeyine Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 32. Anne Eğitim Düzeyine Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 33. Anne Eğitim Düzeyine Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 34. Baba Eğitim Düzeyine Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 35. Baba Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 36. Baba Eğitim Düzeyine Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 37. Baba Eğitim Düzeyine Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 38. Baba Eğitim Düzeyine Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 39. Baba Eğitim Düzeyine Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

- Tablo 40. Anne Mesleğine Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 41. Anne Mesleğine Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 42. Anne Mesleğine Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 43. Anne Mesleğine Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 44. Anne Mesleğine Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 45. Baba Mesleğine Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 46. Baba Mesleğine Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 47. Baba Mesleğine Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 48. Baba Mesleğine Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 49. Baba Mesleğine Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 50. Baba Mesleğine Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 51. Kardeş Sayısına Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 52. Kardeş Sayısına Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 53. Kardeş Sayısına Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 54. Kardeş Sayısına Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 55. Kardeş Sayısına Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 56. Kardeş Sayısına Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

- Tablo 57. Doğum Sırasına Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 58. Doğum Sırasına Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 59. Doğum Sırasına Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 60. Doğum Sırasına Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 61. Doğum Sırasına Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 62. Aylık Gelire Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 63. Aylık Gelire Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 64. Aylık Gelire Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 65. Aylık Gelire Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 66. Aylık Gelire Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 67. Aylık Gelire Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 68. Spor Yapma Durumuna Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 69. Spor Yapma Durumuna Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 70. Spor Yapma Durumuna Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 71. Spor Yapma Durumuna Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 72. Spor Yapma Durumuna Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 73. Spor Yapma Yıllarına Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

- Tablo 74. Spor Yapma Yıllarına Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 75. Spor Yapma Yıllarına Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 76. Spor Yapma Yıllarına Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 77. Spor Yapma Yıllarına Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 78. Spor Yapma Yıllarına Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 79. Spor Türüne Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 80. Spor Türüne Göre Problem Çözme Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 81. Spor Türüne Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 82. Spor Türüne Göre Sosyal Destek Arama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 83. Spor Türüne Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 84. Spor Türüne Göre Kendini Suçlama Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 85. Spor Türüne Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları
- Tablo 86. Spor Türüne Göre Hayal Etme Boyutuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 87. Spor Türüne Göre Kaçınma Boyutuna İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. McGrath (1970) tarafından bir işlem şeklinde algılanmış stres
- Şekil 2. Genel uyum belirtisinin üç dönemi
- Şekil 3. Çeşitli yaşantılarla stres arasındaki ilişkiyi gösteren pratik model
- Şekil 4. Çeşitli yaşam deneyleri ve stres arasındaki ilişkiyi gösteren kuramsal model
- Şekil 5. Stres nereden geliyor, nereye gidiyor?
- Şekil 6. Duyguların vegetatif sinir sistemi uyarımlarıyla izlediği yol
- Şekil 7. Uyandırma performans ilişkisinin itki teori ve ters çevrilmiş-U hipotezi



BÖLÜM I

GİRİŞ

Sporun sağlık açısından önemi her geçen gün büyük insan kitleleri tarafından anlaşılmakta ve spor yapan kitle sürekli artmaktadır (Akgün, 1986:407). Spor, birtakım egzersizlerden oluşur. Tıbbi yönden spor; insanın sağlık durumunu geliştiren, gelişmiş sağlık durumunu devam ettiren, yorgunluğa karşı direncini arttıran hareketler toplamı olarak tanımlanabilir. Spor yapan birey, kendini sağlıklı hissetmesi yanında günlük iş verimini de arttırabilmektedir. Spor; koruyucu hekimliğin bir aracı olmakta, bireyin sağlığını geliştirmekte, sağlıklı ve hastalıklara karşı dirençli olmasına yardımcı olmaktadır. Sporun insan sağlığına olan bu yararları aynı zamanda ülke ekonomisine de olumlu katkılar sağlamaktadır (Akgün, 1986:369). Sağlık giderlerinin azaltılarak sağlıklı bireylerin ülke içinde üretime olan büyük etkileri, ülke ekonomisindeki bu olumlu katkılardan sadece birkaçıdır.

Sporun insan sağlığına olan olumlu etkisi ile ilgili yayınlar artmaktadır. Birtakım hastalıkların önlenmesinde, tedavisinde ve hatta yaşlılığın geciktirilmesinde sporun etkili olduğu bilinmektedir. Bu etki, kardiyovasküler sistemin, iskelet kaslarının, kemiklerin, tendonların, oynak bağlarının ve hatta olası otonom sinir sisteminin ve motor nöronların yapısal ve fonksiyonel bütünlüğünün devamında bir uyaran gibidir (Akgün, 1986:389).

Birçok bilimsel çalışmada, içe dönük ve dışa dönük kişilik özellikleri gösteren spor dallarının varlığı belirlenmiştir. Uzun mesafe koşucularının içe dönük, takım oyunlarına katılanların ise işbirliği yapan ve sosyal özellikler taşıyan kimseler oldukları saptanmıştır (Açıkada, 1990:44).

İçinde yaşadıkları ortama uyum gösterebilen canlılar denge ve düzen içinde yaşamlarını sürdürebilirler. Bu denge ve düzen içindeki uyumu sürekli hareket ile gerçekleştirebilirler (Morgan,G., 1993:11). Hareketsizlik nedeniyle eklemlerde de zamanla hareket kısıtlılığı başlar. Ağrılar ve sızılar olur. Bu rahatsızlıkların sebebi genellikle eklem kapsülü, kemiklerin kırıkta eklem yüzleri, çevredeki bağlar ve kaslardır. Genç yaşlardaki esnekliğin korunması ve eklem hareket açıklığının küçülmesi bu sorunlara yol açar.

Egzersizlerden sonra bir rahatlık ve uyuşukluk hissedilir. Bu durumun genellikle yorgunluk ile oluştuğu düşünülür; ancak birtakım araştırmalar ise egzersiz sırasında beyinde çok kuvvetli yatıştırıcı etkisi olan maddelerin

(Endorfinler= Endojen morfinler) salınımının arttığını göstermiştir. Bu huzurlu ve sakin durumun buna bağlı olduğu düşünülmektedir.

Çocukların büyümesinin; kalıtsal özelliklere, beslenmeye ve çevre faktörlerine bağlı olmakla birlikte fiziksel aktivitenin de bu değişime etkili olduğu bulunmuştur. Hiç sportif etkinliklere katılmayan çocukların kas yapılarının az geliştiği, boylarının biraz daha kısa olduğu, aşırı ya da daha zayıf vücut yapısında oldukları, algılama ve öğrenme yeteneklerinin yavaş olduğu söylenmektedir (Açıkada, 1990:167-168).

Spor ve insan yaşamının birbirinden ayrılmaz bir bütün haline geldiği günümüzde, her yaşta bilimsel temellere dayalı sistemli yapılan sporun insan sağlığına ve mutluluğuna olan olumlu etkileri bilinmektedir. Bu amaca yönelik olarak sporun kitlelere yaygınlaştırılması gerekli görülmektedir (Varol ve Saracaloğlu, 1992:109).

Canlıların içinde yaşadıkları ortama uyum sağlamaları uzun yıllardan bu yana tartışılmaktadır. Yaşamlarını sürdürebilmeleri için buldukları doğal ve toplumsal ortamdaki değişikliklere uyum gösterebilmeleri gerekmektedir (Morgan G., 1993:9).

STRES VE STRES ÇEŞİTLERİ

Canlıların içinde yaşadıkları ortama uyum sağlamaları, yüzyıllar boyu tartışılan değişme ve evrim kuramlarının ortaya atılmasına neden olmuştur. Bu kuramlara göre, canlıların yaşamlarını sürdürmeleri, içinde buldukları doğal ve toplumsal ortama bağlıdır. Ortam değiştikçe bu değişmeye uyum sağlayan canlı yaşamını sürdürebilecek, uyum sağlayamayan ise yok olup gidecektir. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullar uyumu ya kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Uyumun zorlaştığı durumlarda organizma bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya başlar. Hava sıcaklığının artması, nem oranının yükselmesi, gürültü, insanın dışında bulunan toplumsal ortamdaki kaynaklanan etkenlerdir. Bu etkenlerin şiddetinin artması, süresinin uzaması, çok değişik bedensel ve ruhsal hastalıklara yol açabilir. "Bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete stres denir". Stresi meydana getiren olayları

"Stres Vericiler", bu olaylar bireyin verdiği tepkilere de "Stres" denilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1991:23; Cüceloğlu, 1993:9,14).

Stres sözcüğü, sıkıca sarmak, sıkılmak, sıkıştırmak, bağlamak anlamlarını içeren Latince "stringere"den gelmektedir (Köknel, 1994:231; Stora, 1992:7).

Stres, insanların üzerlerine yıkılan taleplere uymak durumunda kaldıklarında ortaya çıkmaktadır. Birey büyük stres altında kaldığında, normal vücut fonksiyonlarını sürdürmez hale gelebilmektedir (Pettijohn, 1991:279).

Tıp alanında stres sözcüğü ilk olarak XIX. yüzyılın ikinci yarısında, Fransız fizyolog Claude Bernard tarafından kullanılmış ve "organizmanın dengesini bozan uyarılar" olarak tanımlanmıştır. Alman fizyolog Pflüger stresi; "yaşamın gereksinimlerini doyurmak ve karşılamak için organizmanın zararlı etkilerden kaçıp korunması" olarak yorumlamıştır. Aynı yıllarda Belçikalı fizyolog Fredericq stresi; "yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi" olarak ele almış ve bu tepkinin sonucunda organizmanın ya zararlı etkilerden kurtulacağını ya da hastalanacağını ileri sürmüştür.

Selye 1950'li yıllarda stresi "stres yapıcılara karşı organizmanın verdiği cevap" anlamında kullanmıştır. Selye'nin son görüşü ise; "stresin incelenmesinde giderek artan sayıda değişkenin gözönünde bulundurulması, stresin çevreden gelen her türlü talebe karşı organizmanın verdiği spesifik olmayan cevaplardır" şeklindedir. Selye strese fizik, psikolojik ve sosyal bir etkenin yol açtığı "Stres Yapıcılar"ın neden olduğunu ileri sürmektedir. Etki bir kereye mahsus ya da sürekli olabilmekte, belirtilerin ortaya çıkmasına kadar geçen belirtisiz dönem de dahil olmak üzere hastalığının süresi birkaç saatten birkaç yıla kadar da söz konusu olabilmektedir.

Lazarus da 1960'lı yıllardan 1950'li yıllara kadar değişik zamanlarda stresi "insanla insanın içinde yaşadığı ortam arasındaki karşılıklı ilişkinin organizmada yarattığı tepki" olarak ele alan çeşitli tanımlar yapmıştır. Bunların sonucunda stresi; "organizmanın gereksinimlerinin, organizmanın kaynaklarını aştığında ortaya çıkan durum" olarak değerlendirmiştir.

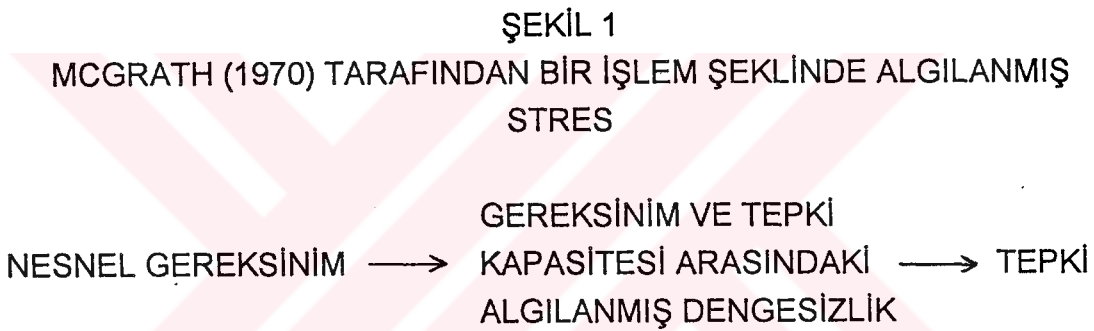
Hause 1974 yılında stresin "insanın alışılacağı davranış kalıplarının yetersiz kaldığı durumlarda ortaya çıkan tepki" olduğunu söylemiştir.

Mandler 1976 yılında stresin "zararlı etkilerin yarattığı tehlike işareti" olduğunu söylemiş, aynı görüş 1981 yılında Meneghan, Mullan, Lieberman

ve Pearlin tarafından da benimsenmiştir (Morgan, 1993:16-18; Stora, 1992:11-12). McGrath stresi, bir işlem olarak kavramsallaştırmış ve stresi sosyal, psikolojik bir işlem gibi çalışırken aşağıdaki dört olayın kabul edilmesi gerektiğini belirtmiştir.

- 1- Bireyde bazı gereksinimler oluşturan fiziksel veya sosyal çevre.
- 2- Bireyin bir gereksinimi algılaması ve buna nasıl tepki vereceğine karar vermesi.
- 3- Algılanan gerekisine organizmanın gerçek tepkisi.
- 4- Tepkinin sonuçları.

McGrath stresin oluşumunu, organizmanın algılanmış gereksinimleri ve algılanmış tepkileri arasındaki dengesizliğe bağlamıştır.



McGrath'ın stres işlemi tanımlamasında nesnel gereksinimin, tepki kapasitesine geçilmesi gerektiği belirtilmemiş, sadece dengesizlik olması gerektiği söylenmiştir. Buna göre nesnel çevre yeterince gereksinim yaratmadığında yani aşırı yüklenme değil de az yüklenme olduğunda da stres oluşmaktadır. Halbuki son yıllarda yapılan araştırmalar ile duyu yoksunluğu, uyarıcı azlığı ve sosyal izolasyonda da stresin olduğu görülebilmektedir (McGrath, 1970:20; Öztürk, 1991:1-2).

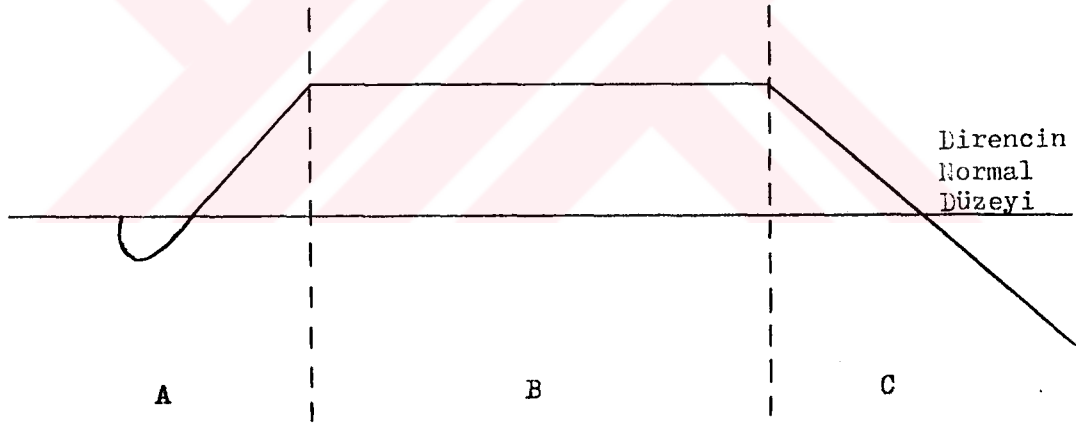
1960'lı yıllardan günümüze dek stres kavramı, zararlı etkenlere karşı organizmanın tepkisi olarak kabul edilmiştir. Diğer bir deyişle stres kavramı, etken karşısında organizmanın dengesinin, düzeninin, uyumunun bozulduğunu gösteren durumu anlatmak için kullanılmaktadır.

Meneghan ve Mullan 1981 yılında stresi kısa bir cümle ile ifade etmişlerdir; "stres organizmanın zararlı ortamlara tepkisidir". Aynı yıl içinde Hause ise, "stres zararlı ortamlarla karşılaşılacak organizmanın bu ortamlarla baş edebilecek güçten yoksun kaldığında ortaya çıkan kötü ve zor bir

durumdur" şeklinde ifade etmiştir. Hann ise 1984 yılında stresi "insanın içinde yaşadığı ortamı kötü olarak değerlendirmesi sonucu içine düştüğü durum olarak ifade etmiştir (Morgan, 1993:18-19).

Stres kavramına yönelik tanımlar daha da arttırılabilir; ancak tüm tanımlar incelendiğinde stres kavramının "zararlı uyarana", "zararlı uyarana karşı tepki", "zararlı uyarana ile organizma arasındaki etkileşim" gibi ifadeler ile açıklandığı görülmektedir. Birçok tanımda bunların daha kapsamlı ve karmaşık ifadeler ile tanımlandığı görülmektedir. Strese yönelik tüm tanımlarda "tehlikeli" ve "zararlı" sözcükleri bir arada kullanılmaktadır. Diğer bir deyişle stres, ya organizma için zararlı etkenleri ya da organizmanın zararlı bir durumunu anlatan kavram durumundadır. Kısacası organizma için olumsuz, sağlığı bozan bir durumdur.

ŞEKİL 2
GENEL UYUM BELİRTİSİNİN ÜÇ DÖNEMİ (SELYE, 1977)



Selye'ye göre stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Selye organizmanın strese tepkisinin üç safhalı bir süreç olduğunu ileri sürmektedir. "Genel Uyum Belirtisi" olarak da ifade edilen (General Adaptation Syndrome-GAS) stres tepkisinin üç safhası, Alarm Reaksiyonu Safhası, Direnç Safhası ve Tükenme Safhası'ndan oluşmaktadır (Şekil 2).

STRES VE GENEL UYUM BELİRTİSİ (GENERAL ADAPTATION SYNDROME)

1- Alarm Reaksiyonu Safhası: Bu safha, bireyin dış uyararı stres olarak algıladığı durumdur. Organizma bu safhada şoka ve antişoka girer. Şok döneminde, kan basıncında düşme, vücut ısısında azalma, kandaki şeker, klor ve sodyum düzeyinde ve idrarda azalma olur. Kalp duracakmış gibi hissedilir ve bireyin eli ayağı çözülür. Aynı zamanda kanın yoğunluğu ve kalsiyumu artar. Bu reaksiyonların hemen ardından antişok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik girişimlerde bulunur. Deney hayvanları antişok döneminde öldürülerek otopsi yapılırsa, böbreküstü bezlerinde büyüme, akkan dokusunda ani azalma ve mide bağırsak ülserleri görülebilecektir. Antişok döneminde yukarıda sıralanan otonom faaliyetleri ortaya çıkar. Asıl amaç, mücadele ederek veya kaçınarak organizmayı korumaktır.

2- Direnç Safhası: Stres veren uyarıcı ya da ortam devam ederse, organizma mücadele ederek veya kaçarak bozulan dengeyi yeniden sağlamaya çalışacak olduğu direnme veya uyum da denilebilen direnç safhasına girebilecektir. Organizmanın direnci normal düzeyin üzerine çıkar. Bu durumdan kaçabilmek veya uyum sağlayabilmek için yükselen direncine karşılık, başka stres vericilere karşı direnci düşebilecektir. Örneğin; organizma aldığı bir toksine karşılık direnci yükselirken, soğuk algınlığına direnci düşebilecektir. Direnç safhası başarı ile aşılsa beden normal koşullarına dönebilecek, başarısız olunursa beden kuvvetten düşerek bitkin duruma gelebilecektir.

3- Tükenme Safhası: Stres verici olay çok ciddi ise ve etkisi uzun süre devam ederse, fizyolojik savunma sınırlarını da aşarsa organizma için tükenme safhasına gelinir. Tükenme safhasında bazen yeniden alarm reaksiyonları görülebilir. Her canlının enerjisi ve uyum yeteneği farklıdır. Uyku ve dinlenme ile vücut onarılabilir; ancak devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında denge bozularak uyum enerjisi bitebilir. Daha sonra tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür. Artık geri dönüşü olmayan izler organizmada belirginleşmeye başlar ve hastalıklara çok açık olunan bir

duruma gelinebilir. Hayvan deneylerinde bu safhada kan basıncında yükselme (hipertansiyon), damar ve böbrek hastalıkları ve kalp kası bozuklukları saptanmıştır. Stres tepkileri, hipofiz ön lobu ve böbreküstü bezleri ile düzenlenmekte ve hipofiz hormonları ile adrenalinde etkili olmaktadır. Bütün bu süreçler hipotalamus aracılığı ile beyin üst merkezlerini de etkilerler. Ruhsal streslerin fiziksel ve biyolojik stresler gibi genel uyum belirtilerine neden olmaları bu yol ile gerçekleşebilmektedir. Sonuçta vücut hormon dengesi bozulmakta ve çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır.

Selye yıkımı "Adaptasyon Hastalığı" olarak tanımlanmaktadır. Sonucunda bedensel bitkinlik ve ölüm oluşabilecektir. Beden streslere karşı kendini savunabiliyorsa genel uyum belirtisi iyi çalışıyor denilebilir. Aksi durumda kendine zarar vererek hasara uğrayabilir.

Selye'ye göre yaşlanma, sabit adaptasyon enerjisinin zamanla aşınmasıdır. Bu bakımdan psikosomatik sonuçların ortaya çıkmasında; stresin şiddeti, süresi ve genel uyum belirtisinin hangi aşamada olduğu önemli üç faktör olarak görülmektedir.

Selye'nin stres konusundaki tüm bu açıklamaları spor açısından da oldukça büyük önem taşımaktadır. Sporcu gerek antrenmanlarda ve gerekse yarışmalarda ruhsal ve bedensel bakımdan ağır stres yaşantılarına maruz kalabilmektedir (Başer, 1985:35-36; Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:26-27; Selye, 1976:56-64; Selye,1977).

Stres araştırmaları aslında başlıca uyumsuzluklarla ilgilenmekteyse de, bu alanda durumla başarılı bir şekilde başa çıkma üzerine ilginin gittikçe yoğunlaştığı görülmektedir. Bir iç, bir öznel probleme dayanan gerilim (anxiety) kavramının, esasta harici, çevresel bir problem olan stres kavramına yanlış odaklanmasındaki neden analiz edilmelidir. Bu birimden diğerine geçiş, büyük ve sıklıkla kontrol edilemeyen güçlükleri kabul etmeme eğilimine işaret etmektedir. Yeni eğilimin savunucuları, strese "dışarıda bir yerde"ki faktörler neden olduklarına göre sadece çevredeki stres yüklü özellikleri değiştirme yolları yaratmanın gerekliliğini vurgulayıp, ondan sonra herşeyin düzeleceğinin münakaşasını yapmaktadırlar. Bir yere kadar bu görüş, stres kontrolündeki basit tekniklerin Batı toplumlarında gelişimine bağlı olabilir. Herhangi bir olayda stres araştırma alanı başedilmeye büyük ağırlık vermektedir. Başa çıkma stratejileri ve yeteneklerine olduğu kadar başa çıkma becerilerinin öğretilmesine olan ilgi, özellikle optimist bir eğilim

belirlemektedir. İster askeriyede, ister geniş kapsamda çeşitli stres karşıtı programlarda olsun bu çalışmalar, eline doğru aletler verilen kişinin stresini birçok kaynaklarıyla etkin bir şekilde başedebileceği varsayımına dayanır (Breznitz and Goldberger, 1982:5).

Psikologlar açısından stres incelenecek olursa, stres verici durumlar kadar onlarla karşılaşan bireyin psikolojik özelliklerinin de ele alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Stres ve stres vericilerin bireye etkileri incelenirken bireyin psikolojik bütünlüğünü oluşturan duygu ve düşüncelerini, davranışlarını anlamak, tanımak gerekmektedir. Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak ortaya çıkar. Bireyin hissettikleri onun düşüncelerine paralel durumdadır. Bu nedenle stres, belirli bir insan ile belirli bir olayın etkileşiminde ortaya çıkar. Aynı olay farklı kişilerde, hatta bazen aynı insanda farklı zamanda, farklı tepkilerin oluşmasına neden olabilir. Buradaki en önemli değişken, bireye özgü farklılıklar gösteren psikolojik mekanizmalardır. Herhangi bir olayı algılayışımız ve onunla başa çıkma üzere becerilerimizi değerlendirebilmemiz, o olayı tanımlayabilmemize neden olur.

Lazarus zihinsel psikoloji ile ilgili çalışmalarında bu konuyu araştırmıştır. Herhangi bir durumun tanımlanmasına yardımcı olan faktörleri birincil ve ikincil değerlendirme sistemleri olarak ele almıştır.

Birincil Değerlendirme: Karşılaşılan durumun algılanması, birey için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir. Karşılaşılan durumun bireye uymayan birtakım özelliklerinin olup olmadığına bakılır. Herhangi bir şekilde bireyi etkilemiyorsa nötr bir durumdur ya da bireye destek oluyor, onu koruyor ise olumlu bir durumdur. Stres verici olarak değerlendirilebilmesi için, bireyin yaşantısını zedeleyeceğini, mücadeleye zorlayacağını, diğer bir deyişle tehdit edeceğini düşünmesi gerekecektir.

İkincil Değerlendirme: Birinci aşamada karşılaşılan durum stres verici olarak değerlendirilmiş ise ikinci aşamada olay ile başa çıkabilme yolları aranır. Bu aşamada da başa çıkabilme davranımı yetersiz kalırsa, artık tam bir stres söz konusudur. Kişi psikolojik düzeyde de, bedensel düzeyde de stres tepkisi verir. Diğer bir deyişle; düşünce, duygu ve davranış düzeyindeki yıkıcı ve olumsuz tepkiler ile birlikte bedendeki alarm

reaksiyonları devreye girer. Sonuç psikolojik ve bedensel düzeyde stres tepkileridir. Bu sonucun çıkmaması için basamaklardan birisinde "tehdit" in ortadan kalkması gerekmektedir (Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:32-34).

STRES ÇEŞİTLERİ

Stresin çeşitleri araştırıldığında, değişik gruplamalar görülmektedir.

1- Durumluk Stres, Sürekli Stres (A-State, A-Trait): Kaygı, insanın temel duygularından birisi olarak kabul edilebilir. Kendimizi tehlikede gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı kaygıyı meydana getirmektedir. Bu, Durumluk Stresi oluşturmaktadır.

Bazı insanlar sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşarlar. Genellikle mutsuzdurlar ve bu stres türü içten kaynaklanır. Birey özdeğerlerinin tehdit edildiğini zanneder. Bu duruma da Sürekli Stres denebilmektedir (Öner ve LeCompte, 1983:1).

Durumluk Stres, yoğunluğun bazı düzeylerinde oluşan kinetik enerji reaksiyonu gibidir. Sürekli Stres ise, potansiyel enerji ile kıyaslanabilir. Eğer uygun bir uyarıcı tarafından başlatılırsa belirli bir düzen olmaksızın gerçekleşen reaksiyondur (Martens, 1982:4).

Durumluk kaygı çevresel koşullara bağlı stres ile ortaya çıkan, tehlike ya da tehdit durumlarında bireyin gösterdiği heyecansal reaksiyonlardır. Stresin ortadan kaldırıldığı durumlarda bu reaksiyonlar da sona erebilmektedir. Sürekli kaygı ise çevresel koşullardan bağımsız olarak huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir denebilir (Çamlıyer, 1984:1).

2- Free Floating Anxiety ve Covert Anxiety: Sıkıntının bazen hiçbir değişikliğe uğramadan serbestçe ortaya konduğu görülür. Buna serbest dalgalanan sıkıntı "Free Floating Anxiety" denir. Bunun karşıtı olarak "Covert Anxiety" de vardır. Bu şekilde hastada azap verici bir gerginlik hissi ve nahoş bir idrak yoktur. Sıkıntı fiziki bir hastalık gösterir şeklinde maskelenmiştir. Bir kalp ağrısı, bir mide ülseri, bir adele ağrısı gibi birçok

nörotik sendromun temel belirtisini teşkil ettiği gibi birçok psikoza da ayrılmaz bir arazi olarak ortaya çıkar (Öztürk, 1991:7).

3- Olumlu ve Olumsuz Stresler: Stres genellikle olumsuz ve zararlı anlamda düşünülmektedir. Halbuki stresin, insanlığı ve insanı araştırmaya, çalışmaya ve birşeyler yaratmaya yönelttiği bilinmektedir. Bu zorlanma, fizik koşulların insanı bedensel olarak zorlamasından zihinsel olarak zorlamasına kadar uzanır. Bu anlamıyla stresler bireyi ileriye götürücüdür. Örneğin; eğitim dönemi boyunca sınav stresleri, iş hayatında yükselmek için yaşanan stresler, kişiyi motive edici ve kazanç sağlayıcı olumlu streslerdir. Modern hayat bir yandan kimyasal ve fizik stresleri ve psiko-sosyal stresleri arttırırken, diğer yandan insan yaşamını kolaylaştıran faktörleri beraberinde getirmiştir.

Motorlu araçlar, hava kirliliği ve gürültü gibi etmenler olumsuz stres kaynaklarıdır; ancak ulaşım açısından insanlığa olan yararlarından kesinlikle vazgeçilmez durumda bulunmaktadır.

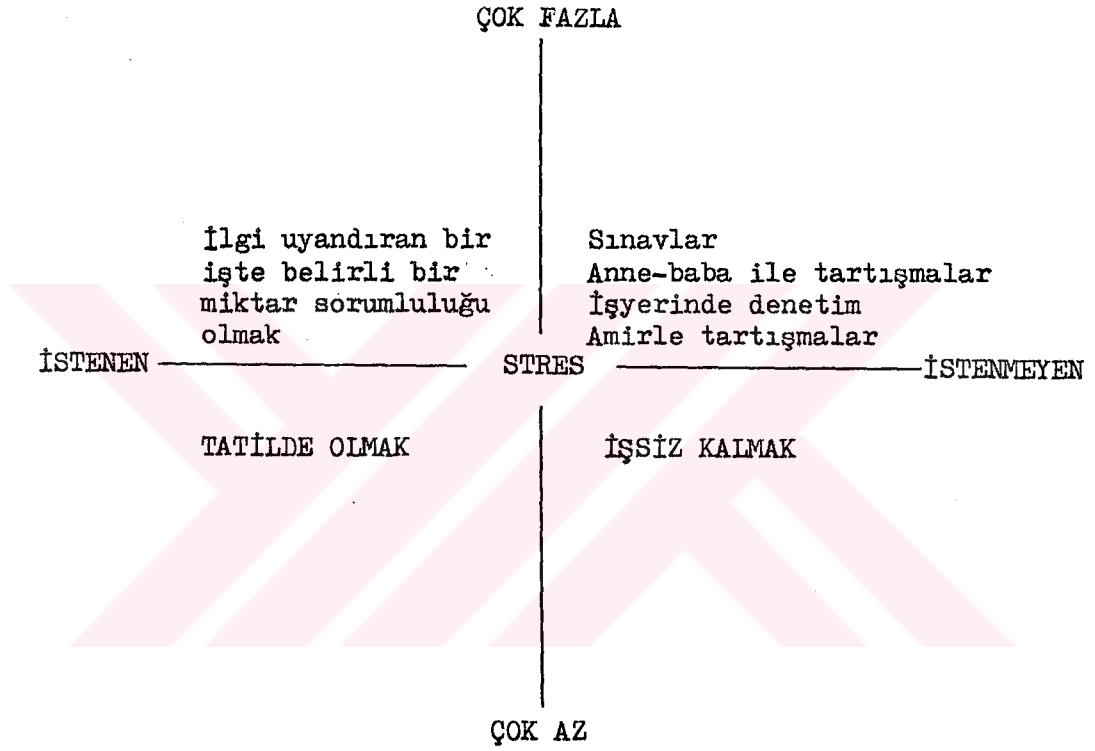
Jessie Bernard'a göre stres "zevk veren" ve "zevk vermeyen" olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu ayrımı "Eustress" ve "Dystress" kavramları ile tanımlamaktadır. Bu sınıflamadaki "Eustress" yaşandıkça neşe, canlılık ve verim sağlayan, istenen bir durumdur. Hans Selye de bu sınıflamayı benimseyerek stresin insan yaşamının bir parçası olduğunu savunmuş ve hatta bu düşüncesini "stresten tam kurtuluş ölümdür" sözüyle pekiştirmiştir. Kenneth Greenpan ise stresi bir kemana benzetmekte ve bir keman nasıl en iyi sesi, telleri ne fazla gergin, ne de fazla gevşek iken veriyorsa, stresin de azının çoğu kadar zararlı olabileceğini söylemektedir (Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:63-65; Öztürk, 1991:7-8; Stora, 1992:7).

Değişik yaşam deneyimlerinde olumlu ve olumsuz stres birbirine çok yakın ilişki içinde yaşanmaktadır. Örneğin; boşanan insan büyük bir stres yaşar. Hiç olmayan şeyleri hisseder ve konuşur. Diğer yandan evlenme kararı alan insan da büyük bir stres içerisinde; ancak çok hoş olan olumlu duygular hisseder ve yaşar.

Görüldüğü gibi stres hayatın her cephesinde ve her yaşantıda vardır. Gelişmek ve doyumlu bir yaşam sürmek için stres gereklidir (Şekil 3). Asıl sorun stresin çok fazla ya da çok az olmasıdır. Günlük yaşamda bizi

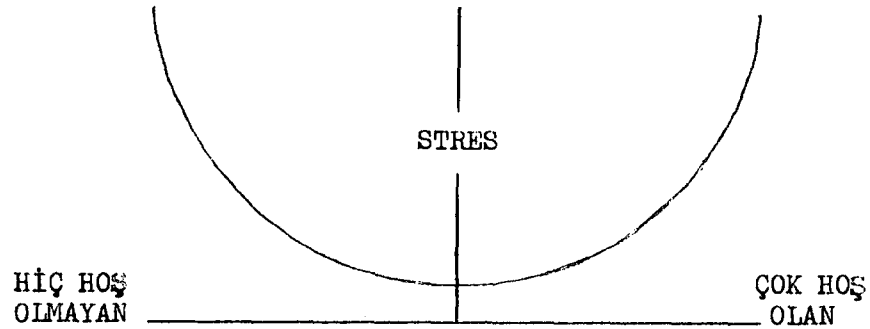
endişelendiren bazı şeyleri yapmak hoşumuza gider. İşte bunlar istenen olumlu streslerdir.

ŞEKİL 3
ÇEŞİTLİ YAŞANTILARLA STRES ARASINDAKİ İLİŞKİYİ GÖSTEREN
PRATİK MODEL



Stres veren hiçbir yaşantının olmaması, gerek Levi'nin kuramsal modelinde (Şekil 4) ve gerekse pratik modelde (Şekil 3) görüldüğü gibi çok ciddi bir stres kaynağıdır.

ŞEKİL 4
ÇEŞİTLİ YAŞAM DENEYLERİ VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİYİ
GÖSTEREN KURAMSAL MODEL



Günlük yaşamda davranışlara yön veren üç duygu türü bulunmaktadır. Olumlu duygular "positive feelings", olumsuz duygular "negative feelings", ayırmsız duygular "feelings of indifference". Olumlu duygular, en geniş anlamda "sevgi" sözcüğü ile tanımlanabilecek ve inanç, güven, saygı, dostluk, kabullenme gibi duygular içermektedir. Olumsuz duygular ise; hoşgörüye yardımcı olsalar bile, daha fazla yarar sağlayamayan duygular olarak yaşanmaktadır. Tüm bu duygular bireyin psikolojik yapısını ve davranışlarını belirlemektedir. Bu hissedilen duygular ile kaygılı, korkulu, engellenmiş veya güvenli, rahat, doyumlu olunabilir. Kısacası olaylar algılanır, değerlendirilir ve bu duygular yüklenir. Dolayısıyla duygular, ya stres ya da distres yükünü taşırlar. Olayların distres yükünü azaltmak, en azından ayırmsız duygularla değerlendirmek bireye rahatlık ve başarı getirebilecektir. Olumlu duygu olumlu tavrı, olumlu tavır da yaratıcılıklara katkıyı arttırabilecektir (Baltaş ve Baltaş 1991:65-67; Levi, 1972).

4- Stres Tepkisini Yaşatan Durumlara Göre Stres: Bireye stres tepkisini yaşatan durumlara göre stres üç grupta toplanabilir:

1- Fizik Çevreden Kaynaklananlar: Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, radyasyon, sıcaklık, soğukluk, toz gibi.

2- İş veya Meşguliyet Konusundan Kaynaklananlar: Ağır iş, gece işi, parça başına dayanan üretim, çok hafif iş, aşırı yüklenme, sorumluluk taşıyan iş, zamana bağlı iş, hiçbir katkı yapmaya olanak tanımayan işler gibi.

3- Psiko-sosyal Özelliklerden Kaynaklananlar: İnsan yaşamında karşılaşılan sosyal stresler üç ana başlık altında toplanabilir.

a) Günlük Stresler: Günlük yaşamın basit gerilimleridir. Çeşitli durumlar ve olaylar karşısında veya bireylerin birbirleriyle çelişen amaç ve gereksinimleri nedeniyle ortaya çıkarlar. Gereksinim karşılanmayınca, girişim engellenince stres artar. Trafikte sıkışmak, karşılaşılan terslikler gibi örnekler verilebilir.

b) Gelişimsel Stresler: Gelişimsel nitelikte olayların neden olduğu streslerdir. Çocuk ya da yetişkinin gelişim basamaklarının sağlıklı ya da başarılı yaşanmaması olumsuz stres verici etkiler yaratabilir. Bu etkiler daha ilerideki gelişim dönemlerinde de streslerden zedelenmeye yol açabilir.

c) Hayat Krizleri Niteliğindeki Stresler: Bu stresler bireyin yaşamına belli bir yön verecek nitelikteki olayların yarattığı streslerdir. Örneğin; doğum, aile bireylerinden birisinin ölümü, ciddi hastalıklar, boşanma, işten çıkarılma gibi (Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:57-58).

STRES YARATAN ETKENLER

Şehir yaşamı sonsuz engeller, zıtlıklar, yetersizlikler ve bürokratik işlemler arasında bir kısır döngüdür. Şehirde yaşayan biri hergün gürültü, düzensizlik, hava kirliliği ve kalabalığı göğüslemektedir. Bu durumların bir kısmı çevreye sinmiş olup, diğerleri sadece evde, iş yerinde veya gelip geçici oluşumlardır. Bunların varlıkları son derece huzursuzluk vermekte olup, modern şehir yaşamının pek çok eleştiricileri, böyle durumların insanın sağlık ve esenliği için zararlı davranış ve psikolojik sonuçlara neden olduğunu öne sürerler. Bu sonuçların etüdü, genelde şiddetli uyarılara duygusal davranış ve fizyolojik tepki olarak tarif edilen stres kategorisi altında düşünülebilirler. Çevre olaylarının pekçok türü bir stres tepkisi oluşturabilirler; ancak stresin ortaya çıkmasının bilinen faktörlerin etkileşimine bağlı olduğu da gözlenmiştir. Soy ağacına baktığımızda stres reaksiyonlarının doğrudan dürtü etkisine bağlı olmaktan çok bu dürtülerin içeriği ve sonuçlarını belirleyen ilgili göstergelerle bağıntılı olduğu

görülmektedir; bu nedenle birçok psikolog, psikolojik stresten yani gelecekteki zararların korku beklentisinden bahsetmeyi tercih ederler (Glass and Singer, 1972:5-6).

Stres yaratan etkenler incelendiğinde değişik gruplamalar görülmüştür. Bir görüşe göre; stres yaratan etkenlerin psikolojik, fizyolojik ve sosyal yapıya bağlı olabileceği yönündedir. Psikolojik faktörler (gerilim, çelişki, düş kırıklığı ve korku) bireyin iç dünyasından kaynaklanabileceği gibi çevresel etkenlere de bağlı olabilir. Fizyolojik etkenler olarak aşırı yorgunluk, bedensel arızalar ve bulaşıcı hastalıklar kabul edilebilir. Fakirlik ve bilgisizlik gibi sosyal yapıya bağlı etkenler de stres yaratabilir. Bu üç stres yaratan faktör ile ayrı ayrı zamanlarda karşılaşılabilir gibi aynı zamanda da karşılaşılabilir. "Örneğin üstün araştırma gücüne sahip bir bilimadaminin, yaşam standartlarının aniden düşmesi, geliştirdiği benlik imajına ters düşeceği bir ortamda yaşamak zorunda kalması, organizmayı her yönüyle altüst edip, şiddetli bir strese neden olabilecektir" (Çamlıyer, 1984:1-2).

Gonzales ve arkadaşları (1985) yaptıkları bir çalışma sonucunda bireyler için stres yaratan durumları maddeler halinde şöyle sunmuşlardır:

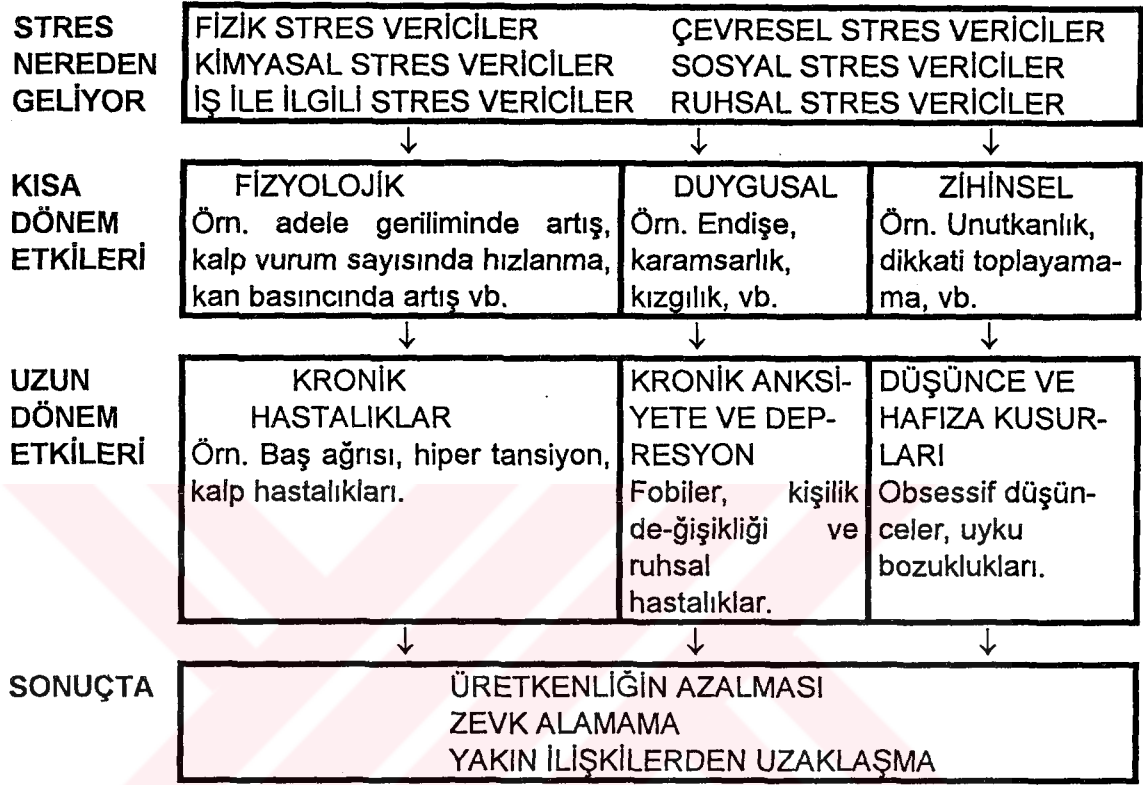
- 1 - Olumlu ve olumsuz herhangi bir değişiklik.
- 2 - Çaresiz veya ümitsiz hissetme.
- 3 - Tehditin algılanması.
- 4 - Gürültü, aşırı soğuk-sıcak ortam, hava kirliliği ve kalabalık gibi istenmeyen çevresel etkenler.
- 5 - Bireyden hiçbirşeyin istenmediği sıkıcı ortamlar.
- 6 - Değerli bir kişi ya da objeyi kaybetme.
- 7 - Bireyden çok şey ya da hiçbir şey beklenmeyen tarzda bir yaşantı.
- 8 - Gerçekleşemeyen düşler.
- 9 - Ulaşılması güç bir beklenti içinde olma.
- 10- Doyum sağlanmayan kişiler arası ilişkiler.
- 11- İlkel insan için yaşamsal değeri olan savaşıma veya kaçma tepkisinin uygar insan için uygun olması.
- 12- Bireyin kendisi ile ilgili olumsuz düşünceleri.
- 13- Kendi kendine yetme ve olaylarla başedebilme için güçlü olmaya duyulan aşırı istek.
- 14- Dışsal güç kaynaklarının eksikliği.
- 15- Başarısızlık korkusu.

- 16- Başarılı olmaya karşı duyulan korku.
- 17- Başkalarının yaşam ve düşünce biçimleri hakkında ahlaki değerlere ilişkin saplantı.
- 18- Gerçekçi olmayan tutum, inanç ve beklentiler.
- 19- Bireyin kendini iyi hissetmesini önleyen benlik kavramları.
- 20- Doğal olayların stres yaşantısı gibi yaşanması.
- 21- Uğraş ve çaba gerektiren herşeyi tehdit olarak algılamak.
- 22- Gerçekten olmayan reddedilmenin algılanması.
- 23- Bireyin kendi bedenine zarar vermesi:
 - a. Dengesiz beslenme,
 - b. Yetersiz hareket,
 - c. İlaç, sigara ve alkolün fazla alınması.
- 24- Kaygı duymanın gelecekte yapılacak hataları ve kötü kaderi önleyeceğine dair inanç.
- 25- Olaylara siyah ya da beyaz olarak bakmak.
- 26- Rekabetin önem kazandığı bir yaşam tarzı.
- 27- "Meli-malı" düşünce (kazanmalıyım, sevilmeliyim gibi).
- 28- Ailenin beklentilerinin fazla olması.
- 29- Kalabalık.
- 30- Rol belirsizliği (bireyen ne istenildiğinin bilinmemesi).
- 31- Rol çatışması.
- 32- Az ya da çok çalışma (Aysan, 1988:25-26).

Baltaş`lara göre çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilecek stres tepkilerinin zaman içinde organizmayı hangi boyutlarda tehdit edebileceği gösterilmiştir (Şekil 5).

Strese karşı verilen tepkiler uzun zaman içinde kronik hastalıklara zemin hazırlar. Stresin sıklığı ve yoğunluğu bu rahatsızlıkların daha kısa sürede ortaya çıkmasına neden olur (Baltaş ve Baltaş , 1991;29-30).

ŞEKİL 5
STRES NEREDEN GELİYOR, NEREYE GİDİYOR?



Stresi yaratan etkenleri temel olarak iki grupta toplayabiliriz:

Stresin kaynağı beden içinde veya dışında oluşuna göre gruplanır. Örneğin; diş ağrısı bedenin içinde olan bir stres kaynağıdır. Sürekli yüksek derecedeki gürültülü ortam ise bedenin dışında olan stres kaynağıdır.

Diğer gruplama ise stresleri bedensel ve psikolojik kökenli olarak ayırır. Yukarıda verilen örnekteki diş ağrısı ve gürültü, bedensel kökenli stresi oluştururken, bir yakının ölümü, boşanma gibi nedenler ile oluşan stres psikolojik kökenli olmaktadır.

Amerikalı psikologların yaptıkları araştırma sonucunda Amerikan toplumu içinde stres yaratan olayların "stres katsayıları" ile birlikte bir listesini oluşturmuşlardır (Tablo 1). Araştırmayı yapan psikologlara göre bir yıl içinde bu listeye göre 300 veya üzeri stres puanı alan bir kimse stresin ağırlığı altında bedensel ve psikolojik hastalıklar geliştirme olasılığı artar.

TABLO 1
DEĞİŞİK YAŞAM OLAYLARININ AĞIRLIK PUANLARI

OLAYLAR	AĞIRLIK PUANI
Eşin ölümü	100
Boşanma	73
Eşinden ayrı yaşamak	65
Hapis cezasına çarptırılmak	63
Aileden yakın birinin ölümü	63
Önemli bir kişisel yaralanma veya hastalık	53
Evlenmek	50
işten atılmak	47
Eşyle yeniden biraraya gelme	45
Emekli olma	45
Aile üyelerinden birinin önemli bir sağlık sorunu	44
Hamilelik	40
Cinsel sorunlar	39
Aileye yeni katılmalar (doğum, evlilik, vb.)	39
İş durumunda ortaya çıkan önemli sorunlar	39
Gelir durumunda meydana gelen önemli değişiklikler	38
Yakın bir arkadaşın ölümü	37
Farklı bir işe başlamak	36
Eşle olan sürtüşme ve tartışmaların alışlagelmişin ötesine geçmesi	35
Büyük miktarda ipotek altına girme	31
Ödenmeyen borç nedeniyle bankanın eve elkoyması	30
İşteki sorumluluk yükünde önemli değişiklik	29
Kız ya da erkek çocuğun evden ayrılması	29
Kayınvalide, kayınbaba, gelin, görümce gibi evlilik yoluyla kurulmuş akrabalık ilişkilerindeki sorunlar	29
Göze batacak derecede önemli bir kişisel başarı	28
Kadının ev dışında çalışmaya başlaması ya da işi bırakması	26
Okula başlamak veya okuldan mezun olmak	26
Hergünkü yaşama koşullarında meydana gelen sürekli değişiklikler	25
Kişisel alışkanlıklarda meydana gelen değişiklikler	24

Patron veya amirle olan ilişkilerde ortaya çıkan sorunlar	23
Çalışma koşullarında ya da iş saatlerinde ortaya çıkan değişiklikler	20
Yeni bir semte taşınmak	20
Yeni bir okula başlamak	20
Dinlenme ve eğlenme yaşamınızla ilgili alışkanlıklarınızda ortaya çıkan değişiklikler	19
Dini alışkanlık ve uygulamalarda ortaya çıkan önemli değişiklikler	19
Sosyal faaliyetlerde önemli değişiklikler	18
Bir miktar ipotek altına girmek	17
Uyku saatlerinde meydana gelen değişiklikler	16
Aile üyeleriyle biraraya gelme sayısında değişiklik	15
Yiyeceğin türü veya yeme zamanında meydana gelen önemli değişiklikler	15
Tatile gitme	13
Bayram ziyaretleri ve hediye verilmesiyle ilgili sorunlar	12
Yasalara karşı işlenmiş küçük suçlar	11

Salamon Sorias tarafından 1982 yılında İzmir`de yapılan bir başka araştırma ile de Türkiye`ye özgü stres puanları saptanmıştır. Türk kültürüne özgü yapılan bu araştırmada 116 maddelik hayat olaylarından en yüksek stres değeri taşıyanlardan bazı örnekler Tablo 2`de verilmiştir.

TABLO 2
TÜRKİYE`DEKİ DEĞİŞİK YAŞAM OLAYLARININ AĞIRLIK PUANLARI

OLAYLAR	AĞIRLIK PUANI
Çocuğun ölümü	92
Eşin ölümü	90
Eş tarafından aldatılma	87
Anne veya babanın ölümü	87
Hapse mahkum olma	86
Çocuğun ağır biçimde hastalanması veya sakatlanması	85
Evlilik dışı hamilelik	83
İstemediği evliliği yapma	83

Eşin ağır hastalığı, kaza veya yaralanması	79
Anne-baba geçimsizliği veya ayrılma	78
Eş ile ciddi anlaşmazlık	77
Ağır hastalık, kaza, yaralanma	75
Boşanma	73
Büyük ölçüde borçlanma	72
Hakkında kötü söylentiler çıkarılma	72
Evlilik dışı ilişkiye girme	68
Çocuk düşürme veya düşük yapma	68
Yakın bir dostun ölümü	66
İstenmeyen gebelik	65
Anne-baba ile anlaşmazlık ve onlardan baskı görme	64
Çocuğun okul başarısızlığı	62
Nişanlıdan ayrılma	58

Tablo 1 ve 2'de de görüldüğü gibi, bazı olayların stres ağırlıkları farklıdır. Toplam stres ağırlık puanlarının artmasına bağlı olarak da ciddi hastalıklara yakalanma riski artabilmektedir (Cüceloğlu, 1993:321-324; Holmes and Holmes, 1970; Holmes and Masuda, 1974; Sorias, 1982).

STRES BELİRTİLERİ

Stres yaşantısına maruz kalan organizmanın belirli sistemlerinde ve işlevlerinde birtakım değişiklikler olur. Bu değişikliklerin farklı evrelerinde çeşitli belirtiler ve yakınmalar ortaya çıkar. Bu belirti ve yakınmalar, maddeler halinde şöyle belirlenmiştir:

- 1 - Kas gerginliği ve eklem ağrıları,
- 2 - Ağızda ve boğazda kuruluk,
- 3 - Sinirlilik,
- 4 - İştahsızlık ve zayıflama,
- 5 - Çok yeme, oburluk ve şişmanlama,
- 6 - Mide ağrısı,
- 7 - Baş ağrısı,
- 8 - Baş dönmesi,
- 9 - Yorgunluk hissi,

- 10- Boyun tutulması,
- 11- Sık idrar verme,
- 12- Ellerin yumruk yapılması,
- 13- Yüzün gergin olması ve çenenin sıkılması,
- 14- Depressif görünüş,
- 15- Fevri davranış,
- 16- Konsantrasyon bozukluğu,
- 17- Ani kaygılanma,
- 18- En ufak bir sesle irkilme,
- 19- Sinirli bir şekilde yüksek sesle gülme,
- 20- Diş gıcırdatmak,
- 21- Uykusuzluk veya uykuya dalmada güçlük,
- 22- Adet öncesi gerilim ve düzensiz adet görme,
- 23- Sakarlık, kaza yapmaya yatkınlık,
- 24- İlaç, sigara veya alkolün kullanımında artış,
- 25- İşten veya görevden kaçma,
- 26- İlişkilerde gerginlik yaşama,
- 27- Hata yapma eğilimi,
- 28- Kararsızlık,
- 29- Unutkanlık,
- 30- Alaycılık, ukalalık etme veya sürekli şikayet etme,
- 31- Hasta olmaya yatkınlığın artması,
- 32- Günü azalması,
- 33- Pasif agresif davranışın artması veya pasif direnme,
- 34- Erteleme eğilimi (procrastination),
- 35- Ufak-tefek sorunları büyütme,
- 36- Sıkıldığını çok fazla tekrarlamak,
- 37- Düzensiz uyku ve uyku sürecinde sıklıkla uyanma,
- 38- Bulantı, kusma ve ishal,
- 39- Dinlenirken suçlu hissetme,
- 40- Sabırsızlık,
- 41- Randevuları veya son teslim tarihlerini kaçırma,
- 42- İş performansının ve işteki üretimin azalması,
- 43- Mide-bağırsak bozuklukları ve sindirim zorluğu,
- 44- Dururken, otururken ve yürürken dengesizlik ve sallanma,

- 45- Ellerde, ayaklarda, sırtta ve tüm bedende terleme,
- 46- Uykuda konuşma,
- 47- Gürültüye ve sese karşı duyarlılık,
- 48- Konuşma güçlüğü, hecelerin ve sözcüklerin bağlanmasında bozukluk, kekeleyerek konuşma, az ya da çok konuşma,
- 49- Korkulu rüyalar görme ve birdenbire korkuyla uyanma,
- 50- Uykuda el-kol hareketleri ve kalkıp yürüme.

STRESİN NEDEN OLDUĞU RAHATSIZLIKLAR

Organizma için önemli olan, yaşama uyum süreci için gereken enerjiyi harekete geçirirken, içsel dengenin (homeostasis) sabit tutulmasıdır. İnsan sürekli stres halinde uyarılarak yaşamaktadır. Claude Bernard'a göre "fizyolojik stres, biyolojik ritme, iç ortamın değişmezliği için gereklidir"; o halde uyarıcıların ya da stresin olmaması ölüm demektir. Buna karşın aşırı uyarı tehlikeli olmakta ve insanın uyum gösterme kapasitesini aştığı durumlarda stres rahatsızlıklarına neden olmaktadır (Mallinger, 1986:17; Stora, 1992:99; Sutherland, 1989:429).

Stres tepkileri, hipofiz ön lobu ve böbreküstü bezleri ile düzenlenmekte ve hipofiz hormonları ile adrenalin de etkili olmaktadır. Tüm bu süreçler hipotalamus aracılığı ile beyin üst merkezlerini de etkilerler. Vücudun hormon dengesi bozularak çeşitli hastalıklar oluşmaktadır (Başer, 1985:36).

Stres, böbreküstü bezlerinden başta adrenalin olmak üzere birçok hormonun salıverilmesine neden olur. Bunlardan bir tanesi de adrenaline yapıcı ve görevce çok benzeyen noradrenalindir. Adrenalin ve noradrenalin vücut üzerinde günlük konuşmalarda "stresli davranışlar" diye söylenen saç dikleşmesi, soğuk terleme, üşüme, titreme gibi değişikliklere neden olmaktadır. Bu olaylar bizim strese karşı koymamıza veya ondan uzaklaşarak ortama uyum sağlamamıza yardım etmektedirler. Fizyolojik olarak da bu olaylar, korku ve anksiyeteye verilen cevapla aynıdır. Yani korku ve anksiyete durumlarında da aynı olaylar görülmektedir. Bunu destekleyen bir olay da adrenalin ve noradrenalinin etkilerini bloke eden ilaçların anksiyeteyi azaltmasıdır.

Eğer stresle olan savaşımızda yenik düşersek, stres yorgunluk sinirlilik ve hatta gastrik ülser (mide ülseri), kalp ve damar hastalıkları ve anksiyete, depresyon gibi çok ciddi hastalıklara da yol açabilmektedir. Şu noktayı da belirtmek gerekir ki, strese giren herkes kalp krizi ya da depresyon geçirmemekte, bazı kimseler diğerlerine göre daha yatkın olmaktadır. Bugün birçok bilim adamı, stres adaptasyon farklılıklarının temelinde, beyin hücrelerindeki biyokimyasal değişikliklerin yattığına inanmaktadır (Stanford, 1992:40).

Stres altında ortaya çıkan rahatsızlıkları üç başlık altında ve maddeler halinde şöyle sıralayabiliriz:

1. Fizyolojik Rahatsızlıklar: Organizmada strese tepki olarak ortaya çıkan belli başlı fizyolojik değişiklikler şunlardır:

- 1 - Kas gerginliği artması,
- 2 - Göz bebeklerinde büyümenin görülmesi,
- 3 - İç organlardaki kan miktarının azalmasına bağlı olarak bağırsak ve mide adelelerinin gevşemesi ve sindirimin yavaşlaması, hatta durması,
- 4 - Adrenalin ve noradrenalin salgısının artması,
- 5 - Solunum sıklaşması,
- 6 - Kana, vücutta depolanmış yağ ve şekerin karışması,
- 7 - Kan basıncının artması,
- 8 - Kalp atım sayısının artması,
- 9 - Ter bezleri faaliyetlerinin artması,
- 10- Kanı pıhtılaştırıcı mekanizmanın işlerlik kazanması.

2. Zihinsel Rahatsızlıklar: Stres nedeniyle organizmada görülen zihinsel tepkiler şunlardır:

- 1 - Dikkatin azalması,
- 2 - Zihni bir konu üzerinde toplama güçlüğü,
- 3 - Konular arasında ilişki kurma güçlüğü,
- 4 - Aşırı unutkanlık,
- 5 - Takıntılı (obsessif) düşünceler,
- 6 - Algılama güçlüğü ve yanlılgılar.

3. Psikolojik Rahatsızlıklar: Strese bağlı organizmadaki psikolojik rahatsızlıklar şöyle sıralanabilir:

- 1 - Güvensizlik duygusu,
- 2 - Suçluluk duygusu,
- 3 - Kararsızlık,
- 4 - Terkedilmişlik duygusu,
- 5 - Huzursuzluk,
- 6 - Sabırsızlık,
- 7 - Endişe ve korku,
- 8 - Depresyon.

Yukarıda belirtilen rahatsızlıklardan birkaçı biraraya gelerek uzunca bir süre devam ettiğinde gizli yüksek tansiyona, mide ülserine, kalp ve damar hastalıklarına, ciddi allerjilere ve bazı kanser türlerine yol açabilirler. Bu, geri dönüşü olmayan organik bozukluklara bağlı hastalık tabloları oluşabilir. Bu tabloların sonunda da şok ve ölüm olabilir (Öztürk, 1991:5-6; Weiss, 1993:16-18; Morgan, 1993:86-89).

SPOR VE STRES

Organizmanın ruhsal olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan ve bireyde birtakım bedensel, zihinsel ve psikolojik rahatsızlıklar ile kendisini gösteren stres, günümüzde bir meslek haline alan spor ile büyük bir etkileşim içinde bulunmaktadır. Her seviyedeki spora büyük miktarlarda paranın girmesiyle, sportif performansın önemi artmıştır. Önceleri sporcunun kendi en yüksek performansını yinelemesi veya aşması, başarılı sayılması için yeterli iken, günümüzde ise kazanılan madalya ya da sıralamadaki yer, başarıyı belirlemektedir. Dolayısıyla yarışmaya katılan sporcu yarışmayı değil, kazanacağı madalyayı ya da sıralamadaki yerini düşünmeye başlar. Buna karşılık derece yapması beklenmeyen sporcuda ise "nasıl olsa kazanamam" düşüncesi hakim olabilir. Her iki durumda da performansı engellenmektedir.

Sporcu gerek antrenmanlarda ve gerekse yarışmalarda ruhsal ve bedensel bakımdan büyük stres altında kalabilmektedir. Beklenen performansı sergileyebilmek için uzun süreli antrenmanlara katılmak

durumundadır. Bedensel olarak yorgunluğa, ruhsal olarak bıkkınlığa karşı koymak, ağır ve sıkıcı çalışmalara sabırla direnmek durumundadır. Uzun yıllar sürebilecek olan bu uğraşların amacı; kazanmak ve bunun getireceği maddi ve manevi fırsatları yakalamak, herkesçe tanınan ünlü bir insan olmak olarak kabul edilebilir (Hardy, 1976:151).

Egzersiz nasıl yardımcı olduğu günümüzde tam anlamıyla bilinmemektedir. Pek çok teori ortaya atılmıştır. Bu teoriler şunlardır:

- 1- Şu anda tartışmalı olan endomorfın etkisi.
- 2- Egzersiz dikkati başka yöne çekmekte ve böylece kişinin zihni stresle ilgili düşüncelere alternatif bir aktivite ile meşgul olmaktadır.
- 3- Egzersiz uyku bozukluğunu önlemektedir. Uyku bozukluğu hem stresin semptomlarından biri, hem de strese yol açan bir unsurdur.
- 4- Egzersiz stresin kimyasal özdeşlerini arttırmakta ve böylece kişi stresin fizyolojik sonuçlarına alışmaktadır.
- 5- Egzersiz bir riski veya mücadeleyi temsil etmekte ve bu da değersiz veya yetersiz olma hislerinin üstesinden gelmeye yardımcı olmaktadır.
- 6- Egzersiz genellikle sosyal bir ortamda meydana gelmekte ve dolayısıyla artan sosyal iletişimin kendisi tedavi edici bir unsur olmaktadır.

Bu açıklamalardan her biri deneysel desteğe sahiptir; ancak belki hepsi birlikte egzersizin yararlı etkisini ortaya çıkaracaktır (King, Stanley and Burrows, 1987:882).

Spor da bireyler ya da bireylerden oluşan takımlar belirli hedefler için yarışır. Bu sırada rakiplerin güçlerinin birbirine yakın olması rekabeti artırır ve bu durum da yaşanan stresi arttırmaktadır (Butt, 1976:33-35). Sporcuların müsabakaya başlamadan önceki sinirlilikleri, sıkıntıları, anksiyeteleri ve maruz kaldıkları psikolojik stres aktivitenin başlamasıyla kesintiye uğrar, gerilim azalır ve tehdit yok olur. Belirlenmiş bir tekniğe ve hedefe sahip olan yoğun fiziksel iş, sporcunun davranış ve aktivitesine hakim olur (Karolczak-Biernacka, 1986:398-340). Rekabet, organizmanın tüm uyarıcılarının tam kapasite ile çalışmasını sağlar. Müsabaka ortamında sporcuların rekabeti artmaktadır. Bu sebeple sporcunun başarma arzusu süreklidir. Sporcu yarışmaya fiziksel kapasitesi yanında duygu ve düşüncelerini içeren psikolojik durumlarıyla da katılmaktadır. Üstün

performans gösterme çabalarının yanısıra, duygularını ve rakibini kontrol etmek, seyirci ve antrenörünü de göz önünde bulundurması gerektiğine inanmaktadır. Yarış öncesinde yarışın sonucunu hayal etmesi (kazanacağı ya da kaybedeceği düşüncesi, seyircinin olumlu ve olumsuz tezahüratının düşüncesi), belirli düzeyde heyecan duymasına neden olur. Genellikle sporcuların kontrol altına alamadıkları düzeydeki heyecanları onların performansını olumlu-olumsuz etkileyebilmektedir. Kazanma arzusu ile de güdülenmiş, tüm bu karmaşık duygular içerisindeki sporcu, rakibini incitme, sakatlama ve hakaret etme gibi kural dışı davranışlar sergileyebilir. Rekabet sporcular için kuvvetli bir güdüleme kaynağı olması yanında farklı düzeylerde kaygı yaşayan sporcuların performansları üzerindeki etkileri de farklılık göstermektedir. Kaygı düzeyi düşük sporcuların kaygı düzeyi yüksek sporculara oranla daha yüksek performans gösterebildikleri görülmüştür. Bazı sporcular yarış ortamında korkuya kapılarak, donup kalabilirler. Korku durumu da sporcularda farklı düzeylerde yaşanır. Rekabetin fazla olduğu yarışma ortamında korkuya kapılarak yüksek stres yaşantıları ile amaca yönelik gayret göstermekten vazgeçebilmektedir. Sporcuların performanslarına yönelik korkuları deneyimlerine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Yetersiz deneyime sahip sporcu korkuyu daha yüksek düzeyde yaşayabilmektedir (Cratty, 1976:185; Çamlıyer, 1984:16-18; Singer, 1975:515).

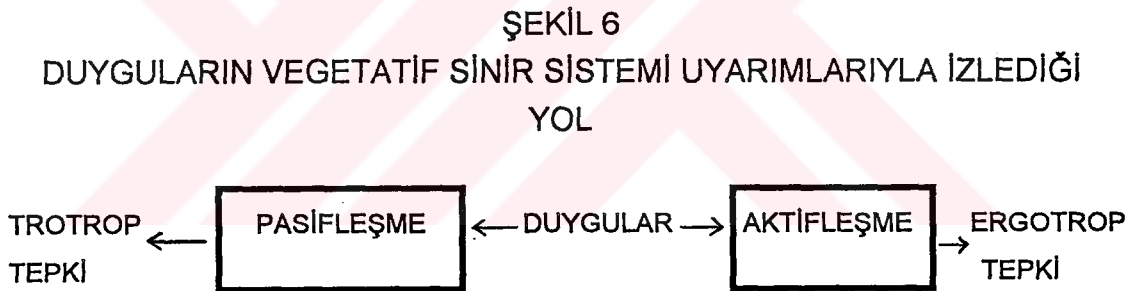
Singer sportif performansa etki eden bireysel faktörleri önem derecelerine göre şöyle sıralamaktadır:

- Vücut yapısı,
- Çocukluk deneyimleri,
- Becerileri,
- Kişilik yapısı,
- Genel motorsal yetenekleri,
- Atropometrik ölçümleri,
- Önsezi gücü,
- Algılama gücü,
- Zeka seviyesi,
- Duyguları,
- İstek ve arzuları,
- Beklentileri,

- Korkuları,
- Cinsiyeti,
- Yaşı (Singer, 1975:37).

Sporcu için her yarışma sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. antrenmanlarda çektiği ızdırabın karşılığını almak ya da tüm çabaların boşa gitmesi ve herşeye yeniden başlamak, yarışmanın sonucuna bağlıdır (Öztürk, 1991:9).

Yarışma öncesinde yapılması gereken herhangi bir işi beklerken, beklenen işin nitelik ve önemine göre organizmada birtakım değişiklikler olur. Sinir sisteminin, solunum, dolaşım, sindirim, boşaltım, metabolizma, hormon salgılaması gibi yaşamsal önemi olup irade dışı çalışan kesimini yöneten bölümüne "Vegetatif Sinir Sistemi" denmektedir. Vegetatif sinir sistemi tarafından belirlenen uyarımlar, duyguları harekete geçirir veya etkisizleştirir (Şekil 6).



Faaliyete geçme ile ilgili duygular sempatik sinir sistemini uyarır. Bu durum kandaki adrenalin ve noradrenalin seviyesini yükseltir. Uyanıklık durumunun arttığı bu tepkisine "Ergotrop Tepki" denir. Pasif duygular da parasempatik sinir sistemi ile ilgilidir. Uyanıklık seviyesindeki düşüş ile oluşan tepkiye de "Trotrop Tepki" denir. Parasempatik ve sempatik sinir sisteminin fonksiyonu iki ayrı ucundan halat çeken iki kişinin durumuna benzetilebilir. Psikolojik yüklenmenin gücüne bağlı olarak her ikisinin dengesi sürekli olarak değişir (Öztürk, 1991:10-11). Organizmanın sportif performansla sağladığı uyum vegetatif sinir sistemine bağlı olarak gelişmektedir. Böylece kalp büyür ve dolayısıyla atım sayısı azalır, solunum sayısı ve derinliği azalır, sinir iletimi hız ve şiddeti artar. Bu etkiler kendisini istirahat halinde iken göstermektedir. Bu özellikler spor yapanlarda spor

yapmayanlara oranla daha fazla olmaktadır. Organizmanın denge ve uyum içinde çalışabilmesi için bu sistem, birbirinin zıddı olarak çalışan ve birbirinin etkilerinden geri iletim (feed-back) yolu ile haberdar olan ve aynı sistem ile birbirlerini kontrol eden sempatik ve parasempatik sinir sistemleri olarak iki alt bölüme ayrılmaktadır. Bunların dışında omurilik soğancığından başlayarak ara beyine kadar uzanan bir hücreler topluluğu bulunmaktadır. Bu bölge, organizmaya dışarıdan gelen veya organizma içinden kaynaklanan tüm uyarıların toplandığı bölgedir. Buradaki uyarılar, özelliklerine göre sınıflandırılarak ilgili merkezlere gönderilir. Bu uyarılar bu bölgeye uyanıklık vermektedirler. Uyanıklık düzeyinin düşük olması (bölgeye gelen uyarıların az olması) bireyin tepkilerinde yavaşlamaya, uyanıklık düzeyinin yüksek olması (bölgeye gelen uyarıların çok olması) ise bireyin tepkilerinin hızlanmasına neden olmaktadır; ancak bu uyarıların çok fazla olması ise bu bölgenin yorulmasına neden olarak aktivasyonun daha fazla artmasına engel olmaktadır. Bu durumda stres ortaya çıkmaktadır. Yarışma öncesinde ortaya çıkan sinir sisteminin bu işlevleri, yarışmanın önemine göre yarışmadan günlerce önce ortaya çıkabilir.

Yarışma öncesinde sistemdeki bu değişikliklerin etkisi yarışmadan bir saat kadar önce artmaya başlar. "esas start öncesi durumu" da denen bu safhadan sonra, "start öncesi durumu" denen starttan bir dakika önce girilen döneme geçiş yapılır. Bu dönemler, yavaş yavaş gelişen bir sürecin çeşitli safhalarıdır.

Yarışma öncesi durumda yarışmacılar, yarışmanın yapılacağı yerden uzakta bulunuyorlar ve istirahat halindeyseler, genellikle gözle görülür değişiklikler olmaz. Bu durumdaki değişiklikler, antrenmanlardan önce görülen değişikliklerle benzerlik gösterir. Organizmanın kassal aktiviteye karşı tepki hızı artmıştır.

Start öncesi durumunda organizmada oluşan vegetatif değişiklikler olarak; solunum hızlanmış ve derinleşmiştir, kalbin kasılma gücü ve kan basıncı artmıştır, kanda lökosit ve eritrosit sayısı artmıştır, kandaki hemoglobin artmıştır. Kandaki şeker miktarı bazen idrarda görülebilecek kadar artma gösterir. Tüm bunların yanında organizmada stres durumlarında görülen böbreküstü hormonlarında da artma gözlenir. Kassal etkinlik henüz başlamamasına rağmen, kassal güçte bir artma görülür. Böylece kassal etkinlik için gerekli tüm mekanizmalar çalışmaya başlamış olur. Bu durum

sportif performansı yükselten en önemli süreçtir (Başer, 1985:91-92; Hollman und Hettinger, 1976; Munn, 1954; Nöcker, 1974).

Yarışma sırasında sporcu, o ana kadar antrenmanların kendisine kazandırdıkları, kişiliği ve taktik kapasitesi ile rakibini yenmeye çalışır. Sporcunun kişiliği, dayanıklılığı, yenilgiyi kabul etmeme, inatçılık gibi özellikleri sevindirici sürprizlere neden olabilir. Sporcunun kaygı düzeyi de aynı şekilde sürprizlere neden olabilir. Sporcunun beklenen performansını gösterebilmesinde kaygı düzeyinin rolü büyüktür. Yetersiz motivasyon durumlarında kaygı düzeyi çok düşer ve sporcuda "start tembelliği" oluşur. Aşırı motivasyon durumunda ise kaygı düzeyi yükselerek "start telaşı"na neden olur. Sporcuda yüksek kaygı düzeyine genellikle, sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanmaya başlanır. Diğer bir deyişle performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı yoğunluğu da artar. Yarışmaların sonuçlarına göre belirlenen ceza ve ödüller de sporcunun kaygı düzeyi ve dolayısıyla performansını olumsuz yönde etkilemektedir; ancak yapılan araştırmalar sonucunda, bedensel hareketlerin kaygı düzeyini düşürdüğü sonucuna varılmıştır (Başer, 1985:121; Kodym, 1978).

Sporcular için stres yaratan faktörler oldukça fazladır. Sportif zorlanmaların niteliği ve niceliği de spor dallarına göre farklılık göstererek sporcuyu etkilemektedir. Örneğin; paraşütle atlama sporunun neden olduğu ruhsal ve bedensel zorlanma ile maraton koşusunun neden olduğu zorlanmalar farklılık göstermektedir. Macera niteliğindeki yüksek rizikolu sporlar ile estetik yönü fazla olan teknik zorlaması yüksek spor dallarının neden oldukları ruhsal ve bedensel zorlamalar farklıdır. Her sporcunun yaşadığı stresi etkileyen faktörler bireysel ve çevresel olarak farklılık göstermektedir. Sporcu, sportif becerisini seyirci önünde uygularken, bunu ölçen bir de gözlem söz konusudur. Ölçümün sonucunda bir sıralama olacağına göre, başka sporcular ile yarışmaktadır denilebilir. Sporcular için stres yaratan faktörlerden; seyirci, performans ve rekabet faktörleri yanında sporcunun kendi kişilik özelliklerine bağlı olarak oluşan faktörleri de oldukça fazladır (Başer, 1985:119; Çamlıyer, 1984:14-15; Singer, 1979:184).

Sporcuların kişilik özellikleriyle ilgili olarak yaşadıkları stresin oranı, aşağıdaki durumları algılayış biçimlerine göre farklılık gösterebilmektedir.

- Yarışın önemi,
- Yarışa hazırlık derecesi,

- Sporcunun deneyimi,
- Rakibin gücü,
- Spor yapmasındaki amacı,
- Antrenörünün etkinliği,
- Bulunduğu seviyeyi koruyabilme isteği gibi.

Bu belirtilen faktörlere bağlı olarak sporcuların yaşadıkları stres farklılık gösterebilir. Sporcuların farklı stres faktörlerine bağlı olarak yaşadıkları kaygı düzeyleri de farklılık gösterebilmektedir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

"Yüksek Kaygı Düzeyi:

- 1 - Önemli bir yarışmaya hazırlanma,
- 2 - Rakibin güçlü olması,
- 3 - Ailesinden gelen eleştiriler,
- 4 - Antrenöründen gelebilecek eleştiriler.

Orta Kaygı Düzeyi:

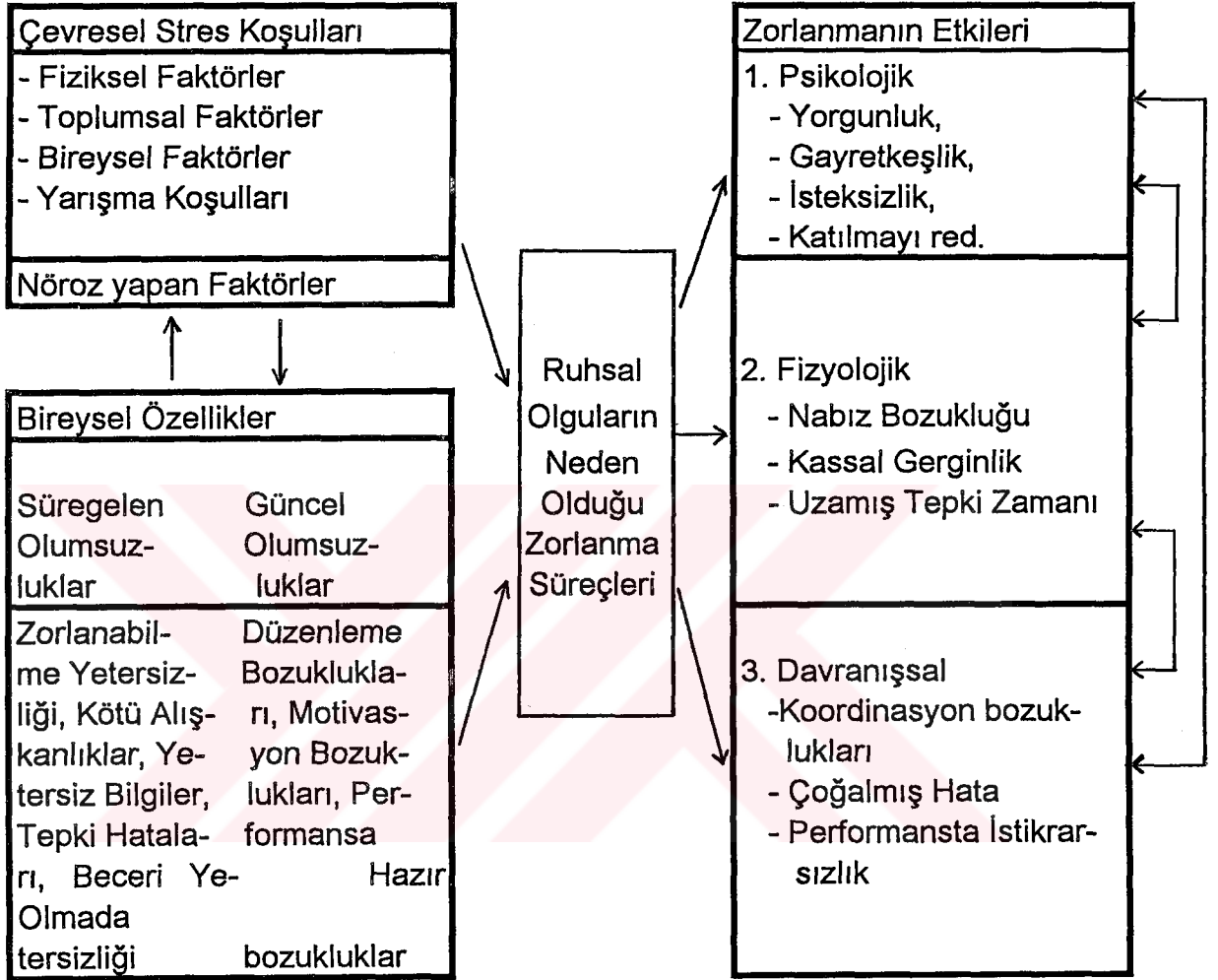
- 5 - Rakibin ısınmasını gözlemek,
- 6 - Yabancı bir yarışma alanına çıkmak,
- 7 - Rakibin önceki bir oyununu izlemek,
- 8 - Kondisyon yetersizliği.

Düşük Kaygı Düzeyi:

- 9 - Ellerin titremesi" (Singer, 1979:185).

Hahn'a göre spordaki stres olgusunun öğeleri Tablo 3'te görülmektedir (Hahn, 1977).

TABLO 3
SPORDA STRES OLGUSUNUN ÖGELERİ



CANLANMA VE MOTOR PERFORMANS

Canlanma veya uyandırma (arousal), davranışların yoğun ölçütleridir. Durumluk stres ile canlanma yakın ilişki içerisinde bulunmaktadır. Durumluk stres yoğunluk ve yöne karşılık gelirken, canlanma davranışın yoğunluk yönünü göstermektedir (King, 1987; Martens, 1982).

Sporcuların beklenen performansa ulaşabilmeleri için optimal düzeyde bir kaygının bulunması gerekmektedir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilecektir. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması "start telaşı"na, düşük olması ise "start tembelliği"ne yol açabilecektir. Start tembelliği durumunda sporcunun kas tonusunun azalması sonucu,

hareketlerde uyuşukluk ve genel isteksizlik görülür. Start telaşı durumunda ise, kalp atım sayısında artma, terleme, ellerde titreme ve bacaklarda halsizlik hissedilir. Dolayısıyla sporcu aşırı sinirli ve davranışlarında kontrolsüz duruma gelir. Kas tonusunun artışına bağlı olarak hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulmuştur (Öztürk, 1991:11).

Düşük derecedeki canlanma hali (low arousal) sinirsel iletiyi durdurmaktadır. Çünkü duysal uyarılar beyin korteksinde yeterli işleme tabi tutulmamıştır. Bu eksiklik kimyasal maddelerin miktarındaki azlık yüzünden sinapslardaki elektrik geçiriciliğindeki yetersizlik ile ilgili görülebilir. Yüksek düzeyde canlanma (dolayısıyla heyecanlanma) davranış genişliğinin azalmasına neden olur. Hareket defalarca tekrarlanmış olsa dahi düzeltici olamaz. Zira tepki yolları sınırlanmış durumdadır.

Birçok kez söylenen "gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!" fikri yanlıştır. Bu durumu, son dakikaları yaklaşan bir basketbol ya da futbol maçında somut olarak görebiliriz. Böyle bir durumda uyanan stres, basketbolcu veya futbolcunun o anda arkadaşlarının pozisyonlarını da hesaba katarak pas vermesini engeller, dolayısıyla hareketlerinin kalitesi düşer. Karar verirken gerekli olan hareketlerden önce maçtaki puan durumunu düşüneneğinden bir panik havası içinde isabetsiz, dolayısıyla başarısız davranır. Bu anlarda yüksek düzeyde bir tepki yönlendirilmesi (oriyantasyonu) gerekir. Görsel çevredeki (visual periphery) hareketleri algılamakta başarısızlığa uğrayınca bundan performansın bütünü zarar görür.

Orta derecede bir canlanma durumu birçok performansta bir rahatlık ve hazır olma sağlar. Bu dikkat düzeyi, yeni uyarımları çok daha kolaylıkla algılamamıza yardımcı olur. Bununla birlikte dikkat, aynı anda başka bir tarafa yönelirse bloke edilmiş demektir. Bunun nedeni duysal girdilerin beyindeki sürecinin tek kanallı bir mekanizma olması ve aynı anda oluşan iki dikkat konusu için bilinçli fonksiyonda bulunmasının mümkün olamamasıdır (Özbaydar, 1983:119-120).

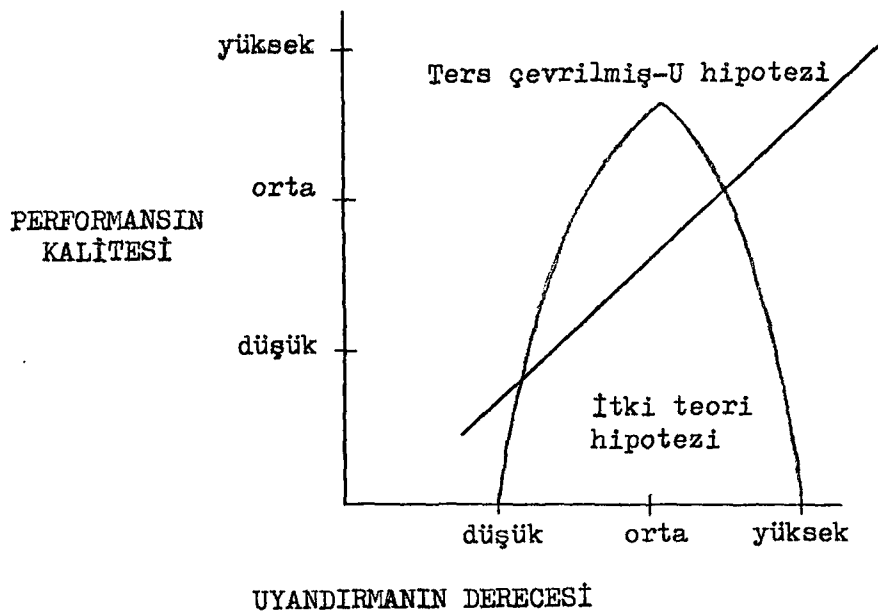
"Uyandırma ve motor performansın değişen düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için iki hipotez geliştirilmiştir. Her iki hipotez de motor davranış literatüründe dikkat çekmişlerdir. Birincisi Dive (İki) Hipotezi ve ikincisi de Yerkes-Dodson Kanunu veya daha açıkça Ters Çevrilmiş (Intervention) U Hipotezi olarak bilinmektedir.

Kompleks yeteneklerin performansı için drive teorisinin temel tahmin (pretiction) Spence ve Spence (1966) tarafından ileri sürülmüştür. Kısaca drive teorisi şu tahminde bulunmaktadır.

$$\text{PERFORMANS} = \text{ALİŞKANLIK} \cdot \text{İTKİ (DRIVE)}$$

Alışkanlık doğru ve yanlış tepkilerin üstünlüğü ya da hiyerarşik düzenine karşılık gelmektedir. Teori, itkideki artışın belirtilen dominant tepkilerin olasılığını arttıracaklarını ileri sürmektedir. Yetenek kazanmanın ön aşamaları sırasında, dominant tepkiler genellikle yanlış tepkiler olabilmekte; fakat daha sonra yapılan tekrarlarla dominant tepkiler, doğru tepkilere dönüşmektedir. Dominant tepkinin doğru tepki olduğu zaman, uyandırma ve performans pozitif çizgisel (linear) bir ilişkiye sahiptir (Şekil 7). Dominant tepki yanlış tepki olduğunda, drive teorisinin tahminleri açık değildir. Bu uyandırma ve performans negatif çizgisel bir ilişkiye sahiptir anlamına gelmez; Çünkü eğer performans zaten zayıf kalitede ise, arttırılmış uyandırma performansı daha fazla azaltamayabilir. Bununla birlikte uyandırmadaki artışın, yeteneğin kazanılma oranını önleyebilmesi olasıdır.

ŞEKİL 7
UYANDIRMA PERFORMANS İLİŞKİSİNİN İTKİ TEORİ VE TERS
ÇEVİRİLMİŞ-U HİPOTEZİ



Diğer yandan inverted-U hipotezi, uyandırma ve performans arasındaki yeknesak olmayan ve eğrilerden oluşan bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Şekilde gösterildiği gibi, inverted-U hipotezi performansın artışının, uyandırmanın artan düzeyleriyle birlikte en iyi noktaya ulaşabileceğini; ancak uyandırmadaki daha fazla artışın performansta azalmaya neden olabileceğini belirtmektedir. Şekilde de görüleceği gibi, maksimum performansın oluştuğu düzey hakkında, iki hipotez de oldukça farklı tahminlerde bulunmaktadır.

Uyandırma ve Motor Performans İlişkisindeki Dolaylı Faktörler:

Uyandırma ve motor performans ilişkisindeki dolaylı faktörlerden en önemli iki tanesi, görev özellikleri ve bireysel farklılıklardır.

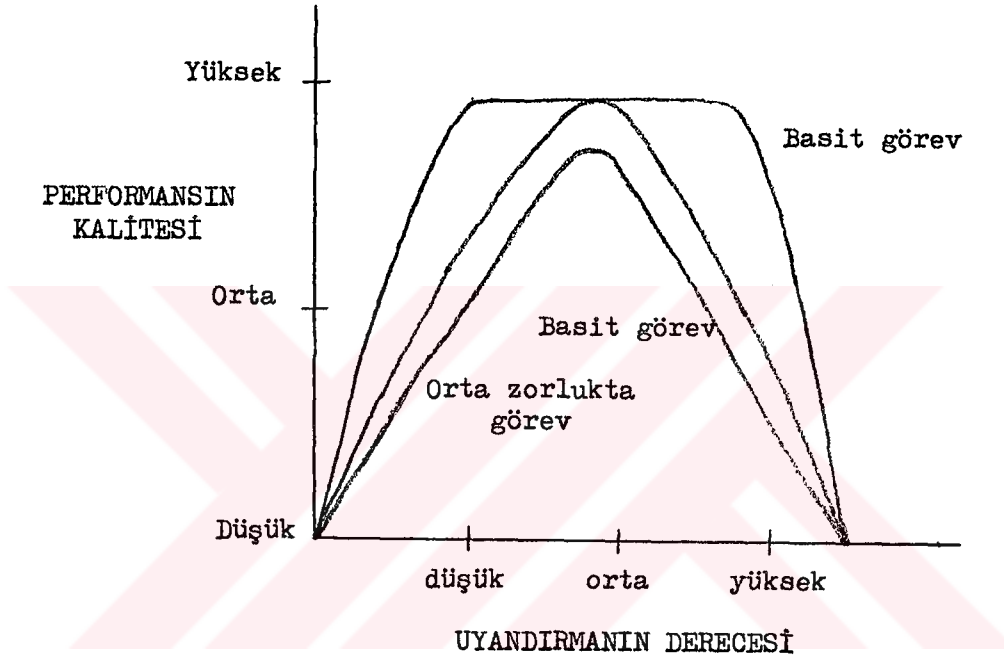
Görev özellikleri; uyandırma ve motor performans ilişkisini nitelendiren faktörler arasında en belirgin olanı görevdir (task). Fiske ve Maddi (1961), maksimum performansın oluşabileceği uyandırma düzeyinin bir genişliği olması gerektiğini ve bu genişliğin görev boyutları ile değişiklik gösterebileceğini ileri sürmüşlerdir. Maksimum performans için en yüksek uyandırma düzeyini tanımlayabilecek görevin en az iki önemli boyutu şunlardır:

- a) Görevi yüklenmek için harcanması zorunlu olan enerji miktar.
- b) Görevin zorluğu.

Görev, aktiviteye gerekli olan fiziksel enerjinin derecesine göre çeşitlilik göstermektedir. Fiziksel enerji ihtiyacının genişliği dahilindeki görev zorluğu, maksimum performans için gerekli olan toplam uyandırma düzeyini tanımlayabilir. Fiske ve Maddi görevin zorlaştırılmasının maksimum performans için en yüksek uyandırma genişliğini daraltacağını belirtmişlerdir. Bu durum şekil 8`de diyagram olarak gösterilmiştir. Daha ileri bir aşama olarak, artan görev zorluğu ile birleştirilmiş daha fazla fiziksel enerji ihtiyacı en yüksek uyandırma genişliğini azaltabilir. Yüksek görev zorluğu ve yüksek enerji ihtiyacına sahip görevler, tenis, basketbol, güreş gibi herkesçe bilinen sporlarda bulunan görev durumlarıdır. Sonuç olarak, bu aktiviteler performans için dar bir genişliğe sahip olduklarından, bu görevleri

gerçekleştirirken en yüksek uyandırma düzeyini elde etmenin ve bunu sürdürmenin ne kadar zor olduğunu anlamak oldukça kolaydır.

ŞEKİL 8
FISKE VE MADDİ (1961) TARAFINDAN HİPOTEZLEŞTİRİLMİŞ
UYANDIRMA-GÖREV ZORLUĞU İLİŞKİSİ



Bireysel farklılıklar; uyandırma performans ilişkisini etkilediği düşünülen önemli faktörlerden biri de kişiler arasındaki bireysel farklılıklardır. Duff'a göre (1962), eğer uyandırmanın yüksek düzeyleri gerçekten algılama ve motor organizasyon bozuklukları yaratıyorsa, uyandırmayı sağlayıcı uyarıcılara karşı, organizmanın tepkilerini kontrol etmeyi öğrenme, performansın kalitesini etkiler. Daha önce de belirtildiği gibi, özellik endişe değerlerine sahip sonuçlar belirsizdir. Endişeyi bölünmez genel bir yapı olarak düşünmektense, daha iyi anlayabilmek için test ve yarışma endişesi için özelleştirilmiş endişe çeşitlerini incelemek gerekmektedir. Böyle bir öneriyi destekleyecek deliller mevcuttur (Sarason et al, 1960). Sonuç olarak, gelecekteki araştırmalar uyandırma-performans ilişkisini bireyin tepki verdiği özel stres yaratıcı uyarımlar ve bunların bulunduğu performans durumu aracılığı ile açıklayabileceklerdir.

Özellik-Durum Endişe Teorisi (Trait State Anxiety) ve Motor Performans:

Özellik-durum endişe teorisi (Spielberger, 1966, 1972) esas olarak heyecan uyandırma ve anksiyete olaylarıyla ilgili yapılan araştırmalarda kabul edilen önemli değişkenleri sınıflamaya yarayacak bir kavramsal yapı sağlamakla ilgilenmektedir. Bu teori anksiyeteyi geçici bir durum (A-durum) ve sabit bağlantılı kişisel özellik (A-özellik) olarak ikiye ayırır. Buna ilaveten stresli ortamlar ve bu ortamları yaratan durumlar ile bunların üstesinden gelmeye yarayan psikolojik savunmaları araştırır. Özellik-durum anksiyete teorisinin bir başka önemli görevi de A-özellikteki farklılık nedeniyle yaşanan farklı A-durum düzeylerini belirlemektir.

Farklılık gösteren A-durum tepkilerini uyandıran durumsal streslerle ilgili Atkinson (1964), başarısızlık korkusu güdüsünün, A-özelliğin ölçümü sırasında yansıtıldığını söylemiştir. Bu sırada Sarason (1960), kendi kendini aşağılama (self depreciating) yönelimlerini uyandıran, başarısızlık durumlarının, bireysel yüksek A-özellik için özel önemi üzerinde durmuştur. Genellikle araştırma literatürü doğrudan veya dolaylı olarak kendine saygıya (self esteem) yönelik gibi görünen tehdit durumlarının yüksek A-özellik taşıyan kişilerde, düşük A-özellik taşıyanlara göre daha yüksek A-durum düzeyleri oluşturduğunu belirtmektedir.

İleri derecedeki bir fizik veya matematik kursu veya karmaşık motor yeteneği ve koordinasyonu gerektiren zor bir görev, yüksek A-özelliğine sahip olanlarda A-durumunun yüksek düzeylerini yaşamasına neden olabilir. Bununla birlikte bu çeşit görevler, daha iyisini yapabilecek temele ve gerekli yeteneğe sahip yüksek A-özellik taşıyan kişiler tarafından bir tehdit olarak kabul edilmemektedir.

Kısacası A-durumun uyandırılması sonucu özellik-durum anksiyete teorisine ait temel tahminler şöyle belirtilebilir:

1 - Kişi tarafından tehdit edici olarak algılanan durumlar, bir A-durum tepkisi uyandırabilir. A-durumun yüksek düzeyleri duysal ve bilişsel geriye iletim mekanizmalarıyla denenebilir.

2 - Bir A-durum tepkisinin yoğunluğu, durumun kişi için ne ölçüde tehdit edici olduğuyla orantılıdır. A-durum tepkisinin süresi, durumun kişi tarafından algılanma düzeyine ve yorumlama şekline bağlı olabilir.

3 - Yüksek A-özelliğe sahip olanlar, performansın negatif artışı veya başarısızlık gibi kendine saygıya tehdit eden durumları ve olayları anlayabilir. Bu olay A-özelliğe düşük olanlar için daha fazla tehditkar olabilir ve A-durumda daha büyük artışlarla bu duruma tepki verebilir.

4 - A-durumdaki artışlar, davranışı doğrudan etkileyen veya geçmişte A-durumun azalmasında etkili olan psikolojik savunmaların başlamasına hizmet eden güdüsel veya itkisel özelliklere sahiptir.

A-özelliğindeki bireysel farklılıkların gelişmesini anlayabilmek için birbirini etkileyen yapısal (kalıtsal) faktörlere sahip çocukluk çağı deneylerini ve cezalandırmayı merkez kabul ederek, aile-çocuk ilişkisini düşünmek çok önemlidir. Negatif geri-bildirim veya başarısızlıkla tanımlanan olaylarda yüksek A-özelliğe sahip olanlardaki kendi kendini aşağılayan yaklaşımların uyandırılması, bu kişilerin ailelerinden negatif değerler ve aşırı eleştiriler aldığını belirtmektedir.

Motor davranış üzerinde stresin etkisine ilişkin yapılan araştırmalarda A-durum ölçümleri bu güne kadar deneysel ortamlarda elde edilebilmektedir. Bu nedenle, motor davranışlarda tahmin edilen değişimlerde, genel A-özelliğ ölçümlerinin çok fazla etkili olduğu ispat edilememiştir. Motor davranış durumlarında farklı A-durum tepkilerine karşılık veren, bireysel farklılıklara bağlı olarak hazırlanan A-özelliğ ölçütlerinin geliştirilmesine çalışılmaktadır" (Öztürk, 1991:12-13, 18-21).

STRESLE BAŞAÇIKMA YOLLARI

Lazarus'a göre başaçıkma terimi geniş anlamda çevresel ve içsel gereksinimler ve bu gereksinimler arasındaki çelişkileri idare etme çabaları olarak tanımlanmaktadır. Başaçıkma işlemi incelendiğinde başaçıkmanın çok yönlü olduğu görülmektedir. İyi kontrol edilen laboratuvar şartları dışında karşılaşılan stresler, birçok laboratuvar araştırmasının sınırlı başaçıkma tepkileriyle nadiren karşılanırlar. Çevrenin sunduğu güçlükler ve bireyin kullandığı başaçıkma stratejileri, stresli bir girişim sırasında anlamlı şekillerde gelişmektedir (Holroyd and Lazarus, 1982:24-25).

İnsanın günlük yaşamının bir parçası haline alan stres, dayanılmaz boyutlara ulaşabilir. Hatta ölümler dahi sonuçlanabilecek hastalıklar kendini

göstermeye başlar. Stresli olayları önleyebilmek, birçok kez olanaklı olmayabilir; bu nedenle stres ile başa çıkmanın yollarının öğrenilerek, günlük yaşama uyarlanması son derece önemli görülmektedir.

Birçok eğitimci kendi streslerinin farkındadır; ancak öğrencilerinin streslerinin bu derece farkında olamayabilirler. Elkind (1981), yetişkinlerin stres ile aşırı yüklüken kendi içlerine döndüklerini ve bu yüzden çocukların gereksinimlerine daha az duyarlı hale geldiklerini belirtmiştir. Ergenlerin stres ile etkili mücadele edebilmeleri için gerekli genel beceriler arasında sosyal yetenekler, etki başarısı (kendini cazip ve çekici gösterebilme yeteneği), kendine güven, bağımsızlık ve başarının olduğu anlatılmalıdır (Dougherty and Deck, 1984:36-37; Elkind, 1981).

Öğretmenlere, öğrencilerinin okuldaki gereksiz streslerini azaltmak üzere önerilebilecek genel yöntemler aşağıda maddeler halinde belirtilmektedir (örnekleri parantez içinde görülmektedir).

- 1 - Beklentiler hakkında kesin olmak (derecelendirme, not verme sistemi),
- 2 - Esnek olmak ve espri yapmak (kişiler hakkında değil, durumlar hakkında gülmek),
- 3 - Rekabeti ortadan kaldırmak (kooperatif oyunlar),
- 4 - Test anksiyetesini azaltmak (öğrencilere materyal sağlamak),
- 5 - Sınıf ortamını yapılandırmak (oturacak yerleri belirlemek),
- 6 - Tahmin edilebilir bir ortama sahip olmak (mantıklı bir rutinin olması),
- 7 - Çocukların akademik yetenek duygularını arttırmak (öğrencinin kendi başına hazırladığı bir ödev),
- 8 - Çocuklar için başarı ve sorumlu davranışları tanımlamak (davranış ödevleri),
- 9 - Öğrencilerin yetişkin olunca karşılaştıkları istekleri pratik yapabilecekleri bir ortam sağlamak (rol oyunu),
- 10- Çocukların ruhsal kontrollerini geliştirmelerine yardım etmek (bilişsel yeniden yapılandırma),
- 11- Mantıklı ve belirtilmiş disiplin politikalarının olması (duvara asılmış sınıf kuralları ve cezalar),
- 12- Çocukların yersiz korkularla mücadele etmesinde yardımcı olmak (destek ve rahatlama),

- 13- Stresli bir olay karşısında öğrenciye destek olmak (çocuğu bir evcil hayvanın ölümünü anlatırken dinlemek),
- 14- Öğrenciler arasında güven hissi yaratmak (küçük grup çalışmaları),
- 15- Değerleri öğretmek (değerleri açıklama aktiviteleri),
- 16- Çocukların kendine saygı hislerini arttırmak (teşvik etmek),
- 17- Öğrencilerin stres yapıcılara karşı koyma kapasitelerini arttırmalarına yardım etmek (stres aşısı),
- 18- Öğrencilerin amaç belirlemesine, gerçekçi planlar yapmasına ve başarısızlıktan ders almasına yardım etmek (amaç belirleme),
- 19- Çocukların uygun fiziksel ve ruhsal kondisyon kazanmanın önemini kavramalarına yardım etmek (fiziksel eğitim aktiviteleri),
- 20- Çocukların bağımsız çalışma ile kendi kaynaklarını tanıma ve kullanmalarına yardım etmek (Fooner, 1982; Chandler, 1981; Youngs, 1981).

Baltaş'lara göre stresle başa çıkma yolları üç ana grup altında incelenebilir:

1- Bedenle İlgili Teknikler:

- Solunum Kontrolü
- Biofeedback
- Otojenik Gevşeme
- Progressif Gevşeme
- Fiziksel Egzersiz
- Beslenme

2- Zihinsel Teknikler:

- Makul Olmayan İnançlarla Uğraşma
- Zihinsel Düzenleme Tekniğı

3- Davranışçı Teknikler:

- A Tipi Davranış Biçiminin Değıştirilmesi
- Güvenilir Davranış Biçiminin Kazanılması
- Zaman Düzenlemesi

1- BEDEN İLE İLGİLİ TEKNİKLER

Tüm stres azaltma tekniklerinin en son amacı, stresin yol açtığı istenmeyen sonuçları tersine çevirerek stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmaktır. Bu durum gevşeme cevabının öğrenilmesi ile olanaklı olabilmektedir. Gevşeme cevabının öğrenilmesi ve uygulanmasıyla stres sırasında ortaya çıkan kimyasal maddeler kaybolur.

Gevşemeyi başarabilmiş bireyin, solunumu derin ve rahat, eller ve ayaklar sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak, alını serindir. Bireyin kasları gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve metabolizma yavaşlamış durumdadır.

Solunum Kontrolü: Bedeni kontrol etmede en önemli adım, solunumu kontrol etmektir. Solunum, istendiği zaman nefes alınan, istendiğinde tutulan ve irade ile yönlendirilebilen bir faaliyettir; ancak diğer bir yandan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre otonom (kendi kendine) olarak yürüyen bir faaliyettir. Otonom faaliyetleri eğitim ve egzersiz ile kontrol altına almak olası olabilmektedir. Bu durum solunumun kontrol edilebilmesi ile gerçekleştirilebilmektedir.

Solunum kontrolü, doğru ve derin nefes alabilmeyi öğrenme ile olabilmektedir. Böyle bir durumda damarlar genişleyerek kanın ve dolayısıyla oksijenin organizmanın en uç ve derin noktalarına ulaşmasını sağlar.

İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi nefes yavaş yavaş burundan sessiz olarak, diyaframı aşağıya iterek tüm akciğeri doldurmalıdır. İyi bir nefes alma her zaman iyi bir nefes verme ile başlar.

Temel Nefes Egzersizi: Temel nefes egzersizini maddeler halinde açıklayacak olursak:

1- Birey nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ elini göbeğinin altına, sol elini de meme hizasına göğsünün üzerine koymalıdır.

2- Birey nefes almadan önce akciğerini tamamen boşaltmalıdır (nefes verilirken ciğerler zorlanmadan, nefes itilmeden kendiliğinden verilmelidir).

3- Birey akciğer kapasitesini hayali olarak ikiye bölerek ve içinden "biir", "ikii" diye sayarak tümünü doldurmalıdır. Kısa bir süre bekledikten sonra aynı şekilde sayarak; ancak iki katı sürede nefesi boşaltmalıdır. Sağ el göğüs kemiklerinin hareketli bir köprü gibi iki yana açıldığını hissetmelidir. Tekrar nefes almadan iki saniye beklemelidir.

4- İkinci ve üçüncü maddede yazılanlar tekrarlanarak bir derin nefes daha alınır ve verilir. Egzersizi bir kez daha tekrarlamadan önce dört-beş normal nefes alınmalıdır.

Böyle bir nefes alışkanlığı, diyaframın altında kalan ve dışarıdan ulaşılamayan organlara masaj yapılmasına olanak verir. Tüm akciğer kapasitesini kullanma olanağını sağlar. Böylece kan dolaşımı hızlanır ve solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önlem alınmış olur.

Organizmanın oksijenlenmesini sağlayarak stres sırasında ortaya çıkan adrenalin ve noradrenalin gibi maddelerin azalmasına ve kaybolmasına sebep olarak bireyi sakinleştirir ve duygusal bakımdan daha dengeli duruma getirir. Böyle bir nefes egzersizi günde en az 40 kez tekrarlandığı zaman bu tür nefes alma alışkanlık haline gelir ve istenen yararlar sağlanmış olur.

Bu nefes alma egzersizi yerleştikten sonra, gözleri kapamak, elleri karın ve göğüze koymak gerekemeyebilecektir. Benzer türde, birden sekize kadar sayma, birden dörde kadar sayma ve beşten bire doğru sayma gibi nefes egzersizleri de uygulanabilmektedir.

Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim): "Biyolojik Geri Bildirim" olarak kullanılan "Biofeedback" gevşeme cevabının öğrenilmesini kolaylaştıran yöntemlerden birisi olarak bilinmektedir.

Biofeedback, deriye bağlanan elektrotlar aracılığı ile bireyin fizyolojik faaliyetlerinin anında görülebilecek ve duyulabilecek sinyaller ile farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini istenen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntem olarak bilinmektedir. Bu teknik düşünceler, duygular ve beden arasındaki ilişkiyi somut bir biçimde ortaya koymaktadır. Bu yöntem ile birey kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etmek ve bunları iradesi doğrultusunda kullanma alışkanlığını kazanabilmektedir (Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:18-188; Weiss, 1993:24).

Otojenik Gevşeme: Gevşeme tepkisinin kazanılmasında kullanılan bu teknik ile birçok hastalık ile ilgili olumlu gelişmeler gözlenmiş bulunmaktadır. Alman hekimler Schultz ve Luthe tarafından geliştirilen bu teknik, ağrı kontrol kliniklerinde de yaygın olarak kullanılmaktadır.

Gevşeme amacı taşıyan bu metod iki fiziksel hissedişten oluşan bir seri hareketleri kapsamaktadır. Bunlar ağırlık ve sıcaklık hisleridir. Daha sonra nefes alma ve kalp atım sayısı üzerinde yoğunlaşan ve bunların farkında olmasını amaçlayan egzersizlere geçilebilecektir. Psikofizyolojik özellikler gösteren bu yöntemin altı aşaması bulunmaktadır:

- 1- Kollarda ağırlık duygusuna odaklanma,
- 2- Kollarda ve bacaklarda bir ağırlık duygusu geliştirme,
- 3- Dikkati kalbin düzenliliğine çevirme,
- 4- Nefes alıp vermeye dikkat kesilerek pasif bir şekilde ona hakim olma,
- 5- Karın bölgesinin üst kısmında bir sıcaklık duyumu geliştirme,
- 6- Alında bir serinlik duyumu geliştirme.

Her egzersiz basamağında istenen sonuç gözleninceye kadar çalışıldıktan sonra diğer basamağa geçilebilmektedir. Her basamakta yaklaşık iki hafta çalışılır. Bu süreyi gösterebilmektedir. Çalışma tüm hareketler öğrenilinceye kadar dört ay sürebilmektedir.

Günde 10-40 dakika süre ile uygulanan dilimler şeklinde günün değişik zamanlarında ve günde altı kez uygulanabilir. Ağırlık, sıcaklık ve gevşeme hissi geliştirmede ustalaşıldıktan sonra kalp atım sayısının ve solunum frekansının hissedilmesine geçilebilir.

Gevşemeyi öğrenmek isteyen kişiye bu egzersizin özellikleri iyi anlatılabilirse oldukça iyi sonuçlar alınabilecektir (Schultz, 1985).

Progressif Gevşeme: Jacobson tarafından geliştirilen progressif (gelişen) gevşeme tekniği kas gerginliklerini azaltmaktadır. Bu yöntem büyük kas gruplarının iradeli olarak gerilmesi ve tekrar gevşetilmesi prensibine dayanmaktadır. Kasların gerginliği sırasında ne durumda oldukları öğrenilebilmektedir. Böylece kasların aşırı gerginlik durumları ile bu gerginliklerin ortadan kalktığı durumlardaki farkı öğrenme olanağı oluşmaktadır. Kastaki gerginliğin yoğunluğuna bağlı olarak gevşeme de

derin olabilmektedir. Gevşeme duygusu bu zıtlığın ölçüsünde fazla miktarda yaşanabilmektedir.

Progressif gevşeme tekniği ile yapılan eğitimden sonra, büyük kas gruplarındaki gerginliğin sıfır düzeyine inebildiği çok hassas EMG araçlarının yardımıyla ortaya konmuştur. Bu fizik gevşeme bireye derin bir dinlenme ve zindelik duygusu verebilmektedir.

Progressif gevşeme egzersizinin başarılı olabilmesi, dış ortamdan gelebilecek uyaranların olabildiğince alt düzeye indirilmesine bağlı bulunmaktadır. Bu nedenle egzersizin uygulanacağı ortam; loş ışıklı ve sakin bir oda olmalıdır. Böyle bir odada bir koltuğa oturarak veya sırtüstü yatarak yapılabilir. Yan veya yüzükoyun uzanarak egzersiz yapma, bazı kas gruplarına yüklediği ağırlık nedeniyle uygun görülmemektedir. Yatarak yapılan uygulamalarda uykuya dalınıyorsa, uygulamaların oturarak yapılması tercih edilmelidir. Çünkü progressif gevşeme tekniği ile amaçlanan, uykuya dalmak değil, aksine olabildiğince fazla uyanıklık ile en fazla gevşemeye ulaşmaktır.

Progressif gevşeme egzersizi için; kas gerilir, beşe kadar sayılır ve kas gevşetilir. Bu işlem baştan ayağa kadar her kas grubu için yapılır. Eğer gerekiyorsa, bu işlem çoğunlukla gergin olan kas gruplarında yoğunlaştırılarak tekrarlanabilir.

- Her kas grubu gevşetildikten sonra derin bir nefes alınarak bu nefes yavaş yavaş verilmelidir.

- Kaslar bireyin kendisini rahatsız edecek veya kramplara neden olacak şekilde aşırı gerilmemelidir.

Bu gevşeme egzersizleri günde en az bir, tercihen iki kez uygulanmalıdır. Birey yaşadığı çevrede değişik yerlere bedenindeki ve kaslarındaki gerginliği kontrol etmesi gerektiğini hatırlatan uyarıcılar yerleştirmelidir. Uygulama sırasında bireyi sıkacak giysileri çıkarmalıdır. Ayak ayak üzerine atılmamalı, eller veya parmaklar kavuşturulmamalı, birleştirilmemeli ve üstüste konmamalıdır. Böyle bir durumda kan dolaşımı engellenerek doğal akışı engellenebilmektedir.

Bir progressif gevşeme egzersizi örneği:

Oturur veya yatar durumda en rahat ettiğiniz şekli alın. Gözlerinizi kapatın... Ayak ayak üstüne atmayın. Zihninizi belirtilen kas grupları

üzerinde toplayın. Rahat, sessiz, ağır ve derin bir nefes alın. Aşağıdaki cümleleri kendi kendinize sessizce içinizden tekrarlayın.

Sükunet ve huzur içindeyim. Alın kaslarım rahat, yumuşak. alın ve göz kaslarım yumuşak. Gözlerimi sıkıyorum... daha sıkı, daha sıkı... ve sonra yavaş yavaş gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... tutuyorum... ve bırakıyorum... Alın kaslarım, göz kasların bütünüyle yumuşak, gevşek...

Çenem rahat, kasları gevşek. Çene kaslarımı sıkıyorum... Sıkı... Daha sık... Sonra bırakıyorum... Çenemi yavaş yavaş gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Tutuyorum... ve yavaşça bırakıyorum... Çenem sarkıyor, kasları yumuşak, gevşek...

Ense kaslarım yumuşak, gevşek... Şimdi onları sıkıyorum... Daha sıkı... Daha sıkı... Sonra yavaş yavaş gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Tutuyorum... ve bırakıyorum... Ense kaslarım da bütünüyle gevşiyor ve yumuşuyor...

Alın kaslarım... Göz kaslarım... Çene kaslarım... Ense kaslarım yumuşak ve ağır... Sükunet ve rahatlık içindeyim... Verdiğim her derin solukla birlikte gerginliğin bedenimden akıp gittiğini hissediyorum...

Şimdi dikkatimi omuz kaslarıma çeviriyorum ve onları geriyorum... Omuz kaslarımla birlikte göğüs kaslarımı da geriyorum... Tutuyorum... Sonra yavaş yavaş gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Bekliyorum... Ağır ağır bırakıyorum... Omuz kaslarım, göğüs kaslarım yumuşak ve rahat...

Kol ve el kaslarım gevşek. Şimdi onları sıkıyorum... Daha sıkı... Daha sıkı... Sonra yavaşça gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Tutuyorum... ve veriyorum... Rahatlığın kollarıma ve ellerime yayıldığını hissediyorum...

Alın kaslarım... Göz kaslarım... Çene kaslarım... Boyun kaslarım gevşek ve rahat... Omuz, göğüs ve kol kaslarım da yumuşak ve gevşek... El kaslarım da bütünüyle gevşemiş durumda... Verdiğim her derin solukla birlikte bedenimden akıp giden gerginliği görür gibi oluyorum...

Şimdi dikkatimi karın kaslarıma çeviriyorum... Nefesimi tutuyorum ve karın kaslarımı sıkıyorum... daha sıkıyorum, sonra yavaş yavaş gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Tutuyorum ve ağır ağır veriyorum... Şimdi karın kaslarım yumuşak... Rahat ve gevşek...

Kalça kaslarım yumuşak... Şimdi onları sıkıyorum... Sıkıyorum... Tutuyorum... Sonra ağır ağır bırakıyorum... Derin bir nefes alıyorum...

duruyorum ve veriyorum... Kalça kaslarımın yumuşak ve rahat olduğunu hissediyorum...

Şimdi dikkatimi bacağımın üst ve alt bölümündeki kaslarda ve ayak kaslarımda topluyorum. Bunları geriyorum... Geriyorum... Tutuyorum, ayaklarımı yere doğru yaklaşıtıyorum... Sonra kendime doğru kaldırıyorum... Gerginliği iyice hissediyorum ve yaşıyorum... Sonra yavaş yavaş bacak ve ayak kaslarımı gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Duruyorum ve ağır ağır bırakıyorum...

Kalça, bacak ve ayak kaslarım yumuşak... ve gevşek... Kendimi gevşemiş ve rahatlamış hissediyorum...

Bedenimin bütün kasları yumuşak... Ağır ve gevşemiş durumda...

Alın kaslarım gevşek... Göz kaslarım, çene kaslarım gevşek... Boyun ve omuz kaslarım yumuşak ve gevşek... Kol, göğüs, karın kaslarım da yumuşak ve gevşek... Kalça, bacak ve ayak kaslarım da gevşemiş durumda...

Bütünüyle gevşemiş durumda, sakin ve huzur içindeyim... Kendimi rahat, yumuşak ve sükunet içinde hissediyorum. Bütün bu duyguları, sükuneti... Huzuru... Rahatlığı gün boyu kendimle taşıyacağım...

Derin bir nefes alıyorum... Geriniyorum ve yavaş yavaş gözlerimi açıyorum...

Progressif gevşeme egzersizleri bir psikolog yardımı ile öğrenilerek uygulanabildiği gibi bireysel çaba ile de öğrenilerek geliştirilebilmektedir. Bu egzersiz, stresi azaltma ve stresle başa çıkma için oldukça iyi bir başlangıçtır (Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:189-194).

Fizik Egzersiz: Düzenli yapılan fizik egzersiz programlarının temelinde organizmanın olabildiğince çok oksijen yakması sözkonusudur. Yapılan araştırmalar, düzenli egzersiz yapanların teneffüs ettikleri hava içinden daha fazla oksijeni kullanabildiklerini ortaya koymaktadır. Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapan, sınavlara hazırlanan ergende sınav kaygısının azalması yanında öğrenmede ve etkinliğin arttığı görülebilmektedir.

Cooper'ın başlattığı ve daha sonra da birçok bilimadamı tarafından doğrulanan araştırmalara göre, düzenli egzersiz programına devam edenlerde; duygusal sakinlik, problemsiz uyku ve kan basıncında düşme

görülmektedir. Solunum sistemi problemi olanlarda ise, daha önceleri önerilen istirahat etme durumundan daha fazla yarar sağladığı gibi, yetişkin şeker hastalarında kullanılan insülin miktarında da azalma sağlanmıştır. Göz tansiyonu olanlarda, bu tansiyon düşüş göstermiş ve ülserli birçok hastada da egzersiz programı içinde buldukları süre içinde şikayetlerinde azalma tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalar, düzenli fizik egzersiz programlarına katılanlarda nezle-grip türü basit hastalıklara daha az oranda rastlandığı ve genel sağlıklarında bir iyileşme görüldüğü sonucuna varmışlardır.

Düzenli egzersiz programından en çok etkilenen organ kalptir. Dikkatli ve düzenli bir egzersiz programı yeni kapiller yolların oluşmasına yardımcı olarak, kalbi besleyen damarlara daha fazla kanın gidişini sağlar ve dolayısıyla kalp krizi riskinin azaltılabildiği söylenebilmektedir.

Fizik egzersizin sağladığı yararları maddeler halinde sıralayacak olursak şöyle belirtilebilir:

- Kas gevşemesi,
- Zihinsel gevşeme,
- Yapılan işte etkinliğin artması,
- Uyanıklığın artması,
- Enerjide artış,
- Duygusal boşalma ve artış,
- Daha iyi uyku,
- Kendine güven duygusunun artışı,
- Endişelerde azalma,
- Daha kuvvetli kemikler,
- Daha iyi bir sağlık,
- Bel ve sırt ağrılarından korunma ve kurtulma,
- Kalp hastalığı riskinin azalması.

Bu sayılanlar egzersizin yararlarının sadece bir bölümünü ifade etmektedir. İnsanlar egzersize çok değişik amaçlar ile yönelebilmektedirler. Amaca yönelik egzersiz planı yapılmalıdır. Günlük yaşam içinde ev ortamında da kolaylıkla uygulanabilecek 10-15 dakikalık egzersizler de yukarıda sayılan yararları gösterebilmektedir.

Böyle bir program bir hafta kadar uygulandıktan sonra birey kendisini daha zinde hissederek, güne çok daha istekli ve enerjik olarak başlayabilecektir.

TABLO 4
ÇEŞİTLİ SPORLARIN SAĞLADIĞI YARARLAR

Spor	Kalp-damar Sağlığı	Ağırlık Kontrolü	Kas Fonksiyonu	Esneklik	Huzur ve Rahatlık
1.Basketbol	9	9	8	6	3
2.Bisiklet	9	9	6	4	6
3.Golf	4	5	5	5	4
4.Jogging	10	9	6	2	9
5.Paten (Te-kerlekli ve buz)	6	7	6	5	2
6.Kayak	8	8	8	6	3
7.Yüzme	10	8	8	7	5
8.Tenis	7	7	6	6	6
9.Yürüyüş	6	6	5	2	10
10.Ağırlık	4	6	10	2	7

Egzersiz ergenlerde öğrenmeyi de kolaylaştırabilir. Bu durum şöyle açıklanabilmektedir:

Gerginlik ve kaygı sırasında organizmanın kimyasında oluşan fazla miktarda adrenalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engellemektedir. Düzenli fizik egzersiz yapan birey, bu artmış adrenalinini kullanarak tüketir ve kaygının azalması ile birlikte öğrenme için elverişli ortamın oluşmasını sağlar.

Gerginlik ve kaygı, damarlarda daralmaya neden olarak hücrelerin tam kapasitelerini kullanabilmelerini engelleyerek de öğrenmeyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Düzenli egzersiz uygulaması, adrenalinini tüketmekle birlikte "serotonin" denilen bir maddenin salgılanmasını da sağlamaktadır. Egzersiz ile elde edilen huzur, sükunet, dinlenmişlik ve rahatlık duygularının yaşanmasını sağlayan başka kimyasal maddelerle birlikte "serotonin"dir. Egzersizden

sonra artan bu madde, bireyin gece dinlendirici ve rahat bir uyku uyumasını sağlamaktadır. Sınavlara yakın dönemlerde uyku sorunu olan ergenlere bu sebeple düzenli egzersiz önerilebilmektedir; ancak düzenli egzersiz yapmayan birisinin günün birinde yaptığı tek egzersiz uykuyu olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

"Serotonin" aynı zamanda uykunun derin dinlenmeyi sağlayan bölümü olan delta uykusu bölümünü de düzenleyen bir maddedir. Uyku açısından en uygun egzersiz zamanı öğleden sonra ya da akşam üzeridir. Sabah ve akşam yatmadan önce yapılan egzersiz uyku açısından oldukça elverişsiz bulunmaktadır.

Aerobik gibi fizik egzersizlerin bir başka yararı da "endorfin" adı verilen ve tüm bedenin rahatlamasını sağlayan bazı beyin sıvılarının da salgılanmasını sağlar. Organizmanın doğal anestezi maddeleri olan endorfinler, ağrıları giderici, kasları gevşetici ve sinir sistemini yatıştırıcı etkiler göstermektedir. Araştırmacılar, tıbbi amaçlarla kullanılmak üzere aynı zamanda uyuşturucunun yerini alabilecek bağımlılık yapmayan özellikteki bu maddelerin sentetik yollardan üretilme çabaları içinde bulunmaktadır.

Fizik egzersizlerin uygulandığı ilk günlerin hamlığı bireyin üzerinden atıldıktan sonra, fizik egzersiz sonunda bireyin kendisini dinlenmiş ve zinde hissetmesi gerekmektedir. Egzersizden sonra yorgunluk hissediliyorsa, egzersizin o birey için ağır geldiği sonucuna varılabilmektedir. Böyle bir durumda ya program hafifletilmelidir ya da süre bir miktar uzatılarak yoğunluk azaltılabilmelidir.

Böyle bir fizik egzersiz programında kesinlikle yarışılmamalıdır. Daha hızlı, daha uzak, daha çabuk gibi rekabet içinde uygulanan programların stresle başa çıkma açısından olumsuz etkiler gösterebileceği sonucuna varılmıştır (Baltaş, 1993:194-201; Baltaş ve Baltaş 1991:160-163; Weiss, 1993:27).

Hızlı danslar da stresi bir süre için yatıştırabilmektedir. Bu dansları 30 dakikadan daha uzun süre yapmakla fiziksel egzersizden elde edilecek aerobik etkiler sağlanabilmektedir. Ayrıca bu durum, sosyal, neşeli ve bireyin kendisini ututabileceği bir ortam olarak görülmektedir.

Beslenme: Günümüzde birçok insan, besin değeri olmayan, hatta zararlı olduğu bilinen gıdalarla beslenmektedir. Şeker, tuz, yağ, kafein ve

yenilip içilen başka birçok gıda maddeleri iç organlara ve sinir sistemine zarar verebilmektedir. Şeker ve kafein sinir sistemini tahrip etmektedir. Tuz ve yağ vücutta birikerek damarların tıkanmasına neden olmaktadır.

Beslenme uzmanları, protein bakımından zengin besinlerin insanı canlandırdığını, karmaşık karbonhidratların ise durgunlaştırdığını söylemektedirler. Birey kendisini canlı hissettiğinde güç durumların üstesinden daha kolay gelebilmektedir. Et, tavuk, balık ve soya fasulyesi gibi yağsız bir beslenme rejimi gereken enerjiyi sağlayabilmektedir; ancak iş günü sona ererek rahatlanmak istendiğinde ve yatmadan önce proteinli yiyecekler değil, kraker, meyve-sebze gibi karbonhidratlı besinler yenmelidir. Bunlar gün boyunca alınan proteinin etkisini azaltarak, bireyin sakinleşmesine yardımcı olmaktadır.

Perhiz yapmak bazen bir stres belirtisidir. Bireyin kendisini şişman hissettiğini gösterir. Perhizin kendisi strese yol açmaktadır. Bu durumda yemek yenildiğinde stres azalacağından daha da çok yemeye başlanabilmektedir. Kısa zamanda çok kilo vermeye yönelik hızlı zayıflama programları gerek kilo verirken, gerekse kiloları en kısa zamanda geri alırken beden ve ruh sağlığının kaybolmasına neden olabilmektedir (Weiss, 1993:36-39).

2- ZİHİNSEL TEKNİKLER

Bireyin hayatındaki diğer insanların ve meydana gelen olayların, onun duygu ve düşüncelerini etkilediği kabul edilmektedir; bu nedenle birey, kendisini gerginliğe iten ve duygusal açıdan sıkıntı veren kendi dışındaki olay ve kişileri suçlar. Oysa aynı zamanda yaşamındaki olayları değerlendirme ve yorumlama biçimi de stresi oluşturan veya stresle başa çıkmayı güçleştiren son derece önemli bir öge olarak görülmektedir.

"Zihinsel Düzenleme Tekniği" de denen yöntem ile mantıklı ve makul olmayan düşünce biçiminden kaynaklanan gerginlik duygusu ile yapıcı biçimde mücadele edilebilmektedir; ancak öncelikle düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişki incelenmelidir.

ABC Stres Modeli: Düşünceler, duygular ve davranış arasındaki ilişki Dr. A. Ellis'in geliştirdiği ABC Stres Modeli üzerinde açıklanmaktadır.

ABC Stres Modeli'nde A: Bireyin stres yaşantılarını, B: Bireyin yorum ve yaklaşım biçimini (düşünce tarzını), C: Bireyin duygu ve davranışlarını simgelemektedir. Genellikle olayların (A), bireylerin davranışlarına (B) neden olduğu kanısının tersine, bu modelde bireyin yorum ve yaklaşım biçiminin (B) davranışları (C'ye) neden olduğu öne sürülmektedir. Diğer bir deyişle bireyin düşünce biçimi stres yaşantılarındaki duygu ve davranış biçimini şekillendirmektedir (Aysan, 1988:29-30; Baltaş, 1993:168-170).

"Stres yaşantılarında genel olarak üç türlü düşünce biçimi oluşmaktadır:

- 1- Gerçekçi olmayan (İrrational) düşünce biçimi,
- 2- Gerçekçi (rational) düşünce biçimi,
- 3- Rasyonalizasyon.

Gerçekçi olmayan düşünce biçimi, bireyin yaşantılarına ilişkin olarak en kötü olasılıkları düşünmesi ve kişiliğini belli zorunluluklarla sınırlamasına ilişkin düşünce tarzını oluşturur. Gerçekçi olmayan düşünce tarzı, kaygı düzeyinin artmasına, karamsarlığa, denetimin, üretkenliğin ve moral düzeyinin azalmasına ve sonuç olarak stresin istenmeyen sonuçlarına maruz kalınmasına neden olur. Gerçekçi düşünce tarzı, bireyin zihinsel yeteneklerinden en yüksek düzeyde yararlanmasına; denetimin, üretkenliğin artmasına ve sonuç olarak stresin azalmasına neden olur. Rasyonalizasyon sürekli ertelemeye, kaçınmaya, yanlış karar alınmasına ve diğerleriyle sağlıksız iletişim kurulmasına neden olur (Aysan, 1988:30-31).

Olumsuz duygu ve davranışa yol açan düşünce biçimi, "Zihinsel Düzenleme Tekniği" denilen bir yöntemle değiştirilebilmektedir. Bu tekniğin öğrenilmesi, gerginliği azaltarak olumlu veya en azından nötr duygu geliştirmek üzere düşüncelerin kontrol altında tutulmasını sağlayabilmektedir. İyimserlik veya kötümserlik ile ilgili olmaksızın akılcı olan ve olmayan düşünce biçimlerini ve yaklaşımları birbirinden ayıracak ölçütler getirmektedir. Bu ölçütler ile problemin akılcı ve gerçekçi bir çözümü yapılabilmektedir. Herhangi bir durumun akılcı ve gerçekçi bir çözümü için gereken ölçütler maddeler halinde şöyle sıralanmaktadır:

1- Bireyin Düşünce ve Yaklaşım Biçimi Objektif Gerçeklere Dayanmalıdır: Kendisinden başka üç-beş kişinin daha olayı aynı biçimde mi algıladığını düşünmesi gerekmektedir. Olayı bireyden çok farklı

yorumluyorlarsa, olayın yol açtığı tepki ve duygusunun birey tarafından fazla abartıldığı söylenebilmektedir.

2- Değerlendirme ve Yaklaşım Biçimi Bireye ve Problemi Çözmeye Yardımcı Olmalıdır: Bir konunun ele alınıp düşünüş ve yaklaşım biçimi problem çözmeye katkılı olmalıdır. Aksi durumdaki yaklaşım gerçekçi ve geçerli değildir. Bireyin "mahvoldum", "çok kötü durumdayım" gibi kendisine yönelik yıkıcı düşünceleri genellikle gerçek dışı bulunmaktadır.

3- Yaklaşım Biçimi Diğer İnsanlarla Çatışma ve Sürtüşmeleri Azaltmalıdır: Bireyin yaklaşım biçimi diğer insanlarla arasında problem yaratıyorsa birey, haklı olduğunu düşünse dahi yaklaşım biçimini gözden geçirmesinde yarar bulunmaktadır.

4- Değerlendirme ve Yorum Biçimi Bireyin Kısa ve Uzun Dönemli Amaçlarına Katkıda Bulunmalıdır: Herhangi bir konuda karar vermek durumunda olan birey kısa ve uzun vadeli öncelikli amaçlarına göre karar vermelidir.

5- Bireyin Yorum ve Yaklaşım Biçimi Kendisini Duygusal Bir Çatışma ve Gerginliğe Sürüklememelidir: Bireyin tavrı kendisini mutlu, rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamalıdır. Yaklaşım ve değerlendirme iç çatışma ve gerginliğe sebep olmamalıdır. Eğer birey kendisini üzgün, gergin ve öfkeli hissediyorsa, bu yorum ve yaklaşım biçimini bir kez daha gözden geçirmesinde yarar vardır denilebilir.

Böyle bir değerlendirme yapıldığı zaman eğer yukarıda sıralanan beş maddeden üç tanesine "evet" denilemiyorsa, yaklaşım biçimi tekrar gözden geçirilmelidir. Büyük olasılıkla yaklaşım biçiminde gerçekçi olmayan özellikler bulunmaktadır. Bu şekilde birey, kendi yaklaşım biçiminin gerçekçiliği konusunda karar verebilecektir (Baltaş, 1993:171-177; Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:242-247).

3- DAVRANIŞÇI TEKNİKLER

ABC Stres Modeli'nde bireylerin iki farklı davranış örüntüsü olduğu vurgulanmaktadır. A tipi davranış örüntüsü olan bireyler:

- Ümitsizce zamana karşı koyma duygusu içindedirler.
- Kolayca uyandırılan düşmanlık duygusu içindedirler.

- Gerekmeyen durumlarda dahi rekabet ortamı yaratırlar.
- Birçok işi aynı zamanda bitirmeye çalışırlar.
- Sabırsızdırlar.
- Diğer insanlara karşı şiddetli huzursuzluk, öfke ve sabırsızlık gösterirler.
- Aşırı titizdirler (obsesiflik).
- İyi bir dinleyici değildirler.
- Ekip çalışmasından yana değildirler.
- Yalnızca kendi düşüncelerinin doğru olduğuna inanırlar.
- Acelecidirler.
- Olgunlaşmamış kararlar alırlar.
- Otoriter ve kırıcdırlar.
- Beklenmedik şekilde öfkelenirler.
- Yüzleri gergin ve düşmanca ifade içindedirler.
- Gözlerini hızla kırpar ve dizlerini sallarlar.
- Baş parmağını birbirinin çevresinde dolaştırıyor olabilirler.
- Hızlı yürür, hızlı yer, yemekten sonra oyalanmak ve eşler veya arkadaşlarla alış-verişten hoşlanmazlar.
- Birçoğu dakikliği fetiş haline getirmiştir.
- Duruşları gergin ve sözleri jestlerle canlandırırılar.
- Çoğu kez gürültülü bir şekilde gülerler.
- Ne kendilerinin, ne de başkalarının duygularıyla temas kurmazlar.
- Çoğunlukla tanıdıkları birkaç B'yi ya da A tipi davranmayanları küçümserler.
- Bu davranış biçimine sahip olmadıkları takdirde asla başarılı olamayacaklarını düşünürler.

B tipi davranış örüntüsü olan bireyler ise:

- Kararlarını kendilerine saklarlar.
- Mükemmeliyetçidirler.
- Özellikle rekabet ortamı yaratmazlar.
- Çatışmalardan kaçınırlar.
- Dışarıdan destek almaya gereksinim duyarlar.
- Gerçekte olabildikleri halde liderliklerini göstermezler.

Birey, A ve B tipi davranış özelliklerini dengeli bir biçimde kullanarak etkinlik alanının artmasını sağlar. eğer rekabet, güdü, kararlılık ve örgütlenme aşırı uçlarda ise bireyin sağlığını tehdit edebilecek durumda bulunmaktadır (Aysan, 1988:31-32; Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:248-249).

Dünyadaki en zor işlerden biri de A tipi davranış biçimi sahibi bir insanı değiştirmeye ikna etmektir; ancak bu davranış biçimi içinde olanların sayısı çok fazla değildir. Bu nedenle A tipi davranış biçiminin birçok özelliğini taşıyan kişiler, bu özellikler ve sonuçlarıyla ilgili olarak aydınlatılabilirlerse, değişim yolunda daha önce de belirtildiği gibi değişimin ve psikoterapinin ilk şartı olan istek doğmaktadır.

A tipi davranış biçimi içindeki insanları yönlendirmenin önemli güçlüklerinden birisi de, bu kişilerin risk almayı sevmelerinden kaynaklanır. Örneğin; A tipi davranış biçimi içindeki bir kişi sigaranın sağlığa ne kadar zararlı olduğunu bilmesine rağmen "her sigara içen kalp hastası veya akciğer kanseri olmuyor ki..." şeklinde düşünür. Kısacası özel örnekleri genelleyip "her nasılsa" kendilerini bekleyen "sonuç"tan kurtulacaklarına inanırlar. Bu tip davranış biçimine sahip kişilerin felaketlerini hazırlayan davranışlarını değiştirmek için karşılaşılan güçlüklerden biri de, bazı hekimlerin tutum ve tavırları ve buna bağlı olarak ortaya çıkan durumlardır. Bu güçlüğü birçok sebebi vardır.

Birincisi; birçok hekimin, davranış biçimleri ile tamamen organik sonuçlarla ortaya çıkan hastalıklar arasındaki ilişkiler konusunda bilgileri yeterli değildir. İkincisi; hekimlerin de büyük çoğunluğu A tipi davranış biçimine sahiptirler ve birçoğu kendi karakterlerinin bu ayna hayalini tedavi etmek istemez. Çünkü hekimin kendisinin de normal olduğunu düşündüğü birçok davranışın patolojik olduğunu kabul etmesi gerekir. Üçüncüsü; bu konudaki bilgileri edinip, kabullenseler bile hastalarını bir psikolog veya psikiyatru göndermeye razı olmazlar. Dördüncüsü; hekim, ruhsağlığı uzmanlarından yardım isteme önerisinde bulunsa bile A tipi davranış biçimini benimsemiş olanlar böyle bir öneriyi reddedebilirler. Beşincisi ise; ruhsağlığı uzmanlarının büyük bir bölümü bu tip davranış biçimini değiştirmek konusunda hazırlıklı değildirler.

A tipi davranış biçimine sahip ve başarılı birçok insan vardır; ancak başarısız bu tip davranış biçimli insanlar da oldukça fazladır. Eğer A tipi davranış biçimine sahip bir insan başarılı olmuşsa, bunu A tipi davranış

biçiminden dolayı değil, A tipi davranış biçimine sahip olmasına rağmen gerçekleştirebilmiştir.

A tipi davranış biçiminin yeniden düzenlenmesini sağlayabilecek olan öneriler maddeler halinde şöyle özetlenebilir:

1- Telaş ve acelecilikten vazgeçilerek zaman baskısından kurtulunmalıdır.

2- Kişi, kendine sakin bir çalışma ortamı hazırlamalıdır. Bir masada çalışan A tipi davranış biçimli kişilerin çoğunun masası büyük bir kalabalığı barındırır. Böyle bir karışıklığın, masada çalışan kişiye verdiği tek mesaj "yapman gerekenleri yapamadın ve geciktin" şeklindedir. Bu da kaçınılmaz olarak telaşı körüklemekte ve daha çok zaman kaybına neden olmaktadır. Bunların önüne geçmek için masaya ve çevreye estetik katmaya gayret edilmelidir.

3- Sözlere dikkat edilmelidir. A tipi davranış biçimi içindekilerin önemli özelliklerinden biri de buldukları ortamda çok konuşmalarıdır. Çoğu kez o kadar çok konuşurlar ki, dinleyenlerde bir bıkkınlık ve rahatsızlık yaratırlar. Davranışlarını düzenlemeye karar vermiş olan bu tipte kişiler, önce zamanını harcayan ziyaret ve konuşmalarını kesmeli, sonra da hayatına zevk ve anlam veren ziyaretleri uzatmaya başlamalıdır.

4- Birey kendine zaman ayırmalıdır. Bu tip davranış biçimi sergileyen kişilerin, kendilerine iki türlü zaman ayırmaları gerekir. Birincisi, gevşeme tekniklerini uygulamak için, ikincisi ise hiçbirşey yapmamanın zevkini çıkarmak için.

5- Vaktinde bir yerde bulunmayı fetiş haline getirmemelidir. Bu konudaki öneri, çok önemli durumlar dışında beş-on dakikalık bir gecikmenin dünyanın sonu olmadığına inanılmasıdır. Ayrıca böyle bir gecikme sırasında bireyin kendisine yaptığı eziyetin, sağlığını doğrudan etkileyen sonuçları olduğu unutulmamalıdır.

6- Zaman zaman yalnız kalınabilmelidir. Değerli şeylere sahip olmanın aksine, değer verecek bir şeyler bulmak, uzun süre yalnızlık dönemlerine gereksinim duyulmaktadır. Bu tür yalnızlık dönemleri, bireyin kendisini tahlil etmesine, değerlendirmesine ve kişiliğinin farklı boyutlarını keşfetmesine olanak tanımaktadır. Bireyin başkalarıyla birlikteyken böyle bir yaklaşım gösterebilmesine ve kendi içinde derinleşebilmesine olanak bulunmamaktadır.

7- Düşmanlığın yenilmesi gerekmektedir. En başta düşmanlık duygusunun bir üstünlük değil, hata olduğunu kabullenmek gerekmektedir. A tipi davranış içinde olan bir kişinin, her an ortaya çıkmaya hazır bir düşmanlık duygusu olduğunu kabullenmek kolay değildir.

Düşmanlığı yenmenin birinci adımı, yeni bir zihinsel düzenlemeye gitmektir. Bunun için, karşılaşılan her durumun bireyi yenmek veya aldatılmasını sağlamak için düzenlenmiş olmadığını kabul ettirmek gerekmektedir. İkinci adım, mizah yeteneğini kullanabilmektir. Öfkesini başlatan durumlarda en başta kendisiyle dalga geçmeli, kendisine gülmelidir. Düşmanca duygulardan kurtulmanın önemli adımlarından biri de, B tipi davranış biçimine sahip dostlar edinmektir. Bu insanlarla yakın olmak birçok şey öğretmektedir.

8- Değer verecek şeyler bulunmalıdır. Değerli şeylere sahip olmanın aksine, değer verecek şeyler bulmak, karakterin incelmesine, kişiliğin gelişmesine, kişinin ruhsal ve zihinsel dünyasının olgunlaşmasına olanak tanımaktadır. Değer verecek şeylere yönelen kişi doyumunu, sezgi ve duyarlılığındaki olgunlaşma ve gelişme ile hissederken bulmaktadır. Buna karşılık değerli şeylere sahip olmaya yönelen ve tüm değerli şeyleri toplayan kişi ise doyumunu, sahip olduklarını sayarak ve bu sayıyı başkalarına anlatarak bulur. "Varlıklı olmak" ile "var olmak" dünyaları arasındaki duvarı aşmak biraz kararlılık, direnç ve sabır gerektirmektedir (Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991:250-256).

Tolman ve Rose stresle başa çıkmada karma bir modeli önermektedirler. Yazarlar, insanların rutin günlük stres yapıcıları ile daha etkili mücadele etmelerini sağlamak için geliştirdikleri bir "Grup Stresle Mücadele Programı"nın teorik, deneysel ve pratik esaslarını sunmaktadır. Bu program üç unsur içermektedir. Gevşeme eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve sosyal beceriler eğitimi yardımıyla başa çıkma becerileri eğitimi sağlamaktadır.

Literatürde rutin stresle mücadeleyi arttırmak için hazırlanmış stres tedavisinin etkinliğini deneysel olarak değerlendiren az sayıda rapor vardır; ancak birkaç ilgili alanda araştırmalar da yapılmıştır. Stresle mücadelenin temel unsurlarını gözden geçirirken iki bağıntılı soru sorulabilir. Bunlar: her unsurun etkinliği hakkındaki deneysel kanıtların ne olduğu ve her unsur rutin stresle mücadele için hazırlanmış bir programda pratikte nasıl kullanıldığıdır.

Gevşeme: Stres kaynaklı fizyolojik uyanmayı ele alan başlıca prosedürler, çoğu klinik uzmanlarca geniş ölçüde kullanılan belli gevşeme formlarını içerir. Bu formlar; aşamalı gevşeme, otojenik gevşeme, transandantal meditasyon, yoga, hipnoz ve nefes kontrolü tekniği gibi farklı teknikleri kapsamaktadır. Terapistler, Jacobsen'in geliştirdiği aşamalı gevşeme tekniğini kullanmaktadırlar. Bu teknikte hastaya, vücudun farklı kas gruplarını sistematik biçimde kasıp gevşetmesi öğretilmektedir. Bu sayede hasta gerilim hissini farkına varmayı ve bu gerilimi gevşemiş hislerle değiştirmeyi öğrenmektedir. Aşamalı gevşeme tekniğinin uykusuzluk, idiopatik (nedeni bilinmeyen) hipertansiyon, baş ağrıları tedavisinde ve subjektif anksiyete bildirimlerinde etkili olduğu kanıtlanmıştır. Anksiyete tedavisinde, stres azaltımında mücadele teknikleri olarak uygulanabilen önemli gevşeme varyasyonları kullanılmaktadır. Yazarlar, bu alandaki diğer uzmanlarla birlikte anksiyete ve bütün negatif özellikteki duyguların spesifik stres reaksiyonu tipleri olduğuna inanmaktadırlar. Böylece kişi bu yaygın uyanış durumlarıyla, benzer teknikler kullanarak başarıyla mücadele edebilmektedir. Dolayısıyla anksiyeteyi mücadele-becerileri yöntemiyle tedavi etmedeki başarı, bu tekniğin diğer stres reaksiyonlarına uygulanması için destek sağlamaktadır. Bazı gevşeme teknikleri; özellikle anksiyete ile mücadele eğitiminde, uyarı kontrollü gevşeme ve otokontrollü gevşeme, stresle mücadele prosedürleri olarak ilerisi için umut vermektedir.

Suinn'in geliştirdiği anksiyete ile mücadele eğitimi, özel uyarıcılara tepki olarak oluşan anksiyeteyi ve genel belirsiz anksiyeteyi tedavi etmeyi amaçlamaktadır. Anksiyete ile mücadele eğitiminde hastalar, sistematik biçimde anksiyete tepkileri üzerinde self-kontrol sağlama yönünde eğitilmektedir. Hastalara anksiyete tepkilerini tanımaları ve sonra bu tepkiyi tanıma olayını, mücadele tepkisi olarak gevşemeyi başlatmada bir işaret olarak kullanmaları öğretilmektedir.

Uyarı kontrollü gevşeme, hastaların aşamalı gevşemeyi ve ilgili durumu uyarıcı bir kelime ile birleştirmeyi öğrendiği bir prosedürdür. Uyarı kelimesi anksiyete üreten durumlarda gevşeme sağlamak için kullanılmaktadır.

Otokontrollü gevşeme, bazı uygulamalı gevşeme mücadele becerileri üzerinde durmaktadır. Bu beceriler işaret kontrollü gevşeme, gevşeme gerilim ve derin nefes almayı kapsar. Araştırmacılar genelleştirilmiş

anksiyetenin başarıyla azaltıldığını rapor etmektedirler. Bu araştırmaların hepsi de, özellikle hem spesifik uyarıcılara olan anksiyete tepkilerinin azaltılması, hem de genel anksiyetenin azaltılması konusu üzerinde odaklanmıştır. Bu çeşitli yöntemler gözden geçirilmiş ve sonunda otokontrollü gevşeme yöntemi seçilmiştir. Çünkü bu yöntem, hem akut uyanmayla mücadele, hem de periyodik aralıklarla oluşan kronik stres reaksiyonlarını azaltmada uygulanabilecek birtakım gevşeme tekniklerini içermektedir.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Bilişsel saptamalar, stresli durumlardaki uyanışın yoğunluğunu belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Saptamalarda kişinin kendi kendine dile getirdiği ifadeler sık sık kendini yanıltıcıdır veya çarpıtılmıştır. Bu çarpıtmaları düzeltmek için bilişsel yeniden yapılandırma prosedürleri kullanılabilir. Aşağıda birkaç farklı bilişsel yeniden yapılandırma veya bilişsel-davranışsal müdahale formu verilmiştir:

Ellis'in Rasyonel Duygusal Terapisi: Rasyonel duygusal terapi davranışı yeniden yapılandırma için olan terapilerin ilkidir. Mücadele becerileri programı olmamasına rağmen rasyonel duygusal terapi, diğer bilişsel yöntemleri oldukça fazla etkilemiştir. Rasyonel duygusal terapi, negatif duyguların bilişsel süreçler tarafından uzlaştırıldığı görüşüyle aynı doğrultudadır. Ellis, negatif duygusal tepkilerin temelinde yatan 12 adet akla aykırı inanış sıralamıştır. Böylece müdahale, hastanın bu mantıksız inanışları belirlemesine ve onları daha yapıcı düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olmak üzerine odaklanmıştır. Rasyonel duygusal terapi, geniş ölçüde benimsenmiş ve belki de yine aynı ölçüde eleştirilmiştir. Yine de rasyonel duygusal terapinin hiç tedavi uygulamaktan veya pek çok araştırmacının temel ölçütlerindeki kandırmaca çarelerden daha etkili olduğunu gösteren kanıtların olması teşvik edici bir unsurdur.

Beck'in Bilişsel Terapisi: Beck, bilişsel terapi yöntemini Ellis'in duygusal terapisinden bağımsız olarak geliştirmiştir; ancak her iki terapinin amaçları birbirine oldukça benzemektedir. Beck'in yönteminde hastanın gerçeğe aykırı, çevreye uyamayan düşünce modelleri belirlenir ve bu modelleri ussal, uyum sağlayıcı düşünme biçimleriyle değiştirmek için çaba

sarfedilir. Beck, hastaların uyumsuz düşünce örgülerini yine kendilerinin keşfetmesine olanak sağlamanın önemini vurgulamıştır. Ayrıca hastanın tepkilerini değiştirmek için gerekli olan uyarlayıcı bilişsel becerileri ve davranışları öğretmek için, sistemli bir biçimde model belirleme, davranışsal tekrar ve dereceli görev verilmesi gibi davranışsal metodları kullanmıştır.

Meichenbaum'un Bilişsel Davranışsal Yöntemi: Meichenbaum'un yönteminde hastaya çevreye uyamayan veya kendine söylediği yenici söz ve ifadeleri belirlemesi ve bunların her geçen gün daha çok farkına varması öğretilmektedir. Dahası, bilişsel model oluşturan ve tekrar yoluyla hasta kendisine, stres yaratan durum sırasında rehberlik edecek birtakım uyarlayıcı kendinden talimatlar üretmesi ve uygulaması konusunda eğitilmektedir.

Sosyal Beceriler Eğitimi: Bazı insanlar için pek çok durum streslidir; çünkü bu kişiler farklı sosyal ortamlarda diğer insanlara nasıl tepki verilmesi gerektiğini bilmemektedirler. Hastalara, zor veya stres dolu etkileşimsel durumlarla daha etkili mücadele etmelerinde yardımcı olmak için stresle mücadele programı, sosyal beceriler eğitimi adı verilen unsur içerisinde birtakım entegre stratejileri veya prosedürleri kapsamaktadır.

Sosyal beceriler eğitimi yazarların stresle mücadele programının oldukça yapısal bir unsurudur. Yazarların görüşüne göre, önemli ani durumlarla başaçıkma için gerekli becerileri öğrenmekle ve sürekli pratik yapmakla hasta, bu becerileri yeni durumlardaki stresi azaltmak için uygulayabilir. Bunu kolaylaştırmak için yazarlar, stresle mücadele programındaki her hasta için özel olarak bireysel bir plan geliştirmişlerdir. Bu planla, yeni öğrenilen becerilerin birtakım durumlarda sürekli pratiği yapılabilmektedir.

Stresle mücadele programı için seçilen sosyal beceri eğitimi unsuru aşağıdaki adımlardan oluşur:

- 1- Sosyal beceri eksiklikleri ile stres arasındaki ilişkinin açıklanması.
- 2- Sosyal eksikliklerin, yaygın olarak meydana gelen olaylar üzerine olan eğitim egzersizleri yoluyla belirlenmesi.
- 3- Her hastaya özgü spesifik stres dolu olayların belirlenmesi.

4- Olayla etkili mücadele için gerekli olan hedeflerin, kritik anın ve spesifik davranışın belirlenmesi.

5- Olayın davranışsal modelinin oluşturulması.

6- Yeni tepkinin, kontrollü ve tek başına, hasta tarafından davranışsal tekrarı.

7- Hastanın davranış tekrarına yapısallaştırılmış dönüt.

8- Spesifik durumu, genel stres problemleriyle bağlantısını kurarak tartışma.

9- Yeni öğrenilen sosyal becerilerin her seferinde zorlaşan ev ödevleri yoluyla çevrede uygulanması.

Stresle mücadele programı, buraya kadar sunulan haliyle bir grup veya bireysel program olabilir; ancak yazarlar programı bir grup bağlamında uygulamışlardır. Bu hem avantajları, hem de sınırlamaları olan bir yöntemdir.

Grup halinde olmak hastalara, grup üyelerinin sürekli değişen taleplerine tepki verdikleri için, pek çok yeni davranışsal ve bilişsel beceriyi öğrenme ve uygulama şansı vermektedir. Dahası, grup ortamı sayesinde hastalar karşısındakine tavsiyelerde bulunarak öğrenme fırsatını elde etmektedirler. Bu durum beceri edinimine önemli oranda katkı sağlamaktadır. Diğerlerine yardım ettiklerinde hastalar, eğitimi bireysel olarak aldıkları zamankinden daha etkin biçimde kendilerine yardım etmeyi öğrenmektedirler.

Grup etkileşiminde güçlü normlar ortaya çıkmaktadır. Eğer bu normlar terapist tarafından etkin bir biçimde tanıtılır ve uygulanırsa, etkili tedavi araçları olarak hizmet görürler. Grup halindeki mücadele becerileri eğitiminin bir diğer kendine özgü özelliği de karşıdaki insana destek olma fırsatını sağlamasıdır. Bu, toplumda çok değer verilen bir beceridir. Gerçekten de araştırmalar göstermektedir ki; birey diğerlerine destek olmayı öğrendikçe, karşılık olarak diğerlerinden de destek görmektedir. Mücadele becerileri eğitimini grup halinde yapmanın bir diğer yararı da, daha doğru saptamaların oluşmasına yardımcı olmasıdır. En duyarlı terapistin bile gözünden kaçan bir problemin pek çok yönü, yoğun bir grup tartışması sırasında tam olarak açıklığa kavuşmaktadır. Saptamaları kolaylaştırmaya ek olarak grup, hastanın birtakım kaynaklardan yararlanmasını sağlayarak mücadele becerileri öğrenimini kolaylaştırmaktadır. Örneğin; grup üyeleri, davranışsal

tekrarlar için model, önder ve rol oyuncularını olabilmektedirler. Kontrol için insan gücü sağlanabilmektedir. Yanısıra, her hasta, seans aralarında birlikte çalışmak için eşleştiği kişi ile bir dostluk sisteminin ortağı olabilmektedir. Son olarak grup halindeki hastalar, terapistin empoze ettiği kendi değerlerini, tek bir hastanın olduğu tedaviye oranla daha az kabul etmektedirler. Yani, insanlar grup halindeyken terapist ile aynı görüşü paylaşmama konusunda daha rahat olabilmektedirler.

Grup halinde eğitimde önemli sınırlamalar da vardır. Her ne kadar grup çalışması ilgisiz konulara aşırı sapmaları önlese de bireyin kendine özgü ihtiyaçlarını araştırmasını da engelleyebilmektedir. Grubun bir diğer dezavantajı ise garanti edilmiş bir gizliliğin olmayışıdır. Bu garantinin olmaması, aynı zamanda bazı hastaların kendinden bahsetme derecesini ve hatta terapistin onları kendilerinden bahsetme konusunda teşvik etme ölçüsünü sınırlandırabilmektedir (Tolman and Rose, 1985:151-158).

Gevşeme, bilişsel yeniden yapılandırma ve sosyal beceriler eğitiminin bir tedavi paketi olarak entegrasyonu, Meichenbaum tarafından anksiyete tedavisi için geliştirilen stres aşısı programına benzemektedir. Stres aşısı (stress inoculation), daha çok olumlu tasavvur ve strese neden olan fikirler üzerindeki yıkıcı odaklaşmayı engelleyen olumlu kendi kendine konuşmanın üzerinde yoğunlaşır. Stres aşısı kullanma konusundaki kontrollü sonuçlarla ilgili araştırmalar, acı ve öfkeyi tedavi etmek için de uygulanmıştır. Stres aşısı prosedürünün gelişmesine neden olan fikir şudur: Ortalama yoğunlukta bir gerginlik, kişi kendini strese yol açan bir durum içinde hayal ettiğinde ortaya çıkabilmektedir. Uygun eğitim ile bu gerginlik düzeyi azaltılabilmektedir. Zamanından önceki bu düşük düzeyli stres ile düzenli alıştırma yapmanın yanısıra kişinin kendisi ile ilgili ifadelerini zihninde tekrar etmesi ve olumlu sonuçları hayal etmesi, o kişiye gerçek hayatta strese yol açan etkenlerle daha iyi mücadele etme kuvveti sağlamaktadır. Olumlu kendine dönük ifadeler örnekler: "Bu başarısızlıkların üstesinden gelebilirim", "Hiç de kötü yapmıyorum", "Ne olursa olsun burada kalacağım" gibidir. Stres aşısı yönteminin günlük stresi tedavi etmede kullanılması özellikle faydalı görülmektedir. Daha ciddi klinik sorunların olduğu durumlarda, uzmanlar bu prosedürün bir benzerini hipnoz ile birlikte fobilerle başa çıkma konusunda başarıyla kullanmışlardır (King, Stanley and Burrows, 1987:80-81).

Tüm bu stresle başaçıkma yollarının düşünce sürecinde bulunduğu ve ortaya çıktığı düşünölmektedir. Duyguların düşünce denetimi altında olması, hem stres yaratan duygulanımlardan kurtaracak, hem de başkalarıyla sağlıklı iletişimin sürdürölmelerini sağlayabilecektir.

Yapılan araştırmalar, günlük yaşamda stresle başaçıkmanın yetersiz kaldığı durumlarda ruh ve beden sağlığıının olumsuz etkilendiğini göstermektedir. Böyle bir durumda stresle başaçıkmanın sistemli bir şekilde araştırılarak ele alınmasının gerekli olduğu görölmektedir.

Stres yaşantılarında gösterilebilecek davranış ve tutumların anlaşılmasının bireye, günlük yaşamındaki uyumuna yönelik çabalarında olumlu özellikler kazandırabileceği düşünölmektedir. Bu düşünceден hareketle araştırma stres yaşantılarında kullanılan başaçıkma stratejileri üzerinde odaklaşmıştır. Çalışma, bireylerin ergenlik dönemlerinin gelişimsel özellikleri doğrultusunda ele alınmıştır.

Ergenin problem çözme becerileri kazanmasının, çevresi ile olan uyumuna olumlu katkılar sağlayabileceği düşünölmektedir. Ergenin stres yaşantılarında göstereceği tepki, yetişkinlere göre farklı olacağı düşünölmektedir. Yoğun problemin yaşandığı bu dönemde ergene yol göstermenin önemi büyüktür.

Stresle başaçıkma stratejilerine ilişkin ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada (Aysan: 1988) çeşitli değişkenlerle söz konusu stratejiler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Yapılan geniş kaynak taramasında sporcu ergenlerin stresle başaçıkma stratejilerine ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma bu gereksinimden kaynaklanmış olup, problemi şöyle ifade edilmektedir:

PROBLEM

"Spor yapmanın ergenlerde stres ile başaçıkma stratejilerine etkisi nasıldır?"

Alt Problemler

Araştırma probleminin çözümlenebilmesi için aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1 - Liseli ergenlerin öğrenimlerine devam ettikleri okul ile stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?

2 - Ergenlerin cinsiyet farklılıklarına ilişkin olarak stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri farklı mıdır?

3 - Farklı yaş gruplarındaki ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri farklı mıdır?

4 - Anne eğitim düzeyi ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başaçıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?

5 - Baba eğitim düzeyi ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başaçıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?

6 - Anne mesleği ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başaçıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?

7 - Baba mesleği ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başaçıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?

8 - Ailedeki kardeş sayısı ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başaçıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?

9- Kardeşler arasındaki doğum sırası ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başaçıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?

10 - Ergenin ailesinin gelir düzeyi ile stres yaşantılarında kullandığı başaçıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?

11- Spor yapan ile spor yapmayan ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri arasında bir farklılık var mıdır?

12- Spor yapma yılları farklı ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri farklı mıdır?

13- Farklı spor türleri ile uğraşan ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri farklı mıdır?

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Stresle başaçıkma stratejileri, ergenin yaşamında çok önemli bir rol oynamakta ve bu stratejilerin yetersiz kaldığı durumlarda bedenın yanısıra ruh sağlığının da olumsuz etkilenebildiği görülmektedir. Bu bağlamda ergenlerin stresle başaçıkma stratejilerinin incelenmesi bir gereksinim olarak

ortaya çıkmaktadır. Söz konusu gereksinimden kaynaklanan bu araştırma ergenler üzerinde uygulanmıştır.

Ergenin stres yaşantılarıyla başa çıkmasını olumlu ve olumsuz etkileyebilecek bireysel ve ailevi özelliklerin etkilerinin bilinmesi, onda olumlu davranış değişikliklerinin sağlanmasında önemli ipuçları verebileceği düşünülmüştür. Elde edilebilecek bilgilerin, spor psikolojisi alanına ve spor bilimcilere kuramsal ve uygulamaya yönelik faydalarının olması beklenmektedir. Ayrıca söz konusu bilgilerin psikolojik danışma ve rehberlik alanına da katkıda bulunması umulmaktadır. Bunun yanısıra; bu konuda çalışan akademisyenlere de yararlı olacağına inanılmaktadır. Ayrıca sporculara Türk eğitim ve spor sistemlerine de yararlı olabileceği düşünülmektedir.

SAYILTILAR

Bu araştırmanın sayıltıları şunlardır:

- 1- Bireylere ilişkin kalıcı özellikler vardır ve bu özellikler bireyler arasında farklılık göstermektedir.
- 2- Bireylere ilişkin başa çıkma stratejileri bulunmaktadır ve bunlar bazı değişkenlere bağlı olarak oluşurlar.
- 3- Başa çıkma stratejileri, geliştirilen bir ölçek ile ölçülebilir.
- 4- Ölçekte belirlenen başa çıkma stratejileri benzer stres yaşantılarına genellenebilir.

SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın evrenini, İzmir ilinde 1993-1994 öğretim yılında liseler arası sportif karşılaşmalarda başarılı olan okullar ve öğrencileri oluşturmuştur. Sportif karşılaşmalarda başarılı olan altı adet okul seçilmiş olup, bulgular tüm İzmir liselerine ve diğer büyük kentlerdeki benzer gruplara genellenebilir.

Araştırmada bağımlı değişkenleri oluşturan stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejileri; "problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme, kaçınma" ile sınırlı tutulmuştur.

Bilgilerin toplanması, kendini anlatma ile oluşturulduğundan bu tür ölçme araçlarının genel sınırlılıklarını da yansıtmaktadır.

TANIMLAR

Bu araştırmaya özgü bazı önemli kavramların kısa açıklamaları aşağıda verilmiştir:

Spor: Bireyin sağlık durumunu geliştiren, gelişmiş sağlık durumunu devam ettiren, yorgunluğa karşı direncini arttıran hareketler toplamı olarak tanımlanabilir (Akgün, 1986:369).

Sporcu olarak bilinen bir veya daha fazla insanın zaman, yer veya alan diye tanımlanabilen belirlenmiş bir çevre içerisinde, bir hareketin gözlenebilen değişikliklerle ve seriler halinde, bir amaç doğrultusunda gösterilmesini içeren, organize edilmiş insan davranışlarıdır (Çamlıyer, 1984:11-13; Nixon and Jewett, 1974:292-293).

Stres: Bu araştırmada Lazarus'un "etkileşimsel model"i çerçevesinde stres; birey ve çevresinin karşılıklı olarak birbirini etkilediği süreç içerisinde, bireyin çevreden gelen uyarıcıları tehdit edici olarak algıladığı hoş olmayan durum olarak tanımlanmaktadır.

Başaçıkma Stratejisi: Başaçıkma stratejisi, herhangi bir yaşantıyı tehdit edici olarak algılayan bireyin kendini daha iyi bir duruma getirebilmek için davranış örüntüsünün tekrar düzenlenmesini içeren çabalarıdır.

Bu araştırmada "başaçıkma" ile "strateji" kavramlarının kullanılması, kavramın nötr olması ve araştırmanın temelini bilişsel davranışçı yaklaşım üzerine kurulmasına ilişkin olarak açıklanabilir. Stres yaşantılarında kullanılan "başaçıkma stratejileri" bireyin bilişsel alandaki motivasyonunu vurgulamaktadır. "Başaçıkma stratejisi" bireyin stres yaşantılarındaki

davranışlarını belirleyen bilişsel ve davranışsal çabaları kapsayan bir kavram olarak ele alınmıştır (Harr und Lamb, 1983: Lazarus and Coyne, 1981:145; Phillips, 1968).

Problem özme: Problem, bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme (frustration) ile karşılaştığı (conflict) durumudur. Bu engellenme bireyin hedefe ulaşmasını güçleştirebilir ki, böyle bir durumda problem, engeli

aşmanın en iyi yolunu bulmaktır. Problem çözme, bireyin öncelikle algıladığı problemden hedefe ulaşmak için seçenekleri değerlendirerek yararlandığı süreçler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Morgan C.T. 1980:149-150).

Sosyal Destek Arama: Sosyal destek arama; "sosyal onay", "kendilik değeri", "statü", "saygınlık" ve "kudret" gibi terimler ile eş anlamlı olarak kullanılabilen, bireyin çevresinden yardım istemesi ve bu yardımı kabul edebilmesi olarak tanımlanabilir. Bireyin zaman içerisinde kendini değerli ve saygın hissetmesini sağlayan sosyal destek arama davranışı stres yaşantılarının istenmeyen olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (Bilgin, 1988:41; Cobb, 1976:300; Morgan, 1980:206).

Kendini Suçlama: Bireyin kendini suçlaması, davranışlarının istenmeyen sonuçlarını kendi kişilik özelliklerinin bir bölümü olarak değerlendirdiği bilişsel bir süreçtir. Problem çözme davranışını engelleyen ve bilişsel bir eylem olan kendini suçlama, stres yaşantılarında bireyi pasifleştirerek yaşantıları gerçekçi bir yaklaşım ile değerlendirmesini engellemektedir (Aysan, 1988:17).

Hayal Etme: Hayal etme, günlük yaşamın zorlanmalarından ve engellemelerinden geçici olarak kaçış sağlayan, insan yaşamına renk katabilen bir süreçtir; ancak yapay hayal dünyası çaba göstermeyi gerektiren gerçek yaşamın yerine geçerse, bu durum önemli uyum sorunları yaratabilir (Baymur,1976:89; Geçtan, 1981:266-267).

Kaçınma: Kaçınma, bireyin kendisini tehdit eden yaşantılardan uzaklaştırma isteği ile gösterdiği, yadsıma, geri çekilme ve usa vurma gibi psikolojik tepkiler olarak karakterize edilen, savunma davranışı olarak tanımlanabilir.

"Lazarus ve Folkman'a (1984) göre kaçınma davranışı, stresle başa çıkma sürecinin başlangıç safhasında bazen gerekli olsaydı da istenen sonuçların alınmasında uzun vadede yetersiz kalmaktadır" (Aysan, 1988: 17-18; Lazarus ve Folkman, 1984).

BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Donald Meichenbaum ve meslektaşlarının geliştirdiği stres aşısı eğitimi modeli birtakım problemlerin giderilmesinde başarıyla uygulanmıştır. Stres aşısı eğitiminin, öğrenci atletlere yönelik bir üniversite kursu düzenlenmiş, bu kurs etkin insan performansının temeli olduğuna inanılan bilişsel değişkenleri etkileyecek biçimde oluşturulmuştur. Örnekleme olarak, 17 üniversite öğrencisinden oluşan bir sınıf ele alınmıştır. Hepsi de en azından bir spor dalında oldukça faaldir. Öğrenciler kursun başında ve dönemin sonunda Psikolojik Performans Envanterini (PPI) (Loehr, 1986) doldurmuşlardır. Bu, 42 maddelik kişinin kendi hakkında verdiği bir envanterdir. Test sonrası sonuç rakamları yedi ölçeğin dördünde test öncesi rakamlardan belirgin bir şekilde yüksek bulunmuştur. Beşinci ölçek olan dikkat kontrolü için elde edilen test öncesi ve sonrası rakamlarının arasındaki fark alışılmış önem seviyesine yaklaşmaktadır. Test sonrasında, okumakta olan atletlerin sonuçları; motivasyon, pozitif enerji, tutum, toplam skor ve dikkat kontrolü için önemli oranda daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin kendileri hakkındaki açıklamaları şüphe ve gerilim kayıtlıdır. Zihinsel becerilerdeki yetenek ve rahatlık seviyesi arttıkça ve ilk deneme uygulamalarından edinilen deneyimler arttıkça bu durum giderek kontrollü bir iyimserliğe dönüşmüştür. Sonunda hemen hemen tüm öğrenciler "kişisel en iyi"yi rapor etmişlerdir. Bu durum ise, onlar için bir sürpriz olarak görülmüştür. Bir basketbol oyuncusu, nefes kontrolünü oldukça rahatlatıcı bulmuş ve bunu serbest atış stratejisi için kullanmıştır. Serbest atış yüzdesi sezonun üçte ikilik bölümünde %20 iken, son dönemde %65'e yükselmiştir. Bir diğer basketbolcu diyafram solunumunun önemli müsabakalarda "yorgun bacaklar" ve "konsantrasyon bozulması" için bir çare olduğunu görmüştür. Bir yıl sonra önemli bir turnuva müsabakasını kazandıran serbest atışları yapmasıyla otojenik eğitimin herkes tarafından kabul görmesini sağlamıştır. Aerobik öğretmeni olan bir bayan, antrenmanlarına diyafram solunumunu ekleyerek kalp atış hızının maksimum efordan sonra normale dönmesinde %50'lik bir artma olduğunu görmüştür.

Kursun atletik performans ile ilgili olan prensipleri, diğer faaliyet alanlarına da uygulanabilir durumdadır (Garfield, 1984, 1986; Waitley,

1983). Kursa katılanlar kurs stratejilerini akademik zorluklar karşısında da kullanabildiklerinden, sınıfta ve kişiler arası ilişkilerde azami performans gösterebildiklerinden bahsetmişlerdir (Allen, 1988: 202-204).

Yeterli olma güdüsü ve bu güdüden kaynaklanan streslere tepki verme konusu araştırılmıştır. Yeterli olma gereksinimi Winter`in (1973) geliştirdiği "TAT" Tematik Algı Testi ile ölçülmüştür. Yeterli olma güdüsü puanı yüksek öğrenciler, düşük olanlara oranla grup stresine tepki olarak daha fazla aktivasyon göstermişlerdir (Fodor, 1984: 853).

Pensilvanya Üniversitesi'nin Danışma Servisi, kilo kaybı veya koruması ve stresin kontrol altına alınmasındaki hedeflerin ana başlıklarını içeren yeni bir grup gündeme getirmiştir. Bununla birlikte esas önemli olan nokta; gıda maddelerinden ziyade diğer imkanlar kullanılarak stresin nasıl kontrol edileceği ve yenilen gıdalar için stres kontrol kurallarının nasıl uygulanacağı idi. İlk toplantı, katılanların stres ve kilo sorunlarıyla başlamıştır. İkinci toplantıda öğrencilere düşüncelerin güçlü etkisi veya stresin kontrolündeki inanç sistemleri ve yeme davranışları tanıtılmıştır. Düşünceleri savma teknikleri düşünülmüş ve alternatif düşünceler (örneğin; daha az mükemmeliyetçilik, daha fazla gerçekçilik ve cesaret gibi...) tatbik edilmiştir. Son toplantıda ise kişilerin üniversite hayatında uygulayabilecekleri stres kontrol çeşitlerinin ilavesi ve genel bir tekrardan oluşmuştur (Lerner, 1985:86-87).

Birinci ve ikinci yıl tıp öğrencileri üzerinde stresle mücadele eğitim programının etkileri araştırılmış ve birbiriyle bağlantılı iki amacı olduğu görülmüştür. Öğrencilerin başlangıç safhalarında stres tepkilerine daha duyarlı olmalarına ve geliştirmekte olan streslerini, bu programda edindikleri özel bilişsel ve somatik mücadele becerilerini uygulamak için bir işaret olarak kullanmalarına yardımcı olunmuştur. Eğitim seansları tamamlandığı zaman, her ne kadar denekler hem geliştirmekte olan strese karşı daha fazla bir duyarlılığı, hem de okulla bağlantılı stresle daha iyi bir mücadeleyi bildirseler de, sonuç ölçümlerinin toplam değerlendirmesinde az bir gelişme görülmüştür; ancak uygulamaya yönelmiş bir modele dayanıldığı için tahmin edileceği gibi izleme periyodunda, sonuç rakamlarının

değerlendirilmesi iki grup için önemli oranda değişiklik göstermiştir. Genel olarak bu programa katılan öğrenciler, programdan tatmin olduklarını ifade etmişlerdir. Test sonrası ölçümleri, final sınavlarının iki haftadan kısa bir süre öncesinde yapılmış ve izleme ölçümleri de bir sonraki dönemin final sınavlarının ve Ulusal Tıp İncelemecileri Kurulu'nun Kısım I sınavının olduğu ay içinde yapılmıştır. Böylece öğrencilerin saptama ölçümlerinin yapıldığı sıralarda önemli oranda stresle karşı karşıya olduğuna inanmakta haklı bir neden bulunmuştur.

Bu projenin uygulamasında, stresle mücadele eğitiminin tıp öğrencileri için uygulanabilirliği konusu ile ilgili bir problemle karşılaşmıştır. Öğrenciler sürekli olarak tıp okulunun beklentilerinin, böyle tekniklerin onlar için çok değerli olduğunu algılamalarına rağmen, öğrenmekte oldukları becerileri uygulamak için çok az zaman bıraktığını belirtmişlerdir. Bu, stresle mücadele programlarını okul öğretim programlarına almanın yollarını arama gerekliliğini göstermektedir. Böylece öğrenciler böyle bir eğitime şu an olduğundan daha fazla öncelik verebileceklerdir (Munroe, A.H., Munroe, M.S. and Smith, 1985:417-419).

Sporda anksiyetenin kontrolüne ilişkin yapılan bir araştırmada 40 gönüllü denek şu dört durumdan herhangi birine gelişigüzel katılmışlardır. Stres aşısı eğitimi (kendi kendine direktif eğitimi ve alçak bir irtifadan iniş eğitimi), sadece kendi kendine direktif eğitimi, sadece uygulama eğitimi ve eğitimin olmadığı kontrol grubu. Denekler, eğitimi tamamladıktan sonra 21.2 metreden ard arda iki test inişi yapmışlardır. İnişten hemen önce deneklerin anksiyete seviyeleri her iniş için kaydedilmiştir. Sonuç olarak stres aşısı eğitimi gören grubun, tüm ölçümlerde kontrol grubundan daha düşük stres ve anksiyete puanları aldıkları gözlenmiştir. Stres aşısı eğitiminin spor alanındaki stresle başa çıkma için önemli bir potansiyele sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Mace and Carroll, 1985:165-175).

Stresle mücadele eğitimi gören, motive olmamış alkoliklerde dahi kısa süreli bilişsel, duygusal ve davranışsal değişmelere neden olabildiği görülmüştür (Rohsenow, Smith and Johnson, 1985:72-75).

Stres ve tedavi programı yönetim faaliyeti (Stres and activity management treatment program), kısaca SAM tedavi müdahalesine katılımcıların kanser ve mücadelesi hakkındaki bilgilerinin arttığı gözlenmiştir. SAM tedavi grubunun, hastaların ve eşlerinin stresli durumlarla başa çıkamadaki yetenekleri üzerinde etkisi olmuştur. SAM tedavisine ait hastalar tedavi sonrası görüşmelerde, gruplarda öğrendikleri gevşeme teknikleri ve bilginin, birtakım medikal ve hastalık kaynaklı sorunla mücadele etmede son derece yardımcı olduğunu bildirmişlerdir. SAM hastaları, öğrenmiş oldukları teknikleri kullanmaya devam etmişler, aynı zamanda bu teknikleri stresli medikal durumlara uygulamışlar ve onları şimdiki mevcut endişe durumu (Current available care condition), kısaca CAC kontrol hastalarının kullandığı yöntemlerden daha yararlı görmüşlerdir. Her iki grupta da zamanın geçişiyle orantılı olarak iyileşmeler ve gelişmeler görülmüştür (Heinrich and Schag, 1985:439-446).

Öğretmenler üzerinde yapılan araştırmada çeşitli tür ve boyutlardaki öğretim kurumlarından olan 632 deneyimli ve onay görmüş öğretmene anketler gönderilmiştir. Ankete yanıtlayan 399 öğretmen, demografik bilgileri ve öğretmenlik mesleğinde karşılaşılan belli stres sebebi olayların önem derecesine göre sınıflandırmıştır. Araştırmanın sonuçları göstermiştir ki; öğretmen, işinden dolayı orta derecede bir stres yaşamaktadır. Ancak çoğunluk stres sebebi olaylarla mücadele etmek için bir yöntem geliştirmiştir. Eğitim ortamının TESI'de (Teaching Events Stress Inventory) sıralanan olayların sebep olduğu stresin değerlendirmelerini önemli ölçüde etkilemediği görülmüştür. Denetmenler, yöneticiler ve öğretmenler arasında geliştirilmiş iletişimin olması, öğretmene bir değer hissi vermede ve üzerine yüklenen olaylarla ilgili stresi azaltmada önemli görülmektedir (Shaw, Keiper and Flaherty, 1985:72-77).

Tıp öğrencileri üzerinde (169) yapılan araştırma sonucunda, olumsuz olarak algılanan stres, zayıf performans ile bağlantılı bulunmuştur. Kişiliklerinde daha çok dışsal kontrol sergileyen öğrenciler, diğer öğrencilere kıyasla daha çok olumsuz stres hissetmektedirler. Araştırmalara göre stresin kişiler üzerindeki en yıkıcı etkisi, kendilerine saygısı düşük olduğunda ortaya çıkmaktaydı. Bu araştırmada alt sınıf tıp öğrencileri; en çok

kendileri, aileleri, dostları ve ders çalışmak için zaman kısıtlaması olduğunda kendilerini stresli hissettiklerini ve bunun staj süresince arttığını ifade etmişlerdir. Bunlar tıp pratiğinin ileriki yıllarında devam eden ve artan streslerin bazılarıyla aynıdır (McCue, 1982:458-463). Diğer türden pek çok stres, staj süresince azalır görünmüştür. Huebner ve arkadaşları (1981), boş vakit yokluğuna aşırı bilgi yüküne ve ilişkilerdeki kötüleşmeye rağmen örneklemdeki öğrencilerin çoğu, durumlarının "hiç de o kadar kötü olmadığını" veya "aşağı yukarı beklenen gibi olduğunu" ifade etmişlerdir. Yazarlar bu tür bir hayat biçimini pasif olarak kabul etmenin en rahatsız edici bulguları olduğunu belirtmişlerdir. Bir kişinin stresle mücadele yeteneğinin geliştirilebileceği bilindiği için, tıp öğrencilerinin stresin kişisel olarak farkına varmaları ve tıp okulu deneyimi olarak hem klinik yıllarından önce, hem de klinik yılları sırasında stresle mücadele tekniklerini görmeleri ve öğrenmeleri önem kazanmıştır (Linn and Zeppa, 1984:7-12).

Yalnızlık, çok büyük çaptaki endişeler, rol çatışmaları ve yabancılık çekme mezunlar arasında sıkça rastlanan rahatsızlıklardır (Katz and Hartnett, 1976:262). 20 yaş üzerindeki çeşitli öğrencilere rehberlik edildiğinde bu tür rahatsızlıkları yenme veya aşabilme derecesi %50 gibi bir değere ulaşmıştır (Creager, 1965; Knox, 1970; Sells, 1973). Bu programlarda başarısız olan öğrencilerin başarısızlık sebepleri; onların kendilerinde bu sorunlarla başa çıkacak mevcut bir düşünsel mekanizmanın olmaması veya kendilerini destekleyici çevrelerinin bulunmamasından kaynaklanmaktadır.

Maryland Üniversitesi'nde mezun öğrencilere, kendilerinin sosyal ve akademik hayatlarında stresle mücadele etmelerinde daha etkili beceriler kazanmaları için aracılık edebilecek, yardımcı olabilecek bir program oluşturulmuştur. Strese neden olan sorunların en sık rastlananlarını tespit etmek için daha önce yapılmış olan görüşmeler mezun öğrencilere nakledilmiştir. Bunlar: stres kaynaklarının tanıtımı, belirtileri ve semptomları, sistematik dinlenme teknikleri, kampüs imkanlarının tanıtımı, kendi kendine tesir etme duygusu, pasifliğin azaltılması, endişelerin kontrolü için bilişsel teknikler, toplumsal desteğin öneminin tanıtılması ve destekleyici alanların gelişimi, zaman kontrolü, davranışsal olarak kendi kendini kontrolün incelikleri, fakülte elemanlarıyla iyi ilişkileri geliştirmede teknikler ve bir

insanın akademik kariyerinde kısa sürede profesyonel bir şekilde yükselmesinde kolaylıkların öğretilmesidir. Süregelen gelişmelerden elde edilen bilgiler bize, bazı öğrencilerin daha çok ve değişik amaç edinebileceklerini göstermiştir. Benzer desteklemelere daha çok önem verilerek haftalık, sürekli ve küçük gruplar halindeki diğer öğrencilerin daha fazla kazançlı oldukları görülmüştür. Haftasonları tamir atölyeleri veya grup toplantılarının yararlı olacağı tavsiye edilmektedir (Mallinckrodt, Leong and Fretz, 1983). Program boyunca uygulanan; zorlayarak özgüveni oluşturmak ve diğerlerine muhtaç olmaksızın sağlanabilecek iletişim kurabilme yeteneği üzerinedir(Mallinckrodt, Leong and Fretz, 1985:471).

Fiziksel iş veya egzersiz, genellikle bütün zihinsel ve pek çok fiziksel hastalık için bir çare olarak sunulmaktadır. Egzersizin etkileri hakkındaki hemen hemen her inceleme ruh halinde bir iyileşmeyi rapor etmektedir. En çok gözlenen iyileşmeler; endişe, gerilim ve depresyondaki azalmalardır. İyileşmeler, egzersizin hemen ardından veya düzenli bir egzersiz programını takiben rapor edilmiştir. Egzersizin bu açıkça görülen yararı sadece dikkatle kontrol edilen fizyolojik deneylerle sınırlı bir olgu değildir. Egzersizin gerçek hayattaki yararları konusunda da raporlar vardır. Askerlikteki bomba imha işi çok yüksek stresi olan bir uğraşı alanıdır. Bu işte en ehli ve en az strese sahip bomba imha uzmanlarının, fiziksel açıdan en zinde olanlar arasından çıktığı anlaşılmıştır (King, Stanley and Burrows, 1987:81-82).

Stres ve performans arasındaki ilişki konusu, 36 maçlık sezon boyunca dört beyzbol takımının 60 oyuncusu üzerinde uygulanmıştır (McGrath, 1976). Araştırmacılar, plate üzerinde olma stresini ve oyuncuların ne kadar iyi performans gösterdiklerini incelemişlerdir. Oyuncular her vuruş yapmaya çıktıklarında, heyecan ve uyanma seviyeleriyle ilgili ölçümler yapılmıştır. Ayrıca vuruş performansı (topa ne kadar iyi vurdukları), plate üzerindeki başarı, vurucu üzerindeki baskı ve rakip top fırlatıcısının yeteneği konularında da ölçümler yapılmıştır. Bunlar arasında iki ilişki gözlemlenmiştir. Birincisinde, vurucunun performansı uyanma seviyesine karşıt olarak ölçüldüğünde, vuruş performansı, uyanma seviyesi arttıkça pozitif doğrusal bir biçimde artış göstermekteydi. İkincisinde ise; vurucunun performansı rakip top fırlatıcısının yeteneğine karşılık olarak ölçülmekteydi

ve tahmin edileceği üzere, vurucunun performansı, rakip top fırlatıcısının yeteneği arttıkça negatif doğrusal bir biçimde azalmaktaydı. Uyanma ve görev zorluğunun, vurucunun performansı üzerindeki etkilerini biraraya topladığında, stres ve performans arasında çok farklı bir bağlantı görülmüştür. Bu bağlantı doğrusal değildir. Yani düşük stres veya gereklilik seviyelerinde, performans, zira uyanma düşüktür. Yüksek stres seviyelerinde de kesin performans düşüktür. Bunun sebebi uyanmanın yüksek olması değil, ona rağmen görev zorluğunun çok yüksek olmasıdır. Orta derecede stres durumunda, optimum performans seviyeleri görülmektedir. Küçük lig oyuncularını araştırmasının çalışma hayatı ile bağlantısını kurarken iş performansı etkinliğinin üç şarta dayandığı belirtilebilir. Bunlar; uyanma veya stimülasyon durumu, iş zorluklarına göğüs germe yeteneği ve üstesinden gelmek zorunda olunan iş yükünün zorluğu veya niteliğidir (Gmelch, 1983:7-12).

Holmes'un bir araştırmasında yüksek stres düzeyi olan futbolcuların futbol sezonu boyunca %50'sinin sakatlık geçirdikleri gözlenmiştir. Bu oran orta düzeyde stres yaşayanlarda %25, düşük düzeyde stres yaşayanlarda ise %9 civarında bulunmuştur. Bu bulgular stresin sadece insan vücudunda bozulmalara yol açmakla kalmadığını, kaza olasılığını da arttırdığını göstermektedir. Yüksek stresli bireyler daha az dikkatli davranabilmektedirler (Bilgin, 1988:321).

Stres ve canlanmaya (arousal) yönelik yapılan çalışmalarda bu konu açıklanmaya ve basitleştirilmeye çalışılmıştır. Buna yönelik ilk çalışmada hedef belirleme üzerinde stres ve canlanmanın etkilerini incelemek için görsel bir görev kullanılmıştır. Çalışma, stres ve performans ile ilgili eleştirilere yanıt vermeyi amaçlamıştır. Stres geçerli kılınmış bir ölçek kullanılarak hesaplanmış ve madde zorluğu da ölçülmüştür. Geniş alanlı bir görev zorluğu bulunmaktadır. Bu alan herkesin başarılı olduğu maddelerden hemen hemen kimsenin hedefi belirleyemediği maddelere dek uzanmaktadır. Her iki ölçekte de ruh hali seviyeleri çok yüksekte çok alçağa kadar bir alan içindeydi. İkinci çalışma, stres ve canlanma araştırmalarını gerçeğe yaklaştırıyordu. Bir futbol takımı bir seri müsabaka boyunca incelenmiştir. Her oyuncunun stres ve canlanma seviyeleri müsabakalar sırasında

kaydedilmiştir ve bu ruh hali sonuçları her oyuncunun performansı ile karşılaştırılmıştır. Bu iki araştırmanın sonuçları özet olarak şunları göstermiştir:

- Stres ve canlanmanın performans üzerindeki etkilerinden sadece doğrusal olan etkiler görülmüştür. Ne bir ters U bağıntısının, ne de diğer bir eğri fonksiyonunun olduğu yönünde bir kanıt bulunamamıştır.

- Stres ve canlanma performansı aralıklı dikkat dağılması veya hata yoluyla etkilemektedir.

- Stres ve canlanmanın etkileri laboratuvar çalışmalarında ve gerçek spor performansında ortaya çıkmaktadır.

- Stres ve canlanmanın etkileşimsel yorumlanması, bu iki ruh halinin performans üzerindeki etkileri konusunda en iyi açıklamayı sağlamaktadır.

- Canlanmanın artması ile performansta da artış görülmüş, artan stresin performansı düşürdüğü gözlenmiştir (King, Stanley and Burrows, 1987:22-23, 32-35).

Friedman ve Rosenman A ve B tipi davranış biçimlerini benimsemiş kişiler üzerinde yaptıkları büyük bir araştırma sonucunda bu iki tip davranış özelliği gösteren kişiler arasında anlamlı farklılaşmalar bulmuşlardır. Koroner kalp hastalığı geçiren 257 kişiden %70'inin A tipi davranış biçimine sahip kişilerden olduğu görülmüştür. A tipi davranış biçimi içinde bulunan gruptakilerin sigara içmemeleri, normal tansiyona sahip olmaları ve ailelerinde koroner kalp hastaları bulunmaması durumunda dahi B tipi davranış biçimi içindekilere kıyasla daha fazla kalp krizi geçirmişlerdi. Bunu karşılık B tipi davranış içindekiler tüm faktörlere sahip olmaları durumunda bile daha az kalp krizi ile karşılaşmaktaydılar.

Bu araştırmanın iki önemli sonucu daha bulunmaktadır: Birincisi, A tipi grubundakiler kalp krizinin şiddeti ve öldürücülüğü açısından B tipi grubundakilere oranla daha şanssız bulunmuşlardır. İkincisi de, A grubunda ikinci bir miyokard infarktüsüne, B grubuna kıyasla beş kez daha sık rastlanıyor olmasıdır (Baltaş A. ve Baltaş Z. 1991: 145-146).

Londra Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada belirgin bir sağlık problemi olmayan bir grup insan ile kalp krizi geçiren 232 kişi incelenmiştir. Düzenli egzersiz yapma alışkanlığı, kalp hastası olan grupta %11 iken,

sağlık problemi olmayan grupta %26 olduğu görülmüştür (Baltaş ve Baltaş 1991:194).

NASA`da stres laboratuvarında çalışan Fleck, açık bir hastalık belirtisi olmayan kalp ritimlerinin (şüpheli kalp ritmi) zamanla bazı kimselerde hastalık belirtisi olan ritimlere dönüşmesini incelemiştir. Elde ettiği bulgular, düzenli egzersiz programına katılanların şüpheli kalp ritimlerinde belirgin azalmalar olduğu yönünde bulgulardır (Baltaş ve Baltaş 1991:194).

Kenneth, Cooper`ın başlattığı ve birçok bilimadamı tarafından da doğrulanan araştırmalara göre düzenli egzersiz programı sürdürenlerde duygusal sükunet, problemsiz uyku ve kan basıncında düşmeler bulunmuştur. Solunum sistemi sorunu olanlarda egzersiz daha önceleri tavsiye edilen istirahatten daha yararlı bulunmuştur. Düzenli egzersiz yapanlardan yetişkin diyabetli hastalarda kullanılan insülin miktarı azalmış, göz tansiyonu olanlarda tansiyonda düşme gözlenmiş ve ülserli hastalarda egzersiz programına devam ettikleri süre içinde şikayetlerinde azalma saptanmıştır (Cooper, 1980).

Aysan (1988), ergenlerde stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerine ilişkin bir ölçek geliştirmiş ve bu çalışmada lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini araştırmıştır. Annenin ilgisiz olarak algılanması, çocukların problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde; buna karşın kendini suçlama ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olduğu bulunmuştur. Babanın tutumunun otoriter ve ilgisiz olarak algılanması, çocukların kaçınma davranışını arttırıcı yönde, babanın demokratik olarak algılanması ise; bu davranış üzerinde azaltıcı yönde etkili bulunmuştur. Aile üyelerinin hepsine ya da herhangi birisine yakınlık duyulması, bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarına arttırıcı yönde; kaçınma davranışına ise azaltıcı yönde etkisi bulunmuştur. Duygusal sorunların anne, baba, öğretmen ya da çevresindeki bir büyük ile paylaşılması, bireylerin problem çözme davranışlarını arttırıcı yönde etki göstermiştir. Bu durumda kendini suçlama ve kaçınma davranışı da azalma eğilimi göstermiştir. Liseli ergenlerde eğitimle ilgili sorunların ebeveyn,

öğretmen veya çevreden bir büyük ile konuşulması, stres yaşantılarında problem çözme yöntemlerinin kullanılması arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmadan elde edilen bulgularda, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinin bazı ailesel etmenler ve bireysel özelliklerle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Aysan, 1988:250-258).

Çamlıyer (1984) tarafından yapılan bir çalışmada; sporcularda stres yaratan faktörler olarak tanımlanan durumların nasıl algılandığı ve bu algılamaya göre sporcuların stresi hangi düzeyde yaşadıkları saptanmıştır. Yaş ortalamaları 25 olan 52 bireysel sporcu üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada, stres yaratan faktörlere göre yarış öncesi stresin yaşanma biçimleri araştırılmıştır. Sporcuların yarış öncesinde durumluk streslerinin yükselmediği belirlenmiştir. Sporcular ile Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin stres koşulu kaygı puan ortalamaları karşılaştırıldığında; bu grupların stresi yaklaşık aynı düzeyde yaşadıkları görülmüştür. Araştırmanın sonucunda üstün performans gösteren sporcuların yarış stresinden fazla etkilenmedikleri ve strese toleranslı oldukları ortaya konmuştur. Buna göre stresli ortamda nasıl davranılacağını bilen, stresli ortamların dezavantajlarını lehine çevirebilen ve yarış stresine dayanıklı kişiler oldukları sonucuna varılmıştır (Çamlıyer, 1984:109-112).

BÖLÜM III

ARAŞTIRMA MODELİ

Bu bölümde yapılan araştırmanın evreni, örneklemin seçimi, veri toplama araçları, araçların teknik özellikleri ve araştırmada izlenen işlem yolu sunulmuştur.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İzmir ilinde 1993-1994 öğretim yılında sportif karşılaşmalarda başarılı olmuş liselerden değişik sosyo-ekonomik yapıya sahip altı okul oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, okul takımlarında spor yapan öğrenciler ile cinsiyet, yaş gibi özellikleri benzerlik gösteren ve basit tesadüfi örneklem ile seçilen öğrencilerden oluşturulmuştur. Tablo 5'te okullar, örneklem olarak alınan öğrenciler ve yüzdeleri görülmektedir.

TABLO 5
ARAŞTIRMANIN UYGULANDIĞI OKULLAR, ÖĞRENCİLERİ VE YÜZDE (%)
DEĞERLERİ

Okullar	Öğrenci Sayısı	% Değeri
1.Sıdika Rodop L.	57	19.93
2.Bornova Anadolu L.	41	14.34
3.Büyük Çiğli L.	45	15.73
4.Selma Yiğitalp L.	59	20.63
5.Özel Tefvik Fikret L.	40	13.99
6.Suphi Koyuncuoğlu L.	44	15.38
TOPLAM	286	100.00

Örneklem olarak araştırmaya alınan 286 öğrencinin cinsiyetlere göre dağılımı Tablo 6'da görülmektedir.

TABLO 6
ÖRNEKLEMİ OLUŞTURAN ÖĞRENCİLERİN CİNSİYETLERİNE GÖRE
DAĞILIMI

Cinsiyet	Öğrenci Sayısı	% Değeri
Bayan	142	49.65
Erkek	144	50.35
Toplam	286	100.00

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin yaş gruplarına göre dağılımı Tablo 7'de görülmektedir.

TABLO 7
ÖRNEKLEMİ OLUŞTURAN ÖĞRENCİLERİN YAŞ GRUPLARINA GÖRE
DAĞILIMI

Yaş	Öğrenci Sayısı	% Değeri
14-15	76	26.58
16	63	22.03
17	100	34.97
18 ve+	47	16.44
Toplam	286	100.00

Veriler ve Toplanması

Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemek üzere Dr. Aysan tarafından geliştirilen "Stres Yaşantılarında Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği" (SYBSÖ) kullanılmıştır (Ek 1).

Araştırmada ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirleme amacına yönelik olarak kullanılan SYBSÖ, bireylerin farklı alanlarda karşılaştıkları potansiyel stres yaşantılarında gösterecekleri davranışları ölçmektedir. Toplam 45 maddeden oluşan SYBSÖ, birbirinden bağımsız beş alt ölçeği kapsamaktadır. Problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma stratejileri, SYBS ölçeğinin maddelerinin alt ölçeklere ayırımında bir ölçüt olarak kullanılmıştır.

Alt ölçekler, ileri seviyede patolojik ve klinik olaylar dışındaki bireylerin duygu ve davranışlarına yön veren bilişsel beklentilerini değerlendirebilecekleri maddelerden oluşmaktadır. Yanıtlar beş seçenekli likert tipi bir değerlendirmeye göre verilmiştir.

Belirtilen beş alt ölçek, birbirinden bağımsız olarak ele alınmışsa da değişkenlerin test edilmesiyle ilgili değerlendirmede söz konusu beş ölçek iki gruba ayrılmıştır. Problem çözme ve sosyal destek arama alt ölçekleri stres yaşantılarında kullanılan etkin davranışları ölçmeleri bakımından bir gruba toplanarak değerlendirilmiştir. Problem çözme ve sosyal destek arama puanları yüksek olan bireylerin stres yaşantılarının istenmeyen etkilerini kontrol altına alacakları ve etkin olabilecekleri sonucuna varılabilmektedir.

Kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma alt ölçekleri de diğer bir grupta ele alınmıştır. Bu durum ölçeklerdeki başa çıkma stratejilerinin stres yaşantılarında etkin olmaması ile ilgili bulunmaktadır. Dolayısıyla kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma alt ölçeği puanları düşük olan bireylerin etkin olmayan bilişsel çabalar kullanarak stres yaşantılarında denetim sağlamamaları beklenebilir.

SYBSÖ'nün Puanlaması

SYBS ölçeğinin alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak puanlanmaktadır. Alt ölçeklere ilişkin dokuz maddenin her birine öğrencinin bir ile beş arasında verdiği dereceler toplanarak alt ölçekten aldığı toplam puan elde edilmektedir.

SYBS ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması Dr. Ferda Aysan tarafından yapılarak uygulamaya geçilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, giriş bölümünde belirtilen bağımsız değişkenler ile ilgili bilgilerden oluşturulmuştur. Bu bilgiler, öğrencilerin sosyo-ekonomik, demografik ve kişisel birtakım özelliklerini içeren 13 maddelik bir anket içinde toplanmıştır (Ek 2).

Verilerin Toplanması

Araştırmanın uygulaması 1993-1994 öğretim yılı, nisan ayı içinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin stres yaşantılarına ilişkin başa çıkma stratejileri inceleme konusu olduğu için öğrencilerin yoğun stres yaşantılarına maruz kaldığı dönem olan üniversite birinci basamak sınavı öncesinde uygulamaya alınmıştır. Araştırmanın uygulandığı nisan ayı, lise birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin de ikinci yazılı sınavlarının yapıldığı döneme rastlamış, dolayısıyla onların da aynı dönemde stres yaşantılarına maruz kaldığı düşünülmüştür.

Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Kişisel bilgi formundan elde edilen bağımsız değişkenlere ilişkin veriler ve stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerine ilişkin olarak SYBSÖ alt ölçeklerinden elde edilen puanlar araştırmanın alt problemlerinde belirlenen sorulara yanıt verecek şekilde düzenlenmiştir. Kişisel bilgi formunda saptanan her bir bağımsız değişkenin, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini görmek amacıyla istatistiksel analiz yapılmıştır. Değişkenlerin alt gruplara ilişkin ortalama ve standart sapmaları (S) hesaplanmıştır. İki ve daha çok gruplar arasındaki ortalama farklarının önemliliği F testi ile kontrol edilmiştir. Bu amaç ile tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Gruplar arası farkın önemli olduğu durumlarda, farkın hangi ortalamalar arası farklardan kaynaklandığı scheffe testi kullanılarak belirlenmiştir. Tablolarda gruplar arasındaki farkların istatistiksel önemliliği için (F) değerleri verilmiştir.

Araştırmanın problem ve alt problemlerine yönelik hazırlanan analiz sonuçları, tablolar, bulgular ve yorumlar bölümünde sunulmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Birinci Alt Problem İle İlgili Bulgular

Araştırmada okullara göre problem çözme boyutuna ilişkin .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur (Tablo 8).

TABLO 8
OKULLARA GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Okullar	N	Ortalama	S	F
1-Sıdıka Rod.L.	57	33.281	5.688	3.53*
2-Bor.Ana.L.	41	30.585	4.533	
3-Büy.Çiğli L.	45	32.422	5.687	
4-Sel.Yiğitalp L.	59	34.644	3.973	
5-Ö.Tev.Fik.L.	40	32.325	5.404	
6-S.Koyuncu.L.	44	32.455	4.316	

* $p < .05$

Farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için scheffe testi yapılmış; üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan Selma Yiğitalp Lisesi ile, orta sosyo-ekonomik düzeyde yer alan Bornova Anadolu Lisesi'nden kaynaklandığı (.05 düzeyinde) sonucuna varılmıştır (Tablo 9). Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe ergenlerin problem çözme puanları yükselmiştir. Bu durum Dr. Aysan'ın çalışması ile de benzerlik göstermektedir.

TABLO 9
OKULLARA GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE
TESTİ SONUÇLARI

Okullar	(2)	(5)	(3)	(6)	(1)	(4)
2- Bornova Anadolu Lisesi						*
5- Özel Tefik Fikret Lisesi						
3- Büyük Çiğli Lisesi						
6- Suphi Koyuncuoğlu Lisesi						
1- Sıdıka Rodop Lisesi						
4- Selma Yiğitalp Lisesi						

* $p < .05$

Okullara göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farklılığı bulmak için yapılan varyans analizi sonucunda .05 düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur (Tablo 10).

TABLO 10
OKULLARA GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Okullar	N	Ortalama	S	F
1-Sıd.Rod.L.	57	34.158	6.692	3.15*
2-Bor.Ana.L.	41	30.561	4.796	
3-Büy.Çiğli L.	45	33.000	5.165	
4-S.Yiğitalp L.	59	34.593	4.430	
5-Ö.Tev.Fik.L.	40	33.175	5.551	
6-S.Koyuncu.L.	44	33.205	5.097	

* p<.05

Farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmış, üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan Selma Yiğitalp Lisesi ile orta sosyo-ekonomik düzeyde yer alan Bornova Anadolu Lisesi'nden kaynaklandığı (.05 düzeyinde) sonucuna varılmıştır (Tablo 11).

TABLO 11
OKULLARA GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
SCHEFFE TESTİ SONUÇLARI

Okullar	(2)	(3)	(5)	(6)	(1)	(4)
2- Bornova Anadolu Lisesi						*
3- Büyük Çiğli Lisesi						
5- Özel Tevfik Fikret Lisesi						
6- Suphi Koyuncuoğlu Lisesi						
1- Sıdika Rodop Lisesi						
4- Selma Yiğitalp Lisesi						

* p<.05

Okulların bulunduğu sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe sosyal destek arama puanları da yükselme göstermiştir.

Problem çözme ve sosyal destek arama puanları; sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ve düşük gruplarda yüksek, buna karşılık sosyo-ekonomik düzeyi orta olan gruplarda diğer gruplara oranla daha az problem çözme ve sosyal destek arama davranışını tercihe eğilimli oldukları dikkati çekmektedir. Bu durum Dr. Aysan'ın çalışması ile de benzerlik göstermektedir.

Okullara göre kendini suçlama boyutuna ilişkin .01 düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur (Tablo 12).

TABLO 12
OKULLARA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Okullar	N	Ortalama	S	F
1- Sıd.Rod.L.	57	26.088	6.390	7.12*
2- Bor.Ana.L.	41	29.317	6.525	
3- Büy.Çiğli L.	45	27.889	5.322	
4- S.Yiğitalp L.	59	31.390	5.831	
5- Ö.Tev.Fik.L.	40	30.625	4.493	
6- S.Koyuncu.L.	44	26.341	6.566	

* $p < .01$

Okullar arasındaki farklılaşmanın nereden kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır. Buna göre; Sıdika Rodop Lisesi, Özel Tevfik Fikret Lisesi ve Selma Yiğitalp Lisesi'nden farklılaşmaktadır. Aynı şekilde Suphi Koyuncuoğlu Lisesi de Selma Yiğitalp Lisesi'nden .05 düzeyinde istatistiksel olarak farklı görülmüştür. Alt sosyo-ekonomik düzeyde yer alan Sıdika Rodop Lisesi ve Suphi Koyuncuoğlu Lisesi öğrencilerinin, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyde yer alan okulların öğrencilerine oranla daha fazla kendini suçlama eğiliminde oldukları görülmektedir (Tablo 13).

TABLO 13
OKULLARA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE
TESTİ SONUÇLARI

Okullar	(1)	(6)	(3)	(2)	(5)	(4)
1- Sıdika Rodop Lisesi					*	*
6- Suphi Koyuncuoğlu Lisesi						
3- Büyük Çiğli Lisesi						
2- Bornova Anadolu Lisesi						
5- Ö.Tevfik Fikret Lisesi						
4- Selma Yiğitalp Lisesi		*				

* $p < .05$

Okullara göre hayal etme boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucuna göre gruplar arasında .01 düzeyinde anlamlı istatistiksel bir farklılaşma bulunmuştur (Tablo 14).

TABLO 14
OKULLARA GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ
SONUÇLARI

Okullar	N	Ortalama	S	F
1-Sıd.Rod.L.	57	28.035	6.296	5.56*
2-Bor.Ana.L.	41	28.610	5.277	
3-Büy.Çiğli L.	45	31.311	5.217	
4-S.Yiğitalp L.	59	30.593	5.402	
5-Ö.Tev.Fik.L.	40	29.150	5.021	
6-S.Koyuncu.L.	44	26.000	5.549	

* $p < .01$

Okullara göre hayal etme boyutuna ilişkin scheffe testi sonuçları Tablo 15'te görülmektedir. Buna göre; Suphi Koyuncuoğlu Lisesi, Sıdika Rodop Lisesi dışındaki tüm okullardan farklılaşmaktadır. Aynı biçimde Sıdika Rodop Lisesi ile Selma Yiğitalp Lisesi ve Büyük Çiğli Lisesi ile Bornova Anadolu Lisesi istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde değişmektedir. Bu durum hayal etme boyutu açısından Suphi Koyuncuoğlu Lisesi, Sıdika

Rodop Lisesi ve Bornova Anadolu Lisesi aleyhinedir. İstatistiksel farklılaşma .05 düzeyinde anlamlıdır. Üst sosyo-ekonomik grupta yer alan ergenler, diğer ergenlere oranla daha az hayal etme eğilimi içindedirler.

TABLO 15
OKULLARA GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE TESTİ
SONUÇLARI

Okullar	(6)	(1)	(2)	(5)	(4)	(3)
6- Suphi Koyuncuoğlu Lisesi						
1- Sıdıka Rodop Lisesi					*	*
2- Bornova Anadolu Lisesi	*					*
5- Ö.Tevfik Fikret Lisesi	*					
4- Selma Yiğitalp Lisesi	*					
3- Büyük Çiğli Lisesi	*					

* p<.05

Okullara göre kaçınma boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucuna göre gruplar arasında .01 düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Sonuçlar Tablo 16`da görülmektedir.

TABLO 16
OKULLARA GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ
SONUÇLARI

Okullar	N	Ortalama	S	F
1- Sıd.Rod.L.	57	30.825	5.131	7.73*
2- Bor.Ana.L.	41	29.829	5.385	
3- Büy.Çiğli L.	45	30.756	4.391	
4- S.Yiğitalp L.	59	34.237	4.292	
5- Ö.Tev.Fik.L.	40	31.200	4.189	
6- S.Koyuncu.L.	44	29.023	4.567	

* p<.01

Okullara göre kaçınma boyutuna ilişkin scheffe testi sonuçları Tablo 17`de görülmektedir. Buna göre; Suphi Koyuncuoğlu Lisesi, diğer tüm okullardan .05 düzeyinde farklılaşmaktadır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek

olan gruptaki ergenler, düşük ve orta sosyo-ekonomik düzey gruplarında yer alan ergenlerden daha az kaçınma davranışı gösterme eğilimindedirler.

TABLO 17
OKULLARA GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE TESTİ
SONUÇLARI

Okullar	(6)	(2)	(3)	(1)	(5)	(4)
6- Suphi Koyuncuoğlu Lisesi						*
2- Bornova Anadolu Lisesi						*
3- Büyük Çiğli Lisesi						*
1- Sıdika Rodop Lisesi						*
5- Ö.Tevfik Fikret Lisesi						
4- Selma Yiğitalp Lisesi	*					

* $p < .05$

Araştırma bulgularının sonucu olarak düşük sosyo-ekonomik düzeyin stres yaşantılarına açık bir zemin oluşturması ve düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin etkin olmayan başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum Aysan'ın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

İkinci Alt Problem İle İlgili Bulgular

Araştırmada cinsiyete göre stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejileri ve alt boyutlarına ilişkin varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 18'de görülmektedir.

TABLO 18
CİNSİYETE GÖRE STRES YAŞANTILARINDA KULLANILAN BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİNE İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

	Puan	Puan	S	S	F
SYBS	Bayan	Erkek	Bayan	Erkek	
N	142	144			
Prob.Çözme	33.93	31.65	4.93	4.98	3.90**
Sos.Des.Ara.	34.37	32.18	5.02	5.68	3.45*
Ken.Suçlama	29.14	28.07	6.48	5.97	1.45
Hayal Etme	29.36	28.65	6.08	5.37	1.04
Kaçınma	32.35	29.97	4.87	4.75	4.20**

* $p < .001$

** $p < .0001$

Araştırmaya örneklem olarak 142 bayan, 144 erkek ergen katılmıştır. Problem çözme boyutuna ilişkin farklılaşma .0001 düzeyinde bayanlar lehinedir. Sosyal destek arama boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucuna göre de bayanlar erkeklerden .001 düzeyinde farklılaşmıştır. Bu farklılaşma da bayanlar lehinedir.

Kendini suçlama ve hayal etme boyutlarına ilişkin yapılan varyans analizi sonuçlarına göre; cinsiyetler arasında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir.

Kaçınma alt boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucuna göre de gruplar arasında .0001 düzeyinde bir farklılaşma bulunmuştur. Farklılaşma bayanlar lehinedir. Bayanlar erkeklere oranla daha az kaçınma davranışı gösterme eğiliminde bulunmuşlardır.

Elde edilen bulgulara göre problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma boyutları bayanlar lehinedir. Bu durumun toplumdaki cinsiyet rolleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Erkek ergenlerde görülen bu olumsuz durum, çoğunlukla sadece babalarının davranışlarını model almalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Üçüncü Alt Problem İle İlgili Bulgular

Araştırmada ergenlerin yaş grupları 14 ve 15, 16, 17 ve 18 ve üzeri yaş olarak sınıflandırılmıştır. Tablo 19`da farklı yaş gruplarındaki öğrenciler birbirleriyle karşılaştırıldığında, problem çözme boyutuna göre .05 düzeyinde farklılaşma bulunmuştur.

TABLO 19
YAŞA GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ
SONUÇLARI

Yaş Durumu	N	Ortalama	S	F
14-15	76	34.329	5.053	4.45*
16	63	32.952	5.116	
17	100	32.240	5.031	
18 ve +	47	31.191	4.595	

* p<.05

Yaş grupları arasındaki farkın nereden kaynaklandığı, scheffe testi ile araştırılmıştır. Tablo 20`de görüldüğü gibi 14-15 yaş grubundaki ergenler, 18 ve üzeri yaş grubundaki ergenlerden .05 düzeyinde farklılaşmıştır. Bu farklılaşma 14-15 yaş grubu lehinedir.

TABLO 20
YAŞA GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE TESTİ
SONUÇLARI

Yaş Durumu	(4)	(3)	(2)	(1)
4- 18 ve +				
3- 17				
2- 16				
1- 14-15	*			

* p<.05

Tablo 21`de görüleceği gibi yaş grupları arasında sosyal destek arama boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucuna göre; yaş küçüldükçe sosyal destek arama puanlarında artma gözlenmiş (bu durum Dr. Aysan`ın çalışması ile benzerlik göstermektedir), ancak bu durumun istatistiksel anlamlılığı bulunamamıştır.

TABLO 21
YAŞA GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Yaş	N	Ortalama	S	F
14-15	76	34.382	4.996	1.78
16	63	33.317	5.409	
17	100	32.850	5.456	
18 ve +	47	32.277	6.117	

Yaş gruplarına göre kendini suçlama boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 22`de görülmektedir. Buna göre gruplar arasında .05 düzeyinde anlamlı istatistiksel bir farklılaşma vardır.

TABLO 22
YAŞA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ
SONUÇLARI

Yaş Durumu	N	Ortalama	S	F
14-15	76	30.329	6.172	4.40*
16	63	28.302	4.960	
17	100	28.590	6.836	
18 ve +	47	26.234	5.891	

* $p < .05$

Yaşa göre kendini suçlama boyutuna ilişkin farklılaşma 14-15 yaş grubu ile 18 ve üzeri yaş grubu arasında bulunmuştur. Tablo 23'te görülen 14-15 yaş grubu lehine olan farklılaşma .05 düzeyinde anlamlıdır. Yaş grubu büyüdükçe kendini suçlama davranışı gösterme eğilimi artmaktadır.

TABLO 23
YAŞA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE TESTİ
SONUÇLARI

Yaş Durumu	(4)	(2)	(3)	(1)
4- 18 ve +				
2- 16				
3- 17				
1- 14-15	*			

* $p < .05$

Yaş gruplarına göre hayal etme boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 24'te görülmektedir. Buna göre; gruplar arasında .01 düzeyinde farklılaşma bulunmuştur.

TABLO 24
YAŞA GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ
SONUÇLARI

Yaş Durumu	N	Ortalama	S	F
14-15	76	30.632	5.460	5.40*
16	63	30.032	5.376	
17	100	27.720	6.030	
18 ve +	47	27.723	5.191	

* $p < .01$

Farklılaşmanın hangi yaş gruplarından kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır. Tablo 25'te görüldüğü gibi 14-15 yaş ile 18 ve üzeri yaş grupları arasındaki farklılaşma .05 düzeyinde bulunmuştur. Yaş ilerledikçe hayal etme eğiliminin artmakta olduğu gözlenmiştir.

TABLO 25
YAŞA GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE TESTİ
SONUÇLARI

Yaş Durumu	(3)	(4)	(2)	(1)
3- 17				
4- 18 ve +				
2- 16				
1- 14-15		*		

* $p < .05$

Yaşa göre kaçınma boyutuna ilişkin olarak yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 26'da verilmiştir. Gruplar arasındaki istatistiksel anlamlı farklılaşma .01 düzeyinde bulunmuştur.

TABLO 26
YAŞA GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ
SONUÇLARI

Yaş Durumu	N	Ortalama	S	F
14-15	76	33.434	4.585	9.05*
16	63	31.127	4.689	
17	100	30.200	4.833	
18 ve +	47	29.511	4.921	

* p<.01

Farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığı scheffe testi uygulanarak araştırılmıştır. 14-15 yaş grubu ile diğer tüm yaş grupları arasında .05 düzeyinde anlamlı istatistiksel farklılaşma bulunmuştur (Tablo 27). Yaş büyüdükçe kaçınma davranışı gösterme eğilimi artmaktadır.

TABLO 27
YAŞA GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE TESTİ SONUÇLARI

Yaş Durumu	(4)	(3)	(2)	(1)
4- 18 ve +				
3- 17				
2- 16				
1- 14-15	*	*	*	

* p<.05

Yaş grupları arasında yapılan araştırma sonuçlarına göre 14-15 yaş grubundaki ergenler, ileri yaş gruplarındaki ergenlere oranla daha fazla problem çözme davranışı göstermişlerdir. Aynı zamanda olumsuz davranışlardan olabilen kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma puanları ortalamaları da 14-15 yaş grubu lehinedir. Yaş ilerledikçe kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma davranışları gösterme eğilimi de artmaktadır. Bu durum, toplumdaki sosyo-ekonomik koşulların farklılaşması annelerin çalışma yaşamına katılmalarını gerekli kılmıştır. Böylece kendi sorumluluğunu taşımak zorunda kalan çocuğun problem çözme davranışını geliştirmiş olabileceği düşünülmektedir. Ergenin stres yaşantılarında gerçeklerle yüzyüze gelerek bir değerlendirme yapmak istememesiyle

karakterize edilen kaçınma davranışının anne-baba davranış biçimi ile büyük ölçüde ilişki içinde olduğu düşünülmektedir.

Dördüncü Alt Problem İle İlgili Bulgular

Araştırmada annelerinin eğitim düzeylerine yönelik ergenlerin problem çözme davranışları arasındaki farklılaşma varyans analizi ile uygulanmıştır (Tablo 28); ancak istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 28
ANNE EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
Okumaz-Yazmaz	20	32.400	5.195	1.56
İlkokul	93	33.097	5.316	
Ortaokul	38	32.868	5.251	
Lise	81	31.753	4.888	
Yüksekokul	54	33.852	4.644	

Anne eğitim düzeyine göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 29).

TABLO 29
ANNE EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA
İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
Okumaz-Yazmaz	20	33.150	7.147	0.99
İlkokul	93	33.591	5.859	
Ortaokul	38	34.184	4.684	
Lise	81	32.321	5.189	
Yüksekokul	54	33.519	4.952	

Anne eğitim düzeylerine göre kendini suçlama boyutuna ilişkin varyans analizi yapılmıştır. Sonuçları Tablo 30`da verilmiştir. Buna göre .01 düzeyinde anlamlı istatistiksel bir farklılaşma bulunmuştur.

TABLO 30
ANNE EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
Okumaz-Yazmaz	20	27.950	5.520	5.72*
İlkokul	93	26.376	5.799	
Ortaokul	38	29.737	6.088	
Lise	81	29.259	5.987	
Yüksekokul	54	30.889	6.664	

* $p < .01$

Anne eğitim düzeyine göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farkın nereden kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır. Farklılaşmanın, Tablo 31` görüldüğü gibi anneleri ilkökulu mezunu olan grup ile anneleri lise ve yüksekokul mezunu olan gruplardan kaynaklandığı bulunmuştur. Farklılaşma .05 düzeyinde anlamlıdır.

TABLO 31
ANNE EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
SCHEFFE TESTİ SONUÇLARI

Anne Eğit.Düz.	(2)	(1)	(4)	(3)	(5)
2- İlkokul			*		*
1- Okumaz-Yazmaz					
4- Lise					
3- Ortaokul					
5- Yüksekokul					

* $p < .05$

Anne eğitim düzeylerine göre hayal etme boyutuna ilişkin varyans analizi sonucunda gruplar arasında herhangi bir istatistiksel farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 32).

TABLO 32
ANNE EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
Okumaz-Yazmaz	20	29.400	6.557	1.01
İlkokul	93	28.194	6.165	
Ortaokul	38	28.737	4.847	
Lise	81	29.247	5.474	
Yüksekokul	54	30.074	5.603	

Anne eğitim düzeylerine göre kaçınma boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farklılaşma varyans analizi ile araştırılmıştır (Tablo 33). Anlamlı istatistiksel bir ilişki bulunmamıştır.

TABLO 33
ANNE EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
Okumaz-Yazmaz	20	30.650	5.779	2.39
İlkokul	93	30.538	4.891	
Ortaokul	38	32.289	3.820	
Lise	81	30.506	4.892	
Yüksekokul	54	32.556	5.247	

Anne eğitim düzeyine yönelik araştırma sonucunda, anne eğitim düzeyinin, çocuklarının stres yaşantılarında kullanacakları başa çıkma stratejilerini fazla etkilemediği görülmüştür. Sadece lise ve yüksekokul mezunu annelerin çocukları daha az kendini suçlama davranışı gösterme eğiliminde bulunmuşlardır. Diğer taraftan anneleri ilkököl mezunu olan ergenlerde daha fazla kendini suçlama davranışı gösterme eğilimi olduğu görülmüştür. Ergenlerin kendilerini suçlamalarının ailenin ilgisiz tutumu, suçlayıcı tavrı, ceza verme davranışı, düşük benlik düzeyi, ailenin ekonomik düzeyinin düşük olarak algılanması ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Beşinci Alt Problem İle İlgili Bulgular

Baba eğitim düzeyine göre gruplandırılan ergenlerde problem çözme boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 34`te verilmiştir. Gruplar arasında istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 34
BABA EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
İlkokul	92	33.337	4.823	0.59
Ortaokul	32	32.687	5.693	
Lise	57	32.649	5.310	
Yüksekokul	105	32.309	5.001	

Babalarının eğitim düzeylerine göre gruplandırılan ergenlerde sosyal destek arama boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 35).

TABLO 35
BABA EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA
İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
İlkokul	92	33.902	6.048	1.09
Ortaokul	32	33.875	5.326	
Lise	57	33.140	5.080	
Yüksekokul	105	32.590	5.153	

Baba eğitim düzeyine göre gruplandırılan ergenlerde kendini suçlama boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 36`da verilmiştir. Gruplar arasında istatistiksel olarak .05 düzeyinde farklılaşma bulunmuştur.

TABLO 36
BABA EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
İlkokul	92	26.761	5.788	4.52*
Ortaokul	32	28.375	7.038	
Lise	57	29.491	5.910	
Yüksekokul	105	29.800	6.241	

* $p < .05$

Baba eğitim düzeyine göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 37'de verilmiştir. Buna göre farklılaşma, babaları ilkökul mezunu ergenler ile babaları yüksekokul mezunu ergenlerden kaynaklandığı bulunmuştur (.05 düzeyinde).

TABLO 37
BABA EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
SCHEFFE TESTİ SONUÇLARI

Baba Eğit.Düz.	(1)	(2)	(3)	(4)
1- İlkokul				*
2- Ortaokul				
3- Lise				
4- Yüksekokul				

* $p < .05$

Baba eğitim düzeyinin yükselmesine paralel olarak ergenlerde kendini suçlama davranışı azalma göstermiştir. Baba eğitim düzeyinde hayal etme boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçlarına göre istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 38).

TABLO 38
BABA EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
İlkokul	92	28.707	6.254	1.38
Ortaokul	32	27.406	5.512	
Lise	57	29.789	5.427	
Yüksekokul	105	29.324	5.452	

Baba eğitim düzeyinde kaçınma boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçlarına göre istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 39).

TABLO 39
BABA EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Eğit.Düz.	N	Ortalama	S	F
İlkokul	92	30.630	4.945	0.64
Ortaokul	32	30.875	4.917	
Lise	57	31.561	5.082	
Yüksekokul	105	31.467	4.913	

Baba eğitim düzeylerine yönelik araştırma sonucunda, baba eğitim düzeyinin, çocuklarının stres yaşantılarında kullanacakları başa çıkma stratejilerini fazla etkilemediği görülmüştür. Sadece ilkokul mezunu babaların çocukları daha fazla kendini suçlama davranışı gösterme eğiliminde bulunmuşlardır. Diğer taraftan babaları yüksekokul mezunu olan ergenlerde daha az kendini suçlama davranışı gösterme eğilimi olduğu saptanmıştır.

Altıncı Alt Problem İle İlgili Bulgular

Anne mesleklerine göre gruplara ayrılan ergenlerde problem çözme boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda farklılaşma bulunmamıştır. Sonuçlar Tablo 40`ta verilmiştir.

TABLO 40
ANNE MESLEĞİNE GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Mesleği	N	Ortalama	S	F
Ev Hanımı	195	32.585	5.295	0.69
Memur	54	32.722	3.902	
Ser. Meslek	11	33.909	3.780	
Emekli	26	33.885	6.015	

Anne mesleğine göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır. Sonuçlar Tablo 41`de gösterilmiştir.

TABLO 41
ANNE MESLEĞİNE GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Mesleği	N	Ortalama	S	F
Ev Hanımı	195	33.390	5.582	0.94
Memur	54	32.278	5.239	
Ser. Meslek	11	33.455	3.142	
Emekli	26	34.308	5.760	

Anne mesleğine göre kendini suçlama boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır. Sonuçları Tablo 42`de verilmiştir.

TABLO 42
ANNE MESLEĞİNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Mesleği	N	Ortalama	S	F
Ev Hanımı	195	27.985	5.710	2.26
Memur	54	30.315	7.407	
Ser. Meslek	11	30.000	3.000	
Emekli	26	29.077	7.792	

Anne mesleğine göre hayal etme boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma görülmemiştir. Sonuçlar Tablo 43'te gösterilmiştir.

TABLO 43
ANNE MESLEĞİNE GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Mesleği	N	Ortalama	S	F
Ev Hanımı	195	28.620	5.680	1.07
Memur	54	30.148	6.014	
Ser. Meslek	11	29.636	3.668	
Emekli	26	29.231	6.205	

Anne mesleğine göre kaçınma boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır. Sonuçlar Tablo 44'te verilmiştir.

TABLO 44
ANNE MESLEĞİNE GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Anne Mesleği	N	Ortalama	S	F
Ev Hanımı	195	30.769	4.791	1.71
Memur	54	32.037	5.703	
Ser. Meslek	11	30.364	3.906	
Emekli	26	32.500	4.580	

Araştırma sonuçlarından anne mesleğinin, ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerinde etkili olmadığı anlaşılmaktadır.

Yedinci Alt Problem ile İlgili Bulgular

Baba meslekleri; memur, işçi-çiftçi, serbest meslek ve emekli olmak üzere dört grup altında toplanmıştır. Baba mesleğine göre problem çözme boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 45'te gösterilmiştir; ancak istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 45
BABA MESLEĞİNE GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Mesleği	N	Ortalama	S	F
Memur	77	33.325	4.497	1.03
İşçi-Çiftçi	64	33.344	5.475	
Ser. Meslek	116	32.500	5.400	
Emekli	29	33.862	4.181	

Baba mesleğine göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin olarak yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 46`da verilmiş olup, istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 46
BABA MESLEĞİNE GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Mesleği	N	Ortalama	S	F
Memur	77	33.026	4.401	0.65
İşçi-Çiftçi	64	34.094	5.914	
Ser. Meslek	116	32.974	6.021	
Emekli	29	33.241	4.665	

Baba mesleğine göre kendini suçlama boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 47`de verilmiştir. Buna göre .01 düzeyinde anlamlı istatistiksel farklılaşma bulunmuştur.

TABLO 47
BABA MESLEĞİNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Mesleği	N	Ortalama	S	F
Memur	77	31.026	5.963	7.22**
İşçi-Çiftçi	64	26.437	6.587	
Ser. Meslek	116	28.069	6.090	
Emekli	29	29.069	4.659	

** p<.01

Baba mesleğine göre kendini suçlama boyutuna ilişkin farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için scheffe testi yapılmıştır. Sonuçları Tablo 48`de verilen farklılığın .05 düzeyinde anlamlı olduğu gözlenmiştir. Memur çocukları ile işçi-çiftçi ve serbest meslek sahibi babaların çocukları arasında farklılaşma görülmüştür. Memur çocuklarında diğerlerine oranla kendini suçlama daha az bulunmuştur. Düzenli bir iş yaşantısı olan babanın ergene gösterdiği olumlu yaklaşımlar, kendini suçlama davranışının memur ailelerin çocuklarında daha az bulunması sonucunun nedeni olarak düşünülmektedir. İşçi-çiftçi ve serbest meslek sahibi babaların çocuklarında kendini suçlama davranışı daha fazla seviyelerde görülmüştür. Bu durumun babanın ergene karşı ilgisiz tutumundan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

TABLO 48
BABA MESLEĞİNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
SCHEFFE TESTİ SONUÇLARI

Baba Mesleği	(2)	(3)	(4)	(1)
2 İşçi-Çiftçi				
3 Ser.Meslek				
4 Emekli				
1 Memur	*	*		

* $p < .05$

Baba mesleğine göre hayal etme boyutuna ilişkin olarak gruplar arası farklılık varyans analizi ile araştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 49`da verilmiş olup, istatistiksel bir farklılaşma bulunamamıştır.

TABLO 49
BABA MESLEĞİNE GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Mesleği	N	Ortalama	S	F
Memur	77	29.779	6.041	0.95
İşçi-Çiftçi	64	28.359	5.990	
Ser. Meslek	116	28.698	5.338	
Emekli	29	29.586	5.895	

Baba mesleğine göre kaçınma boyutuna ilişkin olarak gruplar arası farklılık varyans analizi ile araştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 50`de gösterilmiştir.

TABLO 50
BABA MESLEĞİNE GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Baba Mesleği	N	Ortalama	S	F
Memur	77	31.857	4.914	1.61
İşçi-Çiftçi	64	30.625	5.269	
Ser. Meslek	116	30.690	4.846	
Emekli	29	32.276	4.535	

Sekizinci Alt Problem İle İlgili Bulgular

Ailedeki kardeş sayısına göre 1-2, 3-4 ve 5 ve üzeri olmak üzere üç grup oluşturulmuştur. Kardeş sayısına göre problem çözme boyutuna ilişkin varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 51`de verilmiş olup, istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 51
KARDEŞ SAYISINA GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Kardeş Sayısı	N	Ortalama	S	F
1-2	164	33.244	5.048	1.68
3-4	93	32.065	5.297	
5 ve +	29	32.448	4.331	

Kardeş sayısına göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 52`de verilmiş olup, istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 52
KARDEŞ SAYISINA GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Kardeş Sayısı	N	Ortalama	S	F
1-2	164	33.476	5.496	2.00
3-4	93	32.473	5.459	
5 ve +	29	34.621	5.102	

Kardeş sayısına göre kendini suçlama boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 53'te gösterilmiştir. Gruplar arasında .05 düzeyinde anlamlı istatistiksel farklılaşma bulunmuştur.

TABLO 53
KARDEŞ SAYISINA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Kardeş Sayısı	N	Ortalama	S	F
1-2	164	29.378	6.371	3.05*
3-4	93	27.484	5.968	
5 ve +	29	27.793	5.894	

* $p < .05$

Kardeş sayısına göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arası farklılaşmanın nereden kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 54'te verilmiştir. 3-4 kardeş ile 1-2 kardeş .05 düzeyinde istatistiksel olarak farklılaşmıştır. Kardeş sayısı arttıkça kendini suçlama davranışında da artma gözlenmiştir.

TABLO 54
KARDEŞ SAYISINA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
SCHEFFE TESTİ SONUÇLARI

Kardeş Sayısı	(2)	(3)	(1)
2- 3-4			
3- 5 ve +			
1- 1-2	*		

* $p < .05$

Kardeş sayısına göre hayal etme boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 55'te verilmiş olup, gruplar arasında istatistiksel bir farklılaşma görülmemiştir.

TABLO 55
KARDEŞ SAYISINA GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Kardeş Sayısı	N	Ortalama	S	F
1-2	164	29.146	5.766	0.30
3-4	93	28.634	5.816	
5 ve +	29	29.379	5.434	

Kardeş sayısına göre kaçınma boyutuna ilişkin yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 56'da verilmiş olup, gruplar arasında istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 56
KARDEŞ SAYISINA GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Kardeş Sayısı	N	Ortalama	S	F
1-2	164	31.701	5.148	2.44
3-4	93	30.344	4.643	
5 ve +	29	30.621	4.459	

Dokuzuncu Alt Problem İle İlgili Bulgular

Kardeşler arasındaki doğum sırasına göre dört gruba ayrılan ergenlerde, problem çözme boyutuna ilişkin farklılaşma olup olmadığını görmek üzere varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 57'de verilmiş olup istatistiksel farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 57
DOĞUM SIRASINA GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Doğum Sırası	N	Ortalama	S	F
1.	126	33.103	5.380	1.13
2.	98	32.949	4.498	
3.	37	31.405	5.679	
4. ve +	25	32.520	4.234	

Kardeşler arasındaki doğum sırasına göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 58'de gösterilmiştir. İstatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

TABLO 58
DOĞUM SIRASINA GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Doğum Sırası	N	Ortalama	S	F
1.	126	33.825	5.524	0.87
2.	98	32.735	5.312	
3.	37	32.730	6.492	
4. ve +	25	33.320	3.902	

Kardeşler arasındaki doğum sırasına göre kendini suçlama boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 59'da verilmiş olup, istatistiksel olarak bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 59
DOĞUM SIRASINA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Doğum Sırası	N	Ortalama	S	F
1.	126	28.825	6.255	0.76
2.	98	28.980	6.244	
3.	37	27.568	6.598	
4. ve +	25	27.520	5.672	

Kardeşler arasındaki doğum sırasına göre hayal etme boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 60`ta verilmiş olup, istatistiksel olarak bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 60
DOĞUM SIRASINA GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Doğum Sırası	N	Ortalama	S	F
1.	126	29.341	5.031	0.66
2.	98	28.735	6.210	
3.	37	28.081	6.622	
4. ve +	25	29.720	5.870	

Kardeşler arasındaki doğum sırasına göre kaçınma boyutuna ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 61`de gösterilmiş olup, istatistiksel olarak bir farklılaşma bulunmamıştır.

TABLO 61
DOĞUM SIRASINA GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Doğum Sırası	N	Ortalama	S	F
1.	126	31.841	5.005	1.47
2.	98	30.622	4.975	
3.	37	30.568	5.300	
4. ve +	25	30.600	3.697	

Elde edilen bulgularda, bireylerin kardeşler arasındaki doğum sırasının stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini etkilemediği anlaşılmıştır.

Onuncu Alt Problem İle İlgili Bulgular

Ergenlerin ailelerinin aylık ekonomik durumları araştırıldığında; bir grup, ailesinin gelirini bilmediği için yanıtız bırakmış, diğerleri 1.5-6 milyon, 6.1-15 milyon, 15.1 ve üzeri olmak üzere gruplandırılmıştır. Aylık gelire göre problem çözme boyutuna ilişkin varyans analizi yapılmış olup, istatistiksel farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 62).

TABLO 62
AYLIK GELİRE GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Aylık Gelir (Milyon)	N	Ortalama	S	F
Yanıtsız	20	31.750	5.562	0.98
1.5-6	82	33.280	5.092	
6.1-15	117	32.983	4.904	
15.1 ve +	67	32.119	5.212	

Aylık gelire göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin varyans analizi yapılmış olup, istatistiksel farklılaşma görülmemiştir (Tablo 63).

TABLO 63
AYLIK GELİRE GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Aylık Gelir (Milyon)	N	Ortalama	S	F
Yanıtsız	20	32.550	6.403	0.92
1.5-6	82	33.719	5.299	
6.1-15	117	33.547	5.478	
15.1 ve +	67	32.433	5.358	

Aylık gelire göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arasında fark olup olmadığı varyans analizi yapılarak araştırılmıştır. İstatistiksel olarak .01 düzeyinde farklılaşma bulunmuştur (Tablo 64).

TABLO 64
AYLIK GELİRE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Aylık Gelir (Milyon)	N	Ortalama	S	F
Yanıtsız	20	28.350	5.008	5.50*
1.5-6	82	26.512	5.770	
6.1-15	117	29.043	6.911	
15.1 ve +	67	30.463	5.183	

* $p < .01$

Aylık gelire göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır (Tablo 65). Aylık gelirleri 1.5-6 milyon arasında olan grup ile 6-15 milyon ve 15 milyon ve üzeri grup arasında .05 düzeyinde farklılaşma görülmüştür. Ekonomik düzeyi orta ve yüksek olan ergenlerde kendini suçlama davranışı gösterme eğilimi daha az bulunmuştur.

TABLO 65
AYLIK GELİRE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE
TESTİ SONUÇLARI

Aylık Gelir (Milyon)	(1)	(0)	(2)	(3)
1- 1.5-6			*	*
0- Yanıtsız				
2- 6.1-15				
3- 15.1 ve +				

* p<.05

Aylık gelire göre hayal etme boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 66).

TABLO 66
AYLIK GELİRE GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Aylık Gelir (Milyon)	N	Ortalama	S	F
Yanıtsız	20	29.400	5.725	0.19
1.5-6	82	29.329	6.379	
6.1-15	117	28.838	5.849	
15.1 ve +	67	28.776	4.722	

Aylık gelire göre kaçınma boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 67).

TABLO 67
AYLIK GELİRE GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ
SONUÇLARI

Aylık Gelir (Milyon)	N	Ortalama	S	F
Yanıtsız	20	30.900	4.767	1.57
1.5-6	82	30.854	5.063	
6.1-15	117	31.872	4.970	
15.1 ve +	67	30.328	4.753	

Elde edilen bulgulardan, ergenlerin ailelerinin ekonomik durumlarının stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini fazla etkilemediği anlaşılmış; ancak ekonomik durumu düşük ergenlerin kendini suçlama davranışları gösterme eğilimi daha fazla bulunmuştur. Bu durumun, ailesinin ekonomik durumunu düşük olarak algılayan ergenin düşük benlik saygısına sahip olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Onbirinci Alt Problem İle İlgili Bulgular

Ergenlerin spor yapma durumlarına göre stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri araştırılmıştır. Ergenler arasında öncelikle hiç spor yapmayan, okul takımlarında spor yapan, okul ve kulüp takımlarında spor yapan ve lisanssız olarak sağlıklı yaşam için spor yapan gruplar olmak üzere çeşitli gruplaşmalar yapılmıştır. Bu şekilde yapılan varyans analizinin sonucunda gruplar arasında hiç farklılaşma bulunmamıştır. Daha sonra lisanssız olarak spor yapanları, okul ve kulüpte spor yapanlar ile birleştirmek suretiyle spor yapan ve yapmayan olmak üzere iki grup üzerinde araştırma yapılmıştır.

Spor yapma durumuna göre problem çözme boyutuna ilişkin varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 68).

TABLO 68
SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA
İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	S	F
Spor Yapan	199	32.95	4.97	0.85
Spor Yapmayan	87	32.38	5.33	

Spor yapma durumuna göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin gruplar arası varyans analizi sonucunda .005 düzeyinde anlamlı bir istatistiksel farklılaşma bulunmuştur. Spor yapanlarda sosyal destek arama davranışı gösterme eğilimi spor yapmayanlara oranla daha fazla bulunmuştur (Tablo 69).

TABLO 69
SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA
İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	S	F
Spor Yapan	199	33.93	5.31	3.16*
Spor Yapmayan	87	31.75	5.34	

* $p < .005$

Spor yapma durumuna göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda .05 düzeyinde istatistiksel ilişki saptanmıştır (Tablo 70); ancak spor yapan grupta kendini suçlama davranışı gösterme eğilimi spor yapmayanlara oranla daha fazla bulunmuştur.

TABLO 70
SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA
İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	S	F
Spor Yapan	199	28.11	6.20	-2.02*
Spor Yapmayan	87	29.72	6.23	

* $p < .05$

Spor yapma durumuna göre hayal etme boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda .05 düzeyinde istatistiksel ilişki bulunmuştur (Tablo 71). Spor yapan grup, spor yapmayan gruba oranla daha fazla hayal etme davranışı gösterme eğiliminde bulunmuştur.

TABLO 71
SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	S	F
Spor Yapan	199	28.56	5.52	-2.00*
Spor Yapmayan	87	30.02	6.11	

* $p < .05$

Spor yapma durumuna göre kaçınma boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma görülmemiştir (Tablo 72).

TABLO 72
SPOR YAPMA DURUMUNA GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	S	F
Spor Yapan	199	31.09	4.82	-0.34
Spor Yapmayan	87	31.30	5.26	

Spor yapan grup, spor yapmayan gruba oranla daha fazla sosyal destek arama davranışı gösterirken, aynı şekilde kendini suçlama ve hayal etme gibi olumsuz davranışlarda bulunmada da aynı durumu sergilemiştir. Bunların nedeni olarak da; sporun doğasında bulunan yardımlaşma ve paylaşma duygusu gösterilebilir.

Onikinci Alt Problem İle İlgili Bulgular

Spor yapma yıllarına göre problem çözme boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 73).

TABLO 73
SPOR YAPMA YILLARINA GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Yılı	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	32.379	5.329	0.81
1-2	42	33.524	5.509	
3-4	57	33.333	4.298	
5 ve +	100	32.500	5.088	

Spor yapma yıllarına göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda .05 düzeyinde istatistiksel bir farklılaşma bulunmuştur (Tablo 74).

TABLO 74
SPOR YAPMA YILLARINA GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA
İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Yılı	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	31.747	5.543	3.56*
1-2	42	33.286	5.752	
3-4	57	34.140	4.886	
5 ve +	100	34.080	5.380	

* p<.05

Spor yapma yıllarına göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farklılığın nereden kaynaklandığını bulmak için scheffe testi yapılmıştır (Tablo 75). Spor yapmayanlar ile 5 ve üzeri yıl spor yapanlar arasında .05 düzeyinde farklılaşma bulunmuştur. Spor yapmayan grubun sosyal destek arama davranışı sergileme eğilimi, spor yapanlara oranla oldukça az bulunmuştur. Spor yapma yılları arttıkça olumlu bir başa çıkma stratejisi olan sosyal destek arama davranışı artış göstermektedir. Bu durumun, ergenin sportif etkinlikler ile sosyal yönünün yıllara bağlı olarak artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

TABLO 75
SPOR YAPMA YILLARINA GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA
İLİŞKİN SCHEFFE TESTİ SONUÇLARI

Spor Yapma Yılı	(0)	(1)	(2)	(3)
0- Spor Yapmayan				*
1- 1-2				
2- 3-4				
3- 5 ve +				

* p<.05

Spor yapma yıllarına göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 76).

TABLO 76
SPOR YAPMA YILLARINA GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Yılı	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	29.724	6.228	2.60
1-2	42	27.619	5.759	
3-4	57	29.439	5.976	
5 ve +	100	27.560	6.441	

Spor yapma yıllarına göre hayal etme boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 77).

TABLO 77
SPOR YAPMA YILLARINA GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Yılı	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	30.023	6.111	1.67
1-2	42	28.024	5.581	
3-4	57	29.158	5.237	
5 ve +	100	28.440	5.675	

Stres yaşantılarında kullanılan bir başa çıkma stratejisi olan hayal etme davranışının araştırmada belirlenen diğer stratejilere göre daha az sayıda değişkenle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu durumun, hayal etmenin ergenlerin yaşadıkları gelişimsel döneme özgü bir bilişsel süreç olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Spor yapma yıllarına göre kaçınma boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel bir farklılaşma bulunmamıştır (Tablo 78).

TABLO 78
SPOR YAPMA YILLARINA GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Yapma Yılı	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	31.299	5.256	0.92
1-2	42	32.143	4.206	
3-4	57	31.053	4.955	
5 ve +	100	30.660	4.959	

Onüçüncü Alt Problem İle İlgili Bulgular

Yapılan spor türüne göre problem çözme boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda .01 düzeyinde farklılaşma bulunmuştur (Tablo 79).

TABLO 79
SPOR TÜRÜNE GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Türü	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	32.379	5.329	4.73**
Bireysel Sporlar	42	34.976	4.188	
Ekip Sporları	157	32.414	5.031	

** p<.01

Yapılan spor türüne göre problem çözme boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır (Tablo 80). Gruplar arasındaki farkın atletizm, yüzme, teakwon-

do, masa tenisi, tenis gibi bireysel sporlar ile voleybol, basketbol, hentbol, futbol gibi ekip sporları ve spor yapmayan gruptan kaynaklandığı bulunmuştur (.05 düzeyinde). Bireysel spor yapan grup, daha fazla problem çözme davranışı gösterme eğilimi göstermiştir. Spor yapmayan gruba oranla gerek bireysel, gerekse ekip sporları ile uğraşanların problem çözme davranışlarının fazla olması, sporun içinde çok zaman stres yaşantılarına maruz kalmaları sonucunda direnç geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Bu durum Field, McCabe ve Schneiderman (1985:275) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

TABLO 80
SPOR TÜRÜNE GÖRE PROBLEM ÇÖZME BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE
TESTİ SONUÇLARI

Spor Türü	(0)	(2)	(1)
0- Spor Yapmayan			*
2- Ekip Sporları			
1- Bireysel Sporlar		*	

* $p < .05$

Yapılan spor türüne göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda .01 düzeyinde farklılaşma görülmüştür (Tablo 81).

TABLO 81
SPOR TÜRÜNE GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Türü	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	31.747	5.543	6.66*
Bireysel Sporlar	42	35.262	4.115	
Ekip Sporları	157	33.573	5.543	

* $p < .01$

Yapılan spor türüne göre sosyal destek arama boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır (Tablo 82). Gruplar arasındaki farkın spor yapmayan grup ile

bireysel ve ekip sporları yapan gruplardan kaynaklandığı bulunmuştur (.05 düzeyinde). Gerek bireysel spor yapan grubun ve gerekse ekip sporları yapan grubun, spor yapmayan gruba oranla daha fazla sosyal destek arama davranışı gösterme eğiliminde oldukları gözlenmiştir.

TABLO 82
SPOR TÜRÜNE GÖRE SOSYAL DESTEK ARAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
SCHEFFE TESTİ SONUÇLARI

Spor Türü	(0)	(2)	(1)
0- Spor Yapmayan		*	*
2- Ekip Sporları			
1- Bireysel Sporlar			

* $p < .05$

Yapılan spor türüne göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılmış olan varyans analizi sonucunda .05 düzeyinde farklılaşma bulunmuştur (Tablo 83).

TABLO 83
SPOR TÜRÜNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA İLİŞKİN
VARYANS ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Türü	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	29.724	6.228	3.49*
Bireysel Sporlar	42	29.548	5.764	
Ekip Sporları	157	27.726	6.271	

* $p < .05$

Yapılan spor türüne göre kendini suçlama boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmış (Tablo 84); farklılaşmanın spor yapmayan grup ile ekip sporları yapan gruptan kaynaklandığı saptanmıştır (.05 düzeyinde). Spor yapmayanlar ile bireysel spor yapanlarda kendini suçlama davranışları daha az görülürken, ekip sporları grubunda bu davranış daha fazla görülmektedir.

TABLO 84
SPOR TÜRÜNE GÖRE KENDİNİ SUÇLAMA BOYUTUNA GÖRE SCHEFFE
TESTİ SONUÇLARI

Spor Türü	(2)	(1)	(0)
2- Ekip Sporları			
1- Bireysel Sporlar			
0- Spor Yapmayan	*		

* $p < .05$

Yapılan spor türüne göre hayal etme boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda .05 düzeyinde farklılaşma bulunmuştur (Tablo 85).

TABLO 85
SPOR TÜRÜNE GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS
ANALİZİ SONUÇLARI

Spor Türü	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	30.023	6.111	3.73*
Bireysel Sporlar	42	30.000	5.094	
Ekip Sporları	157	28.172	5.582	

* $p < .05$

Yapılan spor türüne göre hayal etme boyutuna ilişkin gruplar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığı scheffe testi ile araştırılmıştır (Tablo 86). Farklılaşmanın spor yapmayan grup ile ekip sporları yapan gruplardan kaynaklandığı saptanmıştır (.05 düzeyinde). Spor yapmayanlar ile bireysel spor yapanlarda daha az hayal etme davranışı sergileme eğilimi bulunmuştur. Ekip sporları ile uğraşanlarda ise daha fazla hayal etme davranışı gösterme eğilimi görülmüştür.

TABLO 86
SPOR TÜRÜNE GÖRE HAYAL ETME BOYUTUNA İLİŞKİN SCHEFFE
TESTİ SONUÇLARI

Spor Türü	(2)	(1)	(0)
2- Ekip Sporları			
1- Bireysel Sporlar			
0- Spor Yapmayan	*		

* $p < .05$

Yapılan spor türüne göre kaçınma boyutuna ilişkin gruplar arasında yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak bir farklılaşma görülmemiştir (Tablo 87).

TABLO 87
SPOR TÜRÜNE GÖRE KAÇINMA BOYUTUNA İLİŞKİN VARYANS ANALİZİ
SONUÇLARI

Spor Türü	N	Ortalama	S	F
Spor Yapmayan	87	31.299	5.256	2.18
Bireysel Sporlar	42	32.476	4.495	
Ekip Sporları	157	30.713	4.849	

Bireysel spor dalı ile uğraşan ergenlerde, problem çözme davranışında artma görülmektedir. Spor yapan ergenlerde sosyal destek arama davranışı, spor yapmayanlara oranla daha fazla görülmüştür. Bunların nedeni olarak sporun doğasında yer alan yarışma, rekabet ve sorumluluğu paylaşma duyguları gösterilebilir. Sporun stres yaşantılarında kullanılan başaçıkma stratejilerine etkisi, diğer araştırmalarda da benzer etki göstermektedir (McGrath, 1976; Baltaş ve Baltaş, 1991:194-195).

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç: Bu bölümde spor yapmanın, ergenlerde stresle başa çıkma stratejilerinin etkisine ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

Liseli ergenlerin, öğrenimlerine devam ettikleri okul ile stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum; problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma alt boyutlarında görülmüştür. Stresle başa çıkma stratejileri geliştirme, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan okullarda öğrenim gören öğrenciler lehinedir.

Araştırmada, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejileri açısından cinsiyet önemli bir değişken durumunda görülmektedir. Bayanlar, erkeklerden problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmışlardır. Bayanların, erkeklere oranla daha fazla başa çıkma stratejisi kullanma eğiliminde oldukları görülmektedir.

Farklı yaş gruplarındaki ergenler ile stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum; problem çözme, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma alt boyutlarında görülmüştür. Ergenlerde yaş ilerledikçe etkin olmayan başa çıkma stratejileri kullanma eğilimi artış göstermektedir.

Anne-baba eğitim düzeyi ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başa çıkma stratejileri arasında yalnızca kendini suçlama boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anne-baba eğitim düzeyi arttıkça kendini suçlama davranışı azalma eğilimi göstermiştir.

Baba mesleği ile ergenin stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinden kendini suçlama boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Memur çocuklarında, kendini suçlama davranışı azalma göstermiştir. Bunun yanısıra işçi-çiftçi ve serbest meslek sahibi babaların çocuklarında kendini suçlama eğilimi artış göstermiştir.

Ailedeki kardeş sayısı ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Bu durum, kendini suçlama boyutunda görülmektedir. Kardeş sayısı arttıkça kendini suçlama davranışında da artma görülmektedir.

Ergenin ailesinin gelir düzeyi ile ergenin stres yaşantılarında kullandığı başaçekma stratejilerinden, kendini suçlama boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ekonomik durumu düşük ergenler daha fazla kendini suçlama eğilimi göstermektedirler.

Spor yapan ile spor yapmayan ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçekma stratejilerinden; sosyal destek arama, kendini suçlama ve hayal etme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stres yaşantılarında başaçekma stratejileri açısından olumlu bir davranış biçimi olan sosyal destek arama davranışı gösterme eğilimi, spor yapan ergenlerde daha fazla bulunmuştur; ancak kendini suçlama ve hayal etme boyutundaki farklılaşma spor yapmayanlar lehine bulunmuştur.

Spor yapma yılları farklı ergenler ile stres yaşantılarında kullandıkları başaçekma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, sosyal destek arama boyutunda görülmüştür. Spor yapma yılı arttıkça sosyal destek arama davranışı da artış göstermiştir. Bunun yanısıra spor yapmayan ergenlerde olumlu başaçekma davranışı olan sosyal destek arama davranışı azalma göstermiştir.

Yapılan spor türü ile ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçekma stratejileri arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum; problem çözüme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve hayal etme boyutlarında görülmektedir. Bireysel sporlar ile uğraşan ergenlerde problem çözüme davranışı gösterme eğilimi artmıştır. Bireysel ve ekip sporu yapan ergenler, spor yapmayanlara oranla daha fazla sosyal destek arama davranışı göstermektedirler. Ekip sporları yapanlarda kendini suçlama ve hayal etme davranışı daha fazla görülmüştür. Kendini suçlama ve hayal etme, bireysel spor yapanlar ile spor yapmayanlar lehinedir.

Spor yapma, stres yaşantıları ile başaçekmada etkin bir yol olarak görülmektedir. Ergenlerin kendilerinin yeterli ve önemli bireyler olarak gereksinme duydukları özellikler olduğu için çeşitli etkinliklere, özellikle sportif etkinliklere katılmalarını sağlayarak yeteneklerini geliştirme ve güçlendirme olanağı verilmelidir. Bunun sağlanmasında da ebeveynler ergenlere motive edici ve destekleyici bir rol üstlenmelidirler.

Öneriler: Yapılan değerlendirmelere dayanılarak stres ve stresle başaıkma konularında araştırma yapmak isteyen spor bilimcilere ve uygulayıcılara birtakım önerilerde bulunulmuştur. Bunlar:

1- Spor bilimciler, antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri ve rehberlik uzmanlarının dengeli beslenme ve düzenli egzersiz gibi öğrencilerin ruh ve beden sağlığını etkileyen konularda bilgi vermelerinin stres yaşantılarında kullanılan başaıkma stratejilerini önemli derecede etkilemesi söz konusudur. Bu nedenle benzer araştırmalarda SYBS ölçeği kullanılmalıdır.

2- Stres yaşantılarıyla başaıkma yetersiz kalan öğrenciler belirtenerek spor yapmaya teşvik edilmelidir.

3- Cinsiyetin stresle başaıkma stratejileri üzerindeki rolünün önemi başka araştırmalara da konu oluşturabilir.

4- Bireysel sporcular ile ekip sporcuları üzerinde ve daha geniş bir grup ile benzer çalışmalar önerilebilir.

5- Değişik ekip sporlarının stresle başaıkma stratejilerine etkisi araştırılmalıdır.

6- Sporcuların yoğun müsabaka dönemlerinde SYBS ölçeği uygulanarak bir çalışma önerilebilir.

7- Profesyonel ve amatör sporcuların stresle başaıkma stratejileri incelenmelidir.

ÖZET

Araştırmaya lise öğrenimlerini sürdüren 14-20 yaşları arasında 142 bayan ve 144 erkek ergen katılmıştır. Araştırmada Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte, spor yapan ergenlerle spor yapmayan ergenler karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınmadır.

Sonuçlar değerlendirildiğinde; spor yapan ergenlerde sosyal destek arama davranışlarının yüksek düzeyde görüldüğü, kendini suçlama davranışının düşük düzeyde bulunduğu, hayal etme davranışının olumlu düzeylerde yaşandığı gözlenmiştir. Bireysel ve ekip sporları ile uğraşanlar, spor yapmayanlara oranla daha fazla problem çözme davranışı gösterebilmişlerdir. Bireysel sporcularda bu durum daha olumlu seviyelerde bulunmuştur. Yine stres yaşantılarında başaçıkma stratejisi olan sosyal destek arama davranışı da spor yapan grupta daha fazla bulunmuştur. Bireysel sporlar ile ilgilenen ergenlerde de sosyal destek arama davranışı gösterme eğilimi daha fazladır.

Spor türlerinin karşılaştırılmasında ise; ekip sporları ile uğraşan ergenlerde kendini suçlama, hayal etme, bireysel sporlar ile uğraşanlara oranla daha fazla yaşandığı sonucuna varılmıştır.

EK 1

SYBS ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA

Bu ölçek bireylerin belirli durumlarda nasıl bir yol izlediklerini ölçmek için hazırlanmıştır. Sizden istenilen, her maddeyi okumanız ve ifade edilen durumun sizin için ne denli uygun olduğunu beş derece halinde verilen cevaplardan hangisine uygun düşeceğini saptamanız ve cevap kağıdında ilgili boşluğu işaretlemenizdir.

Okuduğunuz ifade eğer:

A) Sizi çok iyi anlatıyor, durumunuza çok iyi uyuyorsa, "Çok Uygun" başlığının,

B) Çoğu zaman içinde bulunduğunuz durumu anlatıyorsa, "Uygun" başlığının,

C) Size zaman zaman uyuyorsa, kesin birşey söyleyemiyorsanız "Kararsızım" başlığının,

D) Sizi pek anlatmıyor ve durumunuza uygun değilse, "Uygun Değil" başlığının işaretlenmesi gerekmektedir.

Örnek:

"Genellikle sorunlarımı kimseyle paylaşmam". Bu örnekteki ifade sizin için ne düzeyde uygun ise cevap kağıdında o seçeneğe ilişkin harfin altını işaretlemeniz gerekmektedir.

Bazı ifadeler size uygun düşmüyor ise genel olarak verilen durumda nasıl bir yol izleyeceğinizi düşünerek cevaplandırınız. Maddeleri, içinde bulunduğunuz stresi veya pek yakında yaşadığınız stres durumunu düşünerek yanıtlamanız, bu araştırmanın anlamlı olmasını sağlayacaktır.

Katılımınız yapılan araştırmaya ışık tutaçaktır. Teşekkür ederim.

1 - Geleceğim hakkında karar verirken değişik seçenekleri fark ediyorum ve bunları değerlendiriyorum.

2 - Kendimi ümitsiz ve çaresiz hissettiğimde duygularımı güvendiğim birisine açıyorum.

- 3 - İstesem de diğerleri gibi olamıyorum.
- 4 - Hep keşke diye hayal kuruyor ve bu keşkelerin gerçekleşeceği günü bekliyorum.
- 5 - Genelde tutumum boş verip herşeyi oluruna bırakmak oluyor.
- 6 - Dersler biriktiği zaman telaşa kapılmadan, her ders için belli bir çalışma süresi ayırarak programlı bir biçimde çalışıyorum.
- 7 - Son zamanlarda benimle aynı sorunları paylaşabilen birisiyle konuşmak beni rahatlatıyor.
- 8 - Yakınlarımı üzdüğüm için kendimi affedemiyorum.
- 9 - Okulun bitmiş olduğu günü hayal ediyorum.
- 10- Bazen insanlarla birlikte olmaktan kaçınıyorum.
- 11- Sınav için hazırlığımı en son güne bırakmıyorum.
- 12- Sorunlarımı tek başına çözemediğimde güvendiğim kişilerin önerilerini dinliyorum.
- 13- Aileme yük olmak beni çok üzüyor.
- 14- Sınavda başarısız olduğum zaman bir mucize olmasını bekliyor, iyi bir not almayı düşünüyorum.
- 15- Çözemediğim sorunlar yüklenince kendi kabuğuma çekiliyorum.
- 16- Derslerde anlamadığım veya yeterince açık olmayan bir nokta olduğunda bir sonraki derse kadar bunu mutlaka öğreniyorum.
- 17- Yakınlarımla anlaşamadığım zamanlar bir arkadaşımınla dertleşiyorum.
- 18- İçinde bulunduğum zor durum benim kişiliğimden kaynaklanıyor.
- 19- Bambaşka bir kişiliğe sahip olmak isterdim.
- 20- Geleceğimle ilgili olarak hiçbirşey düşünmek istemiyorum.
- 21- Ailemle ilişkilerimin iyi olması için çaba sarfediyorum.
- 22- Tek başıma çözemediğim konuları güvendiğim kişilere danışıyorum.
- 23- Geleceğimle ilgili doğru dürüst bir karar veremediğim için kendimi suçluyorum.
- 24- Gelecekte yaşantımda bir mucize olmasını bekliyorum.
- 25- Sorunlarım beni etkilemiyor, olan bitenin üzerine gitmek istemiyorum.
- 26- Giderek ağırlaşan derslerimin üstesinden gelmek için hazırladığım çalışma programına uyuyorum.

27- Okulda en büyük desteği arkadaşlarımdan alıyorum.

28- Derslerimdeki başarısızlığımın üstesinden gelemediğim için üzülüyorum.

29- Güçlü bir kişi olsaydım herşey şimdikinden daha iyi olurdu, diye düşünüyorum.

30- Okul bitince beni bekleyen yaşamı aklıma bile getirmek istemiyorum.

31- Kişiliğimi geliştirmek için beğenmediğim özelliklerimi değiştirmeye çalışıyorum.

32- Çoğunlukla problemlerimi aileme danışıyor, öneri ve uyarılarını dinliyorum.

33- Son zamanlarda yaptığım şeylerden dolayı kendime kızıyorum.

34- Derslerde ders dinlemek yerine başka güzel şeyleri düşünüyorum.

35- Ders çalışmam gerektiği zamanlar daha çok uyuyor ya da daha çok T.V. seyrediyorum.

36- Eğer sınavda istediğim kadar başarılı olamazsan bir sonraki sınava daha iyi hazırlanıyorum.

37- Gerektiğinde okuldaki rehberlik uzmanı veya sınıf öğretmenine danışıyorum.

38- Bazen sorunlarıma hep kendimin neden olduğunu düşünüyorum.

39- Zaman zaman kendimi başka bir yerdeymişim gibi düşünüyorum.

40- Genellikle duygularımı kendime saklarım.

41- Sorunlarımın çözümünde seçenekleri tek tek ele alıp inceler ve uygun olanını seçerim.

42- Geleceğimle ilgili konulardaki düşüncelerimi ailemle konuşarak paylaşıyorum.

43- Derslerde istediğim halde başarılı olamıyorum.

44- Ailemdeki kişilerin çok farklı olmalarını isterdim.

45- Okul ile ilgili sorunlarımı kimseye açamam.

EK 2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sizin için uygun olan seçeneği daire içine alınız.

1- Okulunuz?

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1- Sıdika Rodop Lisesi | 2- Bornova Anadolu Lisesi |
| 3- Büyük Çiğli Lisesi | 4- Selma Yiğitalp Lisesi |
| 5- Özel Tefvik Fikret Lisesi | 6- Suphi Koyuncuoğlu Lisesi |

2- Cinsiyetiniz?

- | | |
|----------|----------|
| 1- Bayan | 2- Erkek |
|----------|----------|

3- Kaç yaşındasınız?

- | | | | |
|----------|-------|-------|----------------|
| 1- 14-15 | 2- 16 | 3- 17 | 4- 18 ve üzeri |
|----------|-------|-------|----------------|

4- Annenizin eğitim düzeyi nedir?

- | | | |
|------------------|---------------|-------------|
| 1- Okumaz-yazmaz | 2- İlkokul | 3- Ortaokul |
| 4- Lise | 5- Yüksekokul | |

5- Babanızın eğitim düzeyi nedir?

- | | | |
|---------------|-------------|---------|
| 1- İlkokul | 2- Ortaokul | 3- Lise |
| 4- Yüksekokul | | |

6- Annenizin mesleği nedir?

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1- Ev hanımı | 2- Memur |
| 3- Serbest meslek | 4- Emekli |

7- Babanızın mesleği nedir?

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1- Memur | 2- İşçi-çiftçi |
| 3- Serbest meslek | 4- Emekli |

8- Siz dahil kaç kardeşsiniz?

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1- 1-2 kardeş | 2- 3-4 kardeş | 3- 5 ve üzeri |
|---------------|---------------|---------------|

9- Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?

- 1- 1. çocuğu 2- 2. çocuğu 3- 3. çocuğu
4- 4 ve üzeri

10- Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?

- 1- Yanıtsız 2- 1.5 milyon-6 milyon
3- 6.1milyon-15 milyon 4- 15.1 milyon ve üzeri

11- Spor yapıyor musunuz? Yapıyorsanız nerede yapıyorsunuz?

- 1- Hayır 2- Okul takımında
3- Spor kulübünde 4- Hem okulda, hem kulüpte
5- Lisanssız olarak spor yapıyorum

12- Spor yapıyorsanız kaç yıldan bu yana yapıyorsunuz?

- 1- Spor yapmayan 2- 1-2 yıl
3- 3-4 yıl 4- 5 ve üzeri yıl

13- Hangi spor türünü yapıyorsunuz?

- 1- Spor yapmayan
2- Atletizm, yüzme, teakwon-do, masa tenisi, tenis
3- Voleybol, basketbol, hentbol, futbol

KAYNAKLAR

- Açıkada, Caner ve Ergen, Emin (1990). **Bilim ve Spor**. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Akgün, Necati (1986). **Egzersiz Fizyolojisi**. İzmir: Ege Üniversitesi Rektörlüğü Yayınları No:2, 2. Baskı.
- Allen, Thomas W. (1988). "The Cognitive Bases of Peak Performance: A Classroom Intervention wiht studend-Athletes". **Journal of Counseling and Development**. 67, 3.
- Aysan, Ferda (1988). "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Baltaş, Acar ve Baltaş, Zuhâl (1991). **Stres ve Başaçıkma Yolları**. İstanbul: Remzi Kitabevi 11. basım.
- Baltaş, Acar (1993). **Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı**. İstanbul: Remzi Kitabevi 8. basım.
- Başer, Ergun (1985). **Uygulamalı Spor Psikolojisi**. Ankara: Beden Terbiyesi Yayın No:31.
- Baymur, Feriha (1976). **Genel Psikoloji**. İstanbul: İnkilap ve Aka Basımevi.
- Bilgin, Nuri (1988). **Sosyal Psikolojiye Giriş**. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No:48.
- Breznitz, Shlomo and Goldberger, Leo (1982). "Stress Research at a Crossroads". **Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects**. Ed: Breznitz, S. and Goldberger, L. New York: The Free Press.
- Butt, Susan D. (1976). **Psychology of Sports**. New York: Van Nostrand Reinhol Com. Bulunduğu Kaynak: Çamlıyer, Hatice (1984). "Sporcularda Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri". Manisa: Yayınlanmamış Doktora Tezi. 9 Eylül Üniversitesi S.16'daki alıntı.
- Chandler, L. (1981). When children feel helpless. Phi Delta Kappan 63. Bulunduğu Kaynak: Dougherty, A. Michael and Deck, Marry D. (1984). "Helping Teachers to Help Children Cope with Stress". **Journal of Humanistic Education and Development**. 23.1.

- Cobb, S. (1976). "Social Support as a Moderator of Life Stress". **Psychosomatic Medicine**. 38, P.300 Bulunduğu Kaynak: Aysan, Ferda (1988). "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. S.16'daki alıntı.
- Cooper, K.H. (1980). **Aerobics**. New York: Bantam Books. Bulunduğu Kaynak: Baltaş, Acar ve Baltaş, Zuhâl (1991). **Stres ve Başaçıkma Yolları**. İstanbul: Remzi Kitabevi 11. Basım. S.195'teki alıntı.
- Cratty, Brujant J. (1976). **Psychology in Contemporary Sports**. New Jersey: Wood Cliffs. Bulunduğu Kaynak: Çamlıyer, Hatice (1984). "Sporcularda Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri". Manisa: Yayınlanmamış Doktora Tezi. 9 Eylül Üniversitesi. S.18'deki alıntı.
- Creager, J.A. (1965). **Predicting doctoral attainment with GRE and other variables**. No.25. Washington DC.: National Academy of Sciences, Office of Scientific Personnel. Bulunduğu Kaynak: Mallinckrodt, Brent., Leong, Fredirick T.L. and Fretz, Bruce R. (1985). "A Stress Management Program for Graduate Students". **Journal of College Student Personnel**. 26,5. S.471'deki alıntı.
- Cüceloğlu, Doğan (1993). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi. 4. basım.
- Çamlıyer, Hatice (1984). "Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri" Manisa: Yayınlanmamış Doktora tezi 9 Eylül Üniversitesi.
- Dougherty, A. Michael and Deck, Marry D. (1984). "Helping Teachers to Help Children Cope with Stress". **Journal of Humanistic Education and Development**. 23,1.
- Elkind, D. (1981). **The hurried child**. Reading, M.A. Addison-Wesley. Bulunduğu Kaynak: Dougherty, A. Michael and Deck, Marry D. (1984). "Helping Teachers to Help Children Cope with Stress". **Journal of Humanistic Education and Development**. 23.1.
- Fodor, Eugene M. (1984). "The Power Motive and Reactivity to Power Stresses". **Journal of Personality and Social Psychology**. 47, 4.
- Fooner, A. (1982). Classroom stress: Helping students cope. Forecast for Home Economics, 27. Bulunduğu Kaynak: Dougherty, A. Michael and

- Deck, Marry D. (1984). "Helping Teachers to Help Children Cope with Stress". **Journal of Humanistic Education and Development**. 23,1.
- Garfield, C.A. (1984). **Peak performance**. Los Angeles: Tarcher. Bulunduğu Kaynak: Allen, Thomas W. (1988). "The Cognitive Bases of Peak Performance: A Classroom Intervention with student-Athletes". **Journal of Counseling and Development**. S.203'teki alıntı.
- Garfield, C.A. (1986). **Peak Performers**. New York: William Morrow. Bulunduğu Kaynak: Allen, Thomas W. (1988). "The Cognitive Bases of Peak Performance: A Classroom Intervention with student-Athletes". **Journal of Counseling and Development**. S.203'teki alıntı.
- Geçtan, Engin (1981). **Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar**. Ankara: Maya Matbaacılık Yayınları. Eğitim Dizisi:6, 1. Basım.
- Glass, C. David and Singer, E. Jerome (1972). **Urban Stress: Experiments on Noise and Social Stressors**. London: Academic Press, Inc.
- Gmelch, Walter H. (1983). "Stress for Success: How to Optimize Your Performance". **Theory into practice**. 22, 1.
- Hahn, E. (1977). Stress und Stressbewältigung im Hochleistungssport. **Leistungssport**. 7. Jahrgang No:6. Bulunduğu Kaynak: Başer, Ergun (1985). **Uygulamalı Spor Psikolojisi**. Ankara: Beden Terbiyesi Yayın No:31. S.122'deki alıntı.
- Hardy, C.J. (1976). The Relationship Between Selected Psychological Traits and Fear of Success in of Applied Sport Science. U.S.A. Bulunduğu Kaynak: Öztürk, Füsün (1991). **Sporda Stres: Spor Müsabakaları Anksiyete Testi**. Bursa: S.9'daki alıntı.
- Harre, Romano und Lamb, Roger (1983). **The Encyclopedic Dictionary of Psychology**. Cambridge: The MIT Press.
- Heinrich, Richard L. and Schag, Cyndie Coscarelli (1985). "Stress and Activity Management: Group Treatment for Cancer Patients and Spouses". **Journal of Consultung and Clinical Psychology**. 53, 4.
- Hollman, W. und Hettinger, Hh. (1976). **Sportmedizin, Arbeits und Trainingsgrundlagen**. Stuttgart: Schattaver Verlag. Bulunduğu Kaynak: Başer, Ergun (1985). **Uygulamalı Spor Psikolojisi**. Ankara: Beden Terbiyesi, Yayın No:31 S.92'deki alıntı.

- Holmes, T.H. and Masuda, M. (1974) Life Change and Illness Susceptibility. B.S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend'in derlediği, **Stressfull Life Events: Their Nature and Effects**. New York. Wiley. Bulunduğu Kaynak: Cüceloğlu, Doğan (1983). **İnsan Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi. 4. basım S.323'teki alıntı.
- Holmes, T.S. and Holmes, T.H. (1970) Short-Term Intrusions into Life-Style Routine. **Journal of Psychosomatic Research**. 121/132. Bulunduğu Kaynak: Cüceloğlu, Doğan (1993) **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi. 4. basım S.322'deki alıntı.
- Holroyd, A. Kenneth; Lazarus, S. Richard (1982). "Stress Coping, and Somatic Adaptation" **Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects**. Ed: Breznitz, S. and Goldberger, L. New York: The Free Press
- Huebner, L.A., Royer, J.A., and Moore, J. (1981). "The assessment and Remediation of Dysfunctional Stress in Medical School". **J. Med. Educ.** Bulunduğu Kaynak: Linn, Bernard S. and Zeppa, Robert. (1984). "Stress in Junior Medical Students: Relationship to Personality and Performance". **Journal of Medical Education**. S.11-12'deki alıntı.
- Karolczak-Biernacka, Barbara (1986). "Anxiety and stress in sport". *Int. J. Sp. Psy.* 17,5.
- Katz, J. and Hartnett, R.T. (1976). **Scholars in the making**. Cambridge, MA: Ballinger. Bulunduğu Kaynak: Mallinckrodt, Brent., Leong, Fredirick T.L. and Fretz, Bruce R. (1985). "A Stress Management Program for Graduate Students". **Journal of Sport Psychology**. 16,3. S.471'deki alıntı.
- King, Michael; Stanley, Gordon and Burrows, Graham (1987). **Stress Theory and Practice**. Sydney: Grune and Stratton, Inc., Harcourt Brace Jovanovich, Publishers.
- Knox, W.J. (1970). "Obtaining a PhD in psychology". **American Psychologist**. Bulunduğu Kaynak: Mallinckrodt, Brent., Leong, Fredirick T.L. and Fretz, Bruce R. (1985). "A Stress Management Program for Graduate Students". **Journal of Sport Psychology**. 16,3. S.471'deki alıntı.
- Kodym, K. (1978). **Talententwicklung**. Prag: IV. Svetovy Kongress. Bulunduğu Kaynak: Başer, Ergun (1985). **Uygulamalı Spor Psikolojisi**. Ankara: Beden Terbiyesi Yayın No:31 S.96'daki alıntı.

- Köknel, Özcan (1994). İstanbul: **Yaşamın Zaferi**. Altın Kitaplar Yayınevi 1. basım.
- Lazarus, R.S. and Coyne, J.C. (1981) Depression and Coping In Stressful Episodes. **Journal of Abnormal Psychology**. 90. Bulunduğu Kaynak: Aysan, Ferda (1988). "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, S.15`teki alıntı.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer. Bulunduğu Kaynak: Aysan, Ferda (1988). "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. S.17-18`deki alıntı.
- Lerner, Joan R. (1985). "Stress Management and Weight Control". **Journal of College Student Personnel**. 26, 1.
- Levi, L. (1972). Stress and distress in response to psychological stimuli. Elmsford, N.Y.: Pergamon Press. Bulunduğu Kaynak: Gmelch, Walter H. (1983). "Stress for Success: How to Optimize Your Performance". **Theory into practice**. 22, S.1`deki alıntı.
- Levi, L. (1972). **Stress and Distress in Response to Psychosocial Stimuli**. Supplementum: Ada-Medica Scandinavica. Bulunduğu Kaynak: Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1991). Stres ve Başaçıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi 11. basım, S.65`teki alıntı.
- Linn, Bernard S. and Zeppa, Robert (1984). "Stress in Junior Medical Students: Relationship to Personality and Performance". **Journal of Medical Education**. 59, 1.
- Loehr, J.E. (1986). **Mental toughness training for sports**. Lexington, MA: Stephen Greene Press. Bulunduğu Kaynak: Allen, Thomas W. (1988). "The Cognitive Bases of Peak Performance: A Classroom Intervention with student-Athletes". **Journal of Counseling and Development**. S.203`teki alıntı.
- Mace, Roger D. and Carroll, Douglas (1985). "The Control of Anxiety in Sport: Stress Inoculation Training Prior to Abseiling". **International Journal of Sport Psychology**. 16, 3.
- Mallinckrodt, B.S., Leong, F.T.L., & Fretz, B.F. (1983). **Stres management, support, and resource groups for graduate students**. College Park: University of Maryland, Department of Psychology. Bulunduğu

- Kaynak: Mallinckrodt, Brent., Leong, Fredirick T.L. and Fretz, Bruce R. (1985). "A Stress Management Program for Graduate Students". **Journal of College Student Personnel**. S.471'deki alıntı.
- Mallinckrodt, Brent., Leong, Fredirick T.L. and Fretz, Bruce R. (1985). "A Stress Management Program for Graduate Students". **Journal of College Student Personnel**. 26, 5.
- Mallinger, Mark A. (1986). "Stress Management: An Organizational and Individual Responsibility". **Training and Development Journal**. 40, 2.
- Martens, R. (1982) **Sport Competition Anxiety Test**. Illinois. Chanpaign. S.4. Bulunduğu Kaynak: Öztürk, Füsün (1991). **Sporda Stres: Spor Müsabakaları Anksiyete Testi**. Bursa. S.7'deki alıntı.
- McCue, J.D. (1982). "The effects of Stress on Physicians and Their Medical Practice". **N. Engl. J. Med.** Bulunduğu Kaynak: Linn, Bernard S. and Zeppa, Robert (1984). "Stress in Junior Medical Students: Relationship to Personality and Performance". **Journal of Medical Education**. S.11-12'deki alıntı.
- McGrath, J.E. (1970). **A Conceptual Formulation for Research on Stress**. New York. S.20. Bulunduğu Kaynak: Öztürk, Füsün (1991). **Sporda Stres: Spor Müsabakaları Anksiyete Testi**. Bursa. S.1-2'deki alıntı.
- McGrath, J.E. (1976). Stress and behavior in organizations. In M.D. Dunnette (Edu), **Handbook of industrial and organizational psychology**. Chicago: Rand McNally College Publishing. Bulunduğu Kaynak: Gmelch, Walter H. (1983). "Stress for Success: How to Optimize Your Performance". **Theory into practice**. 22, 1: S.7'deki alıntı.
- Morgan, Clifford T. (1980). **Psikolojiye Giriş Kitabı**. Çevirenler: Hüsnü Arıca ve Diğerleri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları No:1.
- Morgan, George (1993). İstanbul: **İşte Yaşamda Stresle Başağıkmanın Yolları**. Çeviren: Şebnem Çağla. Çağdaş Matbaası. Ruh Bilim Yayınları.
- Munn, N. (1954). **İnsan İntibakının Esasları - Psikolojisi**. İstanbul: Maarif Basımevi Cilt I-II. Bulunduğu Kaynak: Başer, Ergun (1985). **Uygulamalı Spor Psikolojisi**. Ankara: Beden Terbiyesi Yayın No:31 S.92'deki alıntı.

- Munroe, Amy Holtzworth, Munroe, Mark S. and Smith, Ronald E. (1985). "Effects of a Stress-Management Training Program On First-and Second-Year Medical Students". **Journal of Medical Education**.60, 5.
- Nixon, John E. and Jewett, Ann E. (1974). **An Introduction to Physical Education**. Philadelphia: W.B. Saunders Company, Eight Edit. S.292-293. Bulunduğu Kaynak: Çamlıyer, Hatice (1984). "Sporcularda Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri". Manisa: Yayınlanmamış Doktora Tezi. 9 Eylül Üniversitesi. S.11-13'deki alıntı.
- Nöcker, J. (1974). **Die Biologischen Grundlagen der Leistungssteigerung durch Training**. Stuttgart: Verlag Karl Hofmann Schondorf. 5. Auflage. Bulunduğu Kaynak: Başer, Ergun (1985). **Uygulamalı Spor Psikolojisi**. Ankara: Beden Terbiyesi Yayın No:31 S.92'deki alıntı.
- Öner, Necla ve LeCompte, Ayhan (1983). **Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları No:333.
- Özbaydar, Sabri (1983). **İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi**. İstanbul: Altın Kitaplar. 1. Baskı.
- Öztürk, Füsun (1991). Bursa: **Spor Stres: Spor Müsabakaları Anksiyete Testi**.
- Pettijohn, Terry F. (1991). **The Encyclopedic Dictionary of Psychology**. New York: The Dushkin Publishing Group, Inc. Fourth Edition.
- Phillips, L. (1968). **Human Adaptation and Its Failures**. New York: Academic Press. Bulunduğu Kaynak: Aysan, Ferda (1988). "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. S.16'daki alıntı.
- Rohsenow, Damaris J., Smith, Ronald E. and Johnson, Sandra (1985). "Stress Management Training As A Prevention Program For Heavy Social Drinkers: Cognitions, Affect, Drinking, and Individual Differences". **Addictive Behaviors**. 10, 1.
- Schultz, H.İ. (1985). **Yoğun Gevşeme Egzersiz Kitabı**. Çev.: Arman, M.İ.Kırklareli: Arkadaş Tıp Kitapları. Sermet Matbaası. Bulunduğu Kaynak: Çolakoğlu, Muzaffer ve Altıparmak, Ersin (1987). "Seminer Notları" İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. S.3-5'teki alıntı.
- Sells, L.W. (1973). **Sex and discipline differences in doctoral attrition**. Paper presented at the Graduate Assembly's Committee on the State of Women, University of California, Berkeley. Bulunduğu Kaynak:

- Mallinckrodt, Brent., Leong, Fedirick T.L. and Fretz, Bruce R. (1985). "A Stress Management Program for Graduate Students". **Journal of College Student Personnel**. S.471'deki alıntı.
- Selye, Hans (1976). **The Stress of Life**. Revised Edition. New York: Mc Graw - Hill Book Company.
- Selye, Hans (1977). **Stress without Distress**. London: Teach Yourself Books. Bulunduğu Kaynak: Baltaş, A. Baltaş, Z. (1991). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. İstanbul: Remzi Kitabevi 11. Basım. S.26'daki alıntı.
- Singer, Robert N. (1975). **Motor Learning and Human Performance**. New York: Mac Millan Pub. Comp, Second Edit. S.10-12. Bulunduğu Kaynak: Çamlıyer, Hatice (1984). "Sporcularda Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri". Manisa: Yayınlanmamış Doktora Tezi. 9 Eylül Üniversitesi S.19-23'teki alıntı.
- Singer, Robert N. (1979). **Coaching Athletics and Psychology**. New York: Mc Craw Hill Book Comp. Bulunduğu Kaynak: Çamlıyer Hatice (1984). "Sporcularda Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri" Manisa: Yayınlanmamış Doktora Tezi. 9 Eylül Üniversitesi. S.14-15'teki alıntı.
- Shaw, Dale G., Keiper, Robert W. and Flaherty, Charles E. (1985). "Stress Causing Events for Teachers". **Education**. 106, 1.
- Sorias, S. (1982) "Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması". Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. İzmir. Bulunduğu Kaynak: Cüceloğlu, Doğan (1993). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi. 4. basım. S.323'teki alıntı.
- Stanford, Clare (1992). Ankara: "Stresin Biyokimyasal Temelleri". Çeviren: Yüksel Özdemir **Bilim ve Teknik**. Cilt 25. Sayı 298 (Eylül 1992).
- Stora, Jean Benjamin (1992). **Stres**. Çeviren: Aysen Kalın. İstanbul: İletişim Yayınları 1. basım.
- Sutherland, Stuart (1989). New York: **The International Dictionary of Psychology**. The Macmillan Press Ltd.
- Tolman, Richard and Rose, Sheldon D. (1985). "Coping with Stress: A Multimodal Approach". **Social Work**. 30, 2.
- Weiss, Donald H. (1993). İstanbul: **Stres Kontrolü**. Çeviren: Doğan Şahiner. Rota Yayın Tanıtım.

- Waitley, D. (1983). **The psychology of winning**. Chicago: Nightingale-Conant Tapes. Bulunduğu Kaynak: Allen, Thomas W. (1988). "The Cognitive Bases of Peak Performance: A Classroom Intervention with student-Athletes". **Journal of Counseling and Development**. S.203`teki alıntı.
- Winter, D.G. (1973). **The Power Motive**. New York: Free Press. Bulunduğu Kaynak: Fodor, Eugene M. (1984). "The Power Motive and Reactivity to Power Stresses". **Journal of Personality and Social Psychology**. S.853`teki alıntı.
- Varol, Rana ve Saracaloğu, A. Seda (1992). "Elit Sporcuların Demografik Özellikleri ve Sportif Performansları" **Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi`nde Sunulan Bildiri**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayını No:3.
- Youngs, B.(1981). Stress within students: Can educators help to keep it to a minimum? NASSP Bulletin, 65. Bulunduğu Kaynak: Dougherty, A. Michael and Deck, Marry D. (1984). "Helping Teachers to Help Children Cope with Stress". **Journal of Humanistic Education and Development**. 23,1: S. 36,41`deki alıntı.