

T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

ORTAÖĞRETİMDE ÖĞRENİM GÖREN KARATECİLERİN STRESLE  
BAŞA ÇIKMA YOLLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Erdal TURGUT

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Murat KUL

BARTIN-2016

**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİMDE ÖĞRENİM GÖREN KARATECİLERİN  
STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**Erdal TURGUT**

**2008**  
**DANIŞMAN**

**Yrd. Doç. Dr. Murat KUL**

**BARTIN-2016**

## KABUL VE ONAY

Erdal TURGUT tarafından hazırlanan “Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi” başlıklı çalışma 19/09/2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Murat KUL(DANIŞMAN)

Üye : Yrd. Doç. Dr. Hanifi ÜZÜM

Üye : Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bu tezin kabulü eğitim bilimleri enstitüsü yönetim kurulunun .../.../..... tarih ve .... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Çetin SEMERCİ

Enstitü Müdürü

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Murat KUL danışmanlığında hazırlamış olduğum “Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi” adlı Yüksek lisans/doktora tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

19.09.2016

Erdal TURGUT

  
İMZA

## ÖNSÖZ

“Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi” adlı tezimde değerli bilgi ve eleştirileriyle bana yol gösteren, empatisi yüksek çok kıymetli hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Murat KUL’ a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin oluşum aşamasında, anketlerin uygulanmasında çok çaba harcayan, bütün özverisi ve anlayışıyla yanımda olan, değerli eşim, hayat arkadaşım Bedriye TURGUT’ a ve dünyalar tatlısı 2 evladım olan Emre ve Elanur TURGUT’ a sevgilerimi sunarım.

Öğrenmeyi sevmemde en büyük etken olan, daima bana güvenen ve destek olan aileme saygılarımı sunarım.

Ölçeklerin uygulanması aşamasında yardımlarını esirgemeyen beden eğitimi öğretmenleri ve antrenör hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

### Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi

Erdal TURGUT

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Murat KUL

Bartın-2016, Sayfa: X+71

Bu çalışmanın amacı, lisanslı sporcu lise öğrencilerinin sporda görev ve ego yönelimleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla araştırmaya 175 bayan, 125 bay toplam 300 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından Kanada’da geliştirilen, Türkçe’ye uyarlama çalışması Arsan (2007) tarafından yapılan Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE) kullanılmıştır.

Sporcuların stresle başa çıkma alt problemlerinden “hayal etme” puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı sonuçları bulunmuştur ( $t=2,05$ ;  $p=0,041<0,05$ ). Bayan sporcuların hayal etme puanları, bay sporculara göre daha yüksektir. Sporcuların stresle başa çıkma alt problemlerinden “çaba sarf etme” puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bulunmuştur ( $F=4,489$ ;  $p=0,012<0,05$ ).

Sporcuların hayal etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, mantıksal çözümlenme, çekilme, zihinsel karmaşa, hoşla gitmeyen duyguların ifadesi puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre sonuçları anlamlı bulunmazken ( $p>0,05$ ), “sosyal geri çekilme” puan ortalamaları, spor dalı değişkenine göre anlamlı sonuçlar vermiştir ( $F=2,503$ ;  $p=0,031<0,05$ ). Spor dalı basketbol olan sporcuların atletizm olanlara göre sosyal geri çekilme puanları daha düşüktür. Stresle başa çıkmada sporcuların spor yaşı ile “çaba sarf etme” ve “sosyal geri çekilme” puanları arasında anlamlı sonuçlar çıkmıştır ( $F=2,696$ ;  $p=0,031<0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Stres, Baş Etme

# **ABSTRACT**

**Master's Thesis**

**Investigation of Secondary Education Studying Karateka of Stress Coping**

**Erdal TURGUT**

**Bartın University**

**Institute of Educational Sciences Physical Education and Sports Teaching**

**Department**

**Thesis Advisor: Yrd. Doç. Dr. Murat KUL**

**Bartın-2016, Pp: X +71**

The aim of this study is to examine the relationship between task and ego orientations on sport of licensed athlete high school students and strategies to coping with stress. For this purpose, research 175 female, 125 male total of 300 athletes participated. Coping With Stress Strategies in Sport Inventory, which was developed in Canada by Gaudreau and Blondin (2002) and adapted to Turkish by Arsan (2007), was used to determine the strategies for coping with stress.

The athletes' mean scores of "imagination" were found to be significantly higher than those of the sub-dimension of coping with stress according to their gender [ $T=2,05$ ;  $p=0,041<0,05$ ]. Female athletes' imagination scores are higher than male athletes. The score of "effort" from the coping with stress sub-dimensions of the athletes was found to be significant according to the age of the averages [ $F=4,489$ ;  $p=0,012<0,05$ ].

The athletes; The mean scores of "social withdrawal" gave meaningful results compared to the variables of sport [ $F=2,503$ ;  $p=0,031<0,05$ ], while the results of age, imagination, thought control, support search, relaxation, logical analysis, withdrawal, mental confusion and mean scores of unpleasant emotions were not significant ( $p>0,05$ ). Sports athletes with basketball are less scores social withdrawal than those with athletics. Significant results were found between sports age and "effort" and "social withdrawal" scores in coping with stress [ $F=2,696$ ;  $p=0,031<0,05$ ].

**KeyWords:** Sportsman , Stress, Coping

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	I
BEYANNAME .....	II
ÖNSÖZ .....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
İÇİNDEKİLER LİSTESİ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	X
BİRİNCİ BÖLÜM : GİRİŞ .....	1
1.1.Karate .....	2
1.1.1.Karate Sporunu ve Türkiye'ye Giriş .....	2
1.1.1.1.Karate Sporunun Tanımı .....	2
1.1.1.2.Karate Sporunun Tarihi .....	4
1.1.2.Karate Stilllerinin Ortaya Çıkışı.....	8
1.1.3.Türkler ve Uzakdoğu Sporları.....	10
1.1.4.Türkiye'de Karate Sporunun Tanınması .....	12
1.1.5.Karate Sporunun Özellikleri.....	13
1.1.5.1.Karate Sporunda Motor Özellikler ve Önemi .....	14
1.1.5.2.Karate Sporunda Sürat Çalışmaları ve Önemi.....	14
1.1.5.3.Karate Sporunda Kuvvet Çalışmaları ve Önemi .....	15
İKİNCİ BÖLÜM : LİTERATÜR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	16
2.1.Stresin Tanımı .....	16
2.2.Stres Türleri.....	17
2.2.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres .....	17
2.2.2. Olumlu ve Olumsuz Stres .....	17
2.3. Stresin Tepkileri.....	18
2.3.1. Fizyolojik Tepki .....	19
2.3.2. Psikolojik Tepki .....	19
2.3.3. Davranışsal Tepki.....	20
2.3.4. Subjektif Tepki.....	20
2.3.5. Örgütle İlgili Tepki.....	20
2.4. Strese Neden Olan Bireysel Faktörler .....	20



2.4.1. Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları .....	21
2.4.2. Stresin Fizyolojik Sonuçları .....	21
2.4.2.1. Alarm Aşaması/Savaş-Kaç Tepkisi.....	23
2.4.2.2. Direnç Aşaması .....	23
2.4.2.3. Tükenme Aşaması .....	24
2.4.3. Psikolojik Sonuçları .....	25
2.4.3.1. Kaygı .....	25
2.4.3.2. Depresyon.....	26
2.4.3.3. Uykusuzluk.....	26
2.4.3.4. Tükenme Belirtileri .....	27
2.4.4. Stresin Davranışsal Sonuçları.....	27
2.5. Stres İle Bireysel Mücadele Yöntemleri .....	27
2.5.1. Egzersiz .....	28
2.5.2. Gevşeme Teknikleri .....	29
2.5.3. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme .....	29
2.5.4. Zaman Yönetimi.....	30
2.5.5. Uyku.....	31
2.5.7. Biyolojik Geri Besleme .....	32
2.6. Sporda Stresle Başa Çıkma .....	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM : YÖNTEM .....	36
3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	36
3.2. Araştırmanın Evreni .....	37
3.3.Araştırmanın Sayıltıları.....	37
3.4.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	37
3.5.Tanımlar .....	38
3.6.Veri Toplama Araçları .....	38
3.7.Envanterlerin Uygulanması.....	42
3.8.İstatistiksel Düzenlemeler .....	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : BULGULAR.....	44
BEŞİNCİ BÖLÜM : TARTIŞMA - SONUÇ VE ÖNERİLER .....	63
KAYNAKÇA.....	66
ÖZGEÇMİŞ.....	71

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 1.</b> Sporda Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Orijinal Fransızca Formuna İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	40
<b>Tablo 2.</b> SSBÇSE'nin Orijinal Formunun Alt Problemlerinin Güvenirlik Katsayıları. Tablosu.....	41
<b>Tablo 3.</b> SSBÇSE'nin Orijinal Formunun Alt Problemleri Arasındaki Korelasyonlar Tablosu.....	42
<b>Tablo 4.</b> Örneklem Grubunun Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	44
<b>Tablo 5.</b> Örneklem Grubunun Yaşlarına Göre Dağılımı.....	44
<b>Tablo 6.</b> Örneklem Grubunun Spor Yaşlarına Göre Dağılımı.....	45
<b>Tablo 7.</b> Öğrencilerin Kendine Güvenen Yaklaşım Puanlarının Değerleri.....	46
<b>Tablo 8.</b> Öğrencilerin Kendine Güvenen Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması.....	46
<b>Tablo 9.</b> Öğrencilerin Kendine Güvensiz Yaklaşım Puanlarının Değerleri.....	47
<b>Tablo 10.</b> Öğrencilerin Kendine Güvensiz Yaklaşım Puanlarının Değerleri.....	47
<b>Tablo 11.</b> Öğrencilerin İyimser Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
<b>Tablo 12.</b> Öğrencilerin İyimser Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
<b>Tablo 13.</b> Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının Değerleri.....	48
<b>Tablo 14.</b> Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
<b>Tablo 15.</b> Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin ...Ortalamaları.....	49
<b>Tablo 16.</b> Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması.....	50
<b>Tablo 17.</b> Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Üç Boyutta Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması.....	51

<b>Tablo 18.</b> Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa ıkma Stratejileri leği Alt Problemlerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması.....	53
<b>Tablo 19.</b> Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa ıkma Stratejileri leği Alt Problemlerinin Spor Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşması.....	55
<b>Tablo 20.</b> Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa ıkma Stratejileri leği Alt Problemlerinin  Boyutta Spor Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşması.....	59
<b>Tablo 21.</b> Araştırmaya Katılan ğrencilerin Sosyodemografik Forma Göre Alt Madde Dağılımları.....	61



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

ORTAÖĞRETİMDE ÖĞRENİM GÖREN KARATECİLERİN STRESLE  
BAŞA ÇIKMA YOLLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Erdal TURGUT

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Murat KUL

BARTIN-2016

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİMDE ÖĞRENİM GÖREN KARATECİLERİN  
STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**Erdal TURGUT**

**DANIŞMAN**

**Yrd. Doç. Dr. Murat KUL**

**BARTIN-2016**

## KABUL VE ONAY

Erdal TURGUT tarafından hazırlanan “Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, .....tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **oy birliği/oy çokluğu** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi/Doktora tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Üye :

Üye :

Bu tezin kabulü ..... Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve ....sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Adı SOYADI (Enstitü Müdürü)

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Murat KUL danışmanlığında hazırlamış olduğum “Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi” adlı Yüksek lisans/doktora tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

... / ... / ...

Erdal TURGUT

İMZA

## ÖNSÖZ

“Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi” adlı tezimde değerli bilgi ve eleştirileriyle bana yol gösteren, empatisi yüksek çok kıymetli hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Murat KUL’ a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin oluşum aşamasında, anketlerin uygulanmasında çok çaba harcayan, bütün özverisi ve anlayışıyla yanımda olan, değerli eşim, hayat arkadaşım Bedriye TURGUT’ a ve dünyalar tatlısı 2 evladım olan Emre ve Elanur TURGUT’ a sevgilerimi sunarım.

Öğrenmeyi sevmemde en büyük etken olan, daima bana güvenen ve destek olan aileme saygılarımı sunarım.

Ölçeklerin uygulanması aşamasında yardımlarını esirgemeyen beden eğitimi öğretmenleri ve antrenör hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.



## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

### Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karatecilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi

Erdal TURGUT

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Murat KUL

Bartın-2016, Sayfa: X+71

Bu çalışmanın amacı, lisanslı sporcu lise öğrencilerinin sporda görev ve ego yönelimleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla araştırmaya 175 bayan, 125 bay toplam 300 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından Kanada’da geliştirilen, Türkçe’ye uyarlama çalışması Arsan (2007) tarafından yapılan Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE) kullanılmıştır.

Sporcuların stresle başa çıkma alt problemlerinden “hayal etme” puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı sonuçları bulunmuştur ( $t=2,05$ ;  $p=0,041<0,05$ ). Bayan sporcuların hayal etme puanları, bay sporculara göre daha yüksektir. Sporcuların stresle başa çıkma alt problemlerinden “çaba sarf etme” puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bulunmuştur ( $F=4,489$ ;  $p=0,012<0,05$ ).

Sporcuların hayal etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, mantıksal çözümlene, çekilme, zihinsel karmaşa, hoşça gitmeyen duyguların ifadesi puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre sonuçları anlamlı bulunmazken ( $p>0,05$ ), “sosyal geri çekilme” puan ortalamaları, spor dalı değişkenine göre anlamlı sonuçlar vermiştir ( $F=2,503$ ;  $p=0,031<0,05$ ). Spor dalı basketbol olan sporcuların atletizm olanlara göre sosyal geri çekilme puanları daha düşüktür. Stresle başa çıkmada sporcuların spor yaşı ile “çaba sarf etme” ve “sosyal geri çekilme” puanları arasında anlamlı sonuçlar çıkmıştır ( $F=2,696$ ;  $p=0,031<0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Stres, Baş Etme

# **ABSTRACT**

**Master's Thesis**

**Investigation of Secondary Education Studying Karateka of Stress Coping**

**Erdal TURGUT**

**Bartın University**

**Institute of Educational Sciences Physical Education and Sports Teaching**

**Department**

**Thesis Advisor: Yrd. Doç. Dr. Murat KUL**

**Bartın-2016, Pp: X +71**

The aim of this study is to examine the relationship between task and ego orientations on sport of licensed athlete high school students and strategies to coping with stress. For this purpose, research 175 female, 125 male total of 300 athletes participated. Coping With Stress Strategies in Sport Inventory, which was developed in Canada by Gaudreau and Blondin (2002) and adapted to Turkish by Arsan (2007), was used to determine the strategies for coping with stress.

The athletes' mean scores of "imagination" were found to be significantly higher than those of the sub-dimension of coping with stress according to their gender [ $T=2,05$ ;  $p=0,041<0,05$ ]. Female athletes' imagination scores are higher than male athletes. The score of "effort" from the coping with stress sub-dimensions of the athletes was found to be significant according to the age of the averages [ $F=4,489$ ;  $p=0,012<0,05$ ].

The athletes; The mean scores of "social withdrawal" gave meaningful results compared to the variables of sport [ $F=2,503$ ;  $p=0,031<0,05$ ], while the results of age, imagination, thought control, support search, relaxation, logical analysis, withdrawal, mental confusion and mean scores of unpleasant emotions were not significant ( $p>0,05$ ). Sports athletes with basketball are less scores social withdrawal than those with athletics. Significant results were found between sports age and "effort" and "social withdrawal" scores in coping with stress [ $F=2,696$ ;  $p=0,031<0,05$ ].

**KeyWords:** Sportsman , Stress, Coping

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	I
BEYANNAME .....	II
ÖNSÖZ .....	III
ÖZET .....	IV
ABSTRACT .....	V
İÇİNDEKİLER LİSTESİ .....	VI
TABLolar LİSTESİ .....	X
BİRİNCİ BÖLÜM : GİRİŞ .....	1
1.1.Karate .....	2
1.1.1.Karate Sporunu ve Türkiye'ye Giriş .....	2
1.1.1.1. Karate Sporunun Tanımı .....	2
1.1.1.2. Karate Sporunun Tarihi .....	4
1.1.2.Karate Stilllerinin Ortaya Çıkışı .....	8
1.1.3.Türkler ve Uzakdoğu Sporları .....	10
1.1.4. Türkiye'de Karate Sporunun Tanınması .....	12
1.1.5. Karate Sporunun Özellikleri .....	13
1.1.5.1. Karate Sporunda Motor Özellikler ve Önemi .....	14
1.1.5.2. Karate Sporunda Sürat Çalışmaları ve Önemi .....	14
1.1.5.3. Karate Sporunda Kuvvet Çalışmaları ve Önemi .....	15
İKİNCİ BÖLÜM : LİTERATÜR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	16
2.1. Stresin Tanımı .....	16
2.2. Stres Türleri .....	17
2.2.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres .....	17
2.2.2. Olumlu ve Olumsuz Stres .....	17
2.3. Stresin Tepkileri .....	18
2.3.1. Fizyolojik Tepki .....	19
2.3.2. Psikolojik Tepki .....	19
2.3.3. Davranışsal Tepki .....	20
2.3.4. Subjektif Tepki .....	20
2.3.5. Örgütle İlgili Tepki .....	20
2.4. Strese Neden Olan Bireysel Faktörler .....	20

2.4.1. Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları .....	21
2.4.2. Stresin Fizyolojik Sonuçları .....	21
2.4.2.1. Alarm Aşaması/Savaş-Kaç Tepkisi .....	23
2.4.2.2. Direnç Aşaması .....	23
2.4.2.3. Tükenme Aşaması .....	24
2.4.3. Psikolojik Sonuçları .....	25
2.4.3.1. Kaygı .....	25
2.4.3.2. Depresyon .....	26
2.4.3.3. Uykusuzluk .....	26
2.4.3.4. Tükenme Belirtileri .....	27
2.4.4. Stresin Davranışsal Sonuçları.....	27
2.5. Stres İle Bireysel Mücadele Yöntemleri .....	27
2.5.1. Egzersiz .....	28
2.5.2. Gevşeme Teknikleri .....	29
2.5.3. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme .....	29
2.5.4. Zaman Yönetimi.....	30
2.5.5. Uyku.....	31
2.5.7. Biyolojik Geri Besleme .....	32
2.6. Sporda Stresle Başa Çıkma .....	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM : YÖNTEM .....	36
3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	36
3.2. Araştırmanın Evreni .....	37
3.3.Araştırmanın Sayıltıları.....	37
3.4.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	37
3.5.Tanımlar .....	38
3.6.Veri Toplama Araçları .....	38
3.7.Envanterlerin Uygulanması.....	42
3.8.İstatistiksel Düzenlemeler .....	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : BULGULAR .....	44
BEŞİNCİ BÖLÜM : TARTIŞMA - SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA.....	66
ÖZGEÇMİŞ .....	71

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
1. Sporda Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Orijinal Fransızca Formuna İlişkin Faktör Analizi Sonuçları .....	40
2.SSBÇSE'nin Orijinal Formunun Alt Problemlerinin Güvenirlik Katsayıları. Tablosu .....	41
3.SSBÇSE'nin Orijinal Formunun Alt Problemleri Arasındaki Korelasyonlar Tablosu .....	42
4. Örneklem Grubunun Cinsiyetlerine Göre Dağılımı .....	44
5. Örneklem Grubunun Yaşlarına Göre Dağılımı .....	44
6. Örneklem Grubunun Spor Yaşlarına Göre Dağılımı.....	45
7. Öğrencilerin Kendine Güvenen Yaklaşım Puanlarının Değerleri .....	46
8. Öğrencilerin Kendine Güvenen Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması.....	46
9. Öğrencilerin Kendine Güvensiz Yaklaşım Puanlarının Değerleri .....	47
10. Öğrencilerin Kendine Güvensiz Yaklaşım Puanlarının Değerleri... ..	47
11. Öğrencilerin İyimser Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması .....	47
12. Öğrencilerin İyimser Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması .....	48
13. Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının Değerleri.....	48
14.Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
15.Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin ...Ortalamaları.....	49
16. Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği , Alt Problemlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması .....	50
17. Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Üç Boyutta Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması.....	51

<b>18. Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa ıkma Stratejileri leği</b>	
Alt Problemlerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması .....	53
<b>19. Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa ıkma Stratejileri leği</b>	
Alt Problemlerinin Spor Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşması .....	55
<b>20. Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa ıkma Stratejileri leği</b>	
Alt Problemlerinin  Boyutta Spor Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşması .....	59
<b>21. Araştırmaya Katılan ğrencilerin Sosyodemografik Forma Göre Alt</b>	
Madde Dağılımları .....	61



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Uzakdoğu sporları jiu-jitsu, judo, aikido, karate-do, kung-fü ve taekwondo gibi sporlardan oluşmaktadır. Bu sporların temeli çok eski tarihlere dayanmakla birlikte, birbirlerinden farklılaşması 20.yüzyılın başlarında olmuştur. Uzakdoğu'nun değişik ülkeleri, köken olarak aynı olan bu sporlara sahip çıkmış, sistematize ederek kendi sporları adıyla dünyaya tanıtmışlardır.

Uzakdoğu mücadele sporları Türkiye'ye 1960'lı yıllarda giriş yapmıştır, yurtdışına görevli olarak giden silahlı kuvvet mensupları, gittikleri yerlerde bu sporları öğrenmiş ve Türkiye'ye taşımışlardır. Uzakdoğu sporları Türkiye'de ilk olarak askeri eğitimlerde, teknikler karışık olarak ve savunma sporu adı altında öğretilmiştir.

1960-1970 yılları arasında açılan Uzakdoğu spor salonları ile bu sporlar sivil insanlar tarafından da çalışılır olmuştur. Türkiye'de ilk resmileşen ve sistemli olarak çalışılan Uzakdoğu sporu judo'dur. Judo'dan sonra zaman sırasına göre Türkiye'de çalışılan ikinci Uzakdoğu sporu karate-do'dur. Karate sporu Türkiye'de önceleri judo bünyesinde birkaç tekniğin gösterilmesinden ibaret iken, 1970'li yıllarda, özellikle Hakkı Koşar ve talebelerinin gayretleri ile bağımsız olarak çalışılmış ve kısa sürede açılan salonlarla tanınıp, yayılmaya başlamıştır. Karate sporu 1980 yılında Judo Federasyonu bünyesine alınarak resmileştirilmiş, 1990 yılında ise bağımsız Türkiye Karate Federasyonu kurulmuştur.

Son yıllarda hızla gelişen, Türkiye'yi uluslararası alanda gururla temsil eden Akdeniz, Avrupa ve Dünya Şampiyonalarında birincilikler kazandıran, olimpik olma yolundaki karate sporu hakkında, ülkemizde yazılı eser çalışması hemen hemen yok denecek kadar azdır. Üniversitelerimizde ve bilim çevrelerinde bu konuda herhangi bir tez çalışması da yapılmış değildir.

Karate Türkiye'deki bazı üniversitelerde uzmanlık dersi olarak gösterilmektedir. Karate sporunun Türkiye'de görmüş olduğu bu ihmâl, beni spor olarak çalıştığım karate üzerinde araştırma yapmaya sevk etti. Yapılan bu tez çalışması ile karate sporunun Türkiye'ye girmesi, gelişim süreci, teşkilatlanma safhaları ve toplumdaki yeri ilk kez incelenmiştir. Karate-do ülkemize girdiği andan günümüze kadar, geçirmiş olduğu safhaları anlatan eser yokluğu ve bu sahada oluşan boşluk, bu tezin yazılmasının sebebidir.

## **1.1.Karate**

### **1.1.1.Karate Sporü ve Türkiye'ye Girişü**

#### **1.1.1.1.Karate Sporunun Tanımı**

Uzakdoğu kökenli mücadele sanatlarından biri olan karate-do, kontrollü yumruk ve tekme atma tekniklerine karşı, silahsız savunma yöntemleriyle karşılık vermeye dayanan bir mücadele sporudur. Karate-do Hintli Budist rahipler vasıtasıyla Çin'de ortaya çıkmış, Okinawa'da belirginleşmiş ve Japonya'da kurallı bir spor haline getirilmiştir. Karate-do sporu asırlarca Okinawa'da çalışılmış olmakla birlikte, ancak 20.yüzyılın başlarında Japonya'ya girmiş ve sistematize edilmiştir. 1950'li yıllardan sonra ise büyük bir hızla Japonya'dan bütün dünyaya yayılmıştır (Akkuş, 1999, 20-45).

Karate-do kelime olarak "Kara", "Te" ve "Do"nun birleşiminden meydana gelmiştir. Kara, Çinli manasına gelmekle birlikte, zamanla bu sporu modernize eden Japonlar tarafından, karate sporunun ruhuna daha uygun düştüğü varsayılarak "boş" anlamı verilmiştir. Nitekim karate sporunda herhangi bir silahın kullanılmaması da bu varsayımı desteklemektedir. Te, el demektir. Do ise takip edilen yol, tabii olma ve olgunlaşma anlamlarına gelmektedir. Bu açıdan Karate-do'nun kelime olarak tam karşılığı, boş el veya silahsız el yolu demektir (Öztek, 1999, 15-19).

Karate sporunu diğer sporlardan farklı kılan "do" felsefesidir. Uzakdoğu mücadele sporlarının genelinde var olan bu düşünce sistemi, zamanla olgunlaşmayı ifade eder. Karateka bir taraftan usta-çırak ilişkisi içerisinde vücut organlarını becerinin doruğuna çıkarmaya çalışırken, diğer taraftan karakterinin saldırgan tarafını ve kötü yönlerini temizlemeye çalışır. Doğuya özgü tüm dövüş disiplinlerinde olduğu gibi karate sporunda da saygı gösterileri önemli bir yer tutar. Karateci, karate salonuna her giriş ve çıkışta, eşli çalışmalarda ve müsabakaların her başlama ve bitişinde karşısındakine selam verir. Karate sporunda selam verilirken, ayaklar bir taban boyu açık, topuklar bitişik olacak biçimde, eller tamamen kapalı ve yanda vücuda yapışık, vücut sakın bir ruhla ve 40°lik bir açıyla saygıyla eğilir (Alpay, 1999, 19).

Karate sporu bilinen yaygın görüşün aksine saldırı değil, savunma sporudur. Karate sporunda önemli bir yer tutan kataların ilk hareketlerinin blok olması bunun açık göstergesidir. 20. yüzyılın başlarında karate sporunun,



Japonya'nın Okinawa kenti okullarında bir ders olarak gösterilmesini sağlayan Yasatsune AnkoItosu, Ekim 1908 tarihinde Japonya Resmi Eğitim Dairesine yazmış olduğu mektubunun birinci maddesinde, karate'nin savunma amaçlı olduğunu, kişinin kendisini ve yakınlarını koruma yolunda kullanılması gerektiğini belirtmektedir (Akkuş, 1999, 20-45).

Bir sanat olarak ifade edilen karate-do sporunda hedef, sağlam bir vücut, örnek ve olgun bir insan değildir. Karate sporunun dünyaya açıldığı pencere olan Japonya'da, Japonya Karate Federasyonu (JKF), ana ilke olarak karate sporunda hedefin galibiyet ya da mağlubiyet olmadığını, asıl hedefin kişinin kendi karakterini mükemmelleştirmesi olduğunu belirtmektedir.

Karate sporunun çalışıldığı özel olarak yapılmış salonlara dojo denir. Dojo ışık saçan, aydınlığın mekânı anlamına gelmektedir. Karateciler, "karategi" denilen özel bir giysi giyinirler. Karategi önde üst üste kavuşan ve renkli bir kuşakla bağlanan bir ceket ile bol bir pantolondan oluşur. Bağlanan kuşak karateye ilk başlayanlarda beyaz olup zamanla san, turuncu, yeşil, mavi, kahverengi ve siyaha dönüşür. Karate sporunda kuşağın renginin koyulaşması kişinin bu spordaki ustalığının geliştiğini gösterir. Karatecilerin giydiği elbisenin beyaz olması, bu sporunun saflığını ve temizliğini ifade eder. Karate çalışanları bilgi düzeyi ve yeteneklerine göre Kyu (çıraklık) ve Dan (ustalık) sınıflarına ayrılırlar (Güven, 1982, 15-35).

Karate sporuna başlayan bir sporcu, bu spora başladığı ilk gün karate yeminini okur ve bu yemine bağlı kalacağına söz verir. Karate-Do yemini şöyledir:

- Gerçek vuruşu ömür boyu, hayatım tehlikeye girmedikçe kullanmayacağıma.
- Sporumu siyasi gayelere alet etmeyeceğime,
- Karate-do prensiplerine ve hocalarıma saygılı olacağıma, namus ve şeref sözü veririm.

Geleneksel karate-do çalışmaları kihon, kata ve kumite olmak üzere üç grupta yapılır. Kihon, temel teknik çalışmalarına verilen isimdir. Kihon, antrenörün öğrettiği tekniklerin sporcu tarafından tekrar edilmesiyle yapılan çalışmadır. Kata, karate tekniklerinin belirli bir mantığa göre zincirleme dizilişinden oluşur. Karate sporunun başlangıcından itibaren ustalığa doğru gidildikçe zorlaşan katarlar, karatenin bütün inceliklerini ortaya koyan hareketler topluluğudur. Kumite ise kelime olarak ellerin karşılaşması demektir. Kumite eşli olarak çalışılır. Kihon ve kata'da öğrenilen teknikler, kumitede uygulanır (Akkuş, 1999, 20-45).

Karate sporunda el ve ayak vuruşları, ayak süpürmeleri ve blok teknikleri son derece kontrollü olarak uygulanır ve rakibe asla vurulmaz. Müsabakalarda rakibe zarar verici ataklarda bulunan müsabık cezalandırılır. Silahsız olarak vücut organları ile kendisini savunma sporu olan karate, kısa bir zaman diliminde öğrenilmez. Karate-do sporunu tam olarak anlayabilmek için kişinin ciddi olarak en az üç dört sene, her gün bir öğretici ile çalışması gerekir. Öğreticinin bilgi ve tecrübesi, karate öğreneni doğrudan etkiler (Alpay, 1999, 21).

### **1.1.1.2.Karate Sporunun Tarihi**

Uzakdoğu mücadele sanatlarının doğuşu, gelişmesi ve günümüzdeki şekline gelişi, nesilden nesile yazılı olmayan biçimde nakledile gelmiştir. Bu sahada yazılı eserlerin verilmemiş olması, Uzakdoğu dövüş sanatlarının tarihi hakkında kesin bilgiye ulaşmamızı engellemektedir. Dolayısıyla Uzakdoğu dövüş sanatlarının kökeni hakkında söylenenler rivayetten öteye gitmemektedir (Domenico ve ark, 2001, 43-65).

Dövüş sanatları ile ilgili yazılı eserlerin verilmemişin en önemli sebebi, bu sporların beşiği olan Okinawa kentinde üç asır süren, silah kullanmanın ve dövüş sanatları çalışılmasının yasak olmasındandır. Okinawa kentindeki bu yasak 19. yüzyılın sonlarına kadar devam etmiş, ancak bu tarihten itibaren yasağın kalkması ile yazılı eserler verilmeye başlamıştır.

Uzakdoğu dövüş sanatlarının kökleri Budist rahiplere dayanmaktadır. Uzakdoğu mücadele sanatım bir düzen içerisinde sistemleştiren, bilinen ilk kişi Hintli bir Budist olan, rahip Daruma Taishi'dir. Daruma, Budizmi yaymak üzere 6.yüzyılın başlarında Hindistan'dan Çin'e göç eder. Çin'de Budizmin yanında dövüş tekniklerini de öğretir. Uzakdoğu dövüş sanatlarının Budizmin yayılması ile orantılı olarak Asya'nın diğer kısımlarına yayılması, bu sanatların Budist rahiplerce benimsendiğini göstermektedir (Domenico ve ark, 2001, 43-65).

DarumaTaishi halk arasında Bodhidharma olarak tanınır. Hintli bir Budist rahip olan DarumaTaishi'nin silahsız mücadele sanatlarını geliştiren ilk kişi olması konusunda ortak görüş hakimdir. Ancak buna rağmen Daruma'nın silahsız mücadele sanatları ile ilgisi olmadığı da söylenmektedir. Bu iddia sahiplerince, Daruma bir Budist rahiptir ve Çin'in Honan eyaletinde Zen ' felsefesini kurmuştur. İnsanın sadece ruhi yönüyle ilgilenip, fiziki yönüyle ilgisi olmayan bir Budist rahibin, silahsız mücadele sanatları ile uğraştığı

söylenemez. Daruma'nın Çin'deki Şaolin Manastırına getirmiş olduğu yenilik, iddia sahiplerine göre sadece yoga esasına davalı muhtelif nefes tekniklerinin tatbik edilme biçimleridir (Tokitsu, 1979, 80-95).

DarumaTaishi, dini öğretileri yaymak üzere M.S.520 senesinde Hindistan'dan Çin'e göç eder. Sonsuz güçlükler ve zorluklarla aylarca süren yürüyüş sonunda Daruma, Himalaya Dağları'nı aşıp Çin'in Kanton kentine varır. Bir müddet Kanton kentinde kalan Daruma, burada halka Budizmi anlatır. 523 senesinde Çin'in Nankin şehrine geçip, çalışmalarına bir müddet burada devam eder. Nihayet silahsız mücadele sanatları açısından büyük öneme sahip, Çin'in Honan eyaletine 525 yılında varır. Bu eyaletin önemi, Şaolin Manastırına sahip olmasından kaynaklanmaktadır.

DarumaTaishi Honan eyaletindeki Şaolin Manastırına vardığında, manastırın başkeşişi tarafından ilk başta manastıra kabul edilmez. Bunun üzerine Daruma, manastıra yakın bir mağarada inzivaya çekilir. Rivayete göre bu inziva dokuz yıl sürer. Bu uzun dönemden sonra Daruma'nın iyi niyetinden emin olan manastırın keşişleri, Daruma'yı manastıra kabul ederler. DarumaTaishi, Şaolin Manastırına kabul edilmeden önce mağarada geçirdiği dokuz yıllık süreçte Budizmin Zen felsefesini kurar (Domenico ve ark, 2001, 43-65).

Çin'in Honan eyaletinde bulunan Şaolin Manastırı, yanmış bir ormanın kalıntıları içinde inşa edilmişti. Manastır inşa edilirken imparatorluğun bahçıvanları bu alana yeni ağaçlar diktiğinden, manastıra "Yeni Orman" manasında Şaolin adı verilir. Şaolin Manastırı bu dönemde hem Çin'in en büyük manastırı, hem de halkın para ve ziyet eşyalarını korumak üzere emanet ettiği güvenli bir merkez konumundadır. Şaolin Manastırın bu zenginliğinden dolayı sık sık haydutların saldırısına uğruyordu. Rahipler saldırılar karşısında emanetleri korumakta yetersiz kalıyor, manastırın yağmalanmasını önleyemiyorlardı (Tokitsu, 1979, 80-95).

Şaolin Manastırındaki rahipler, günün tamamını Budist metinlerin kaydını ve tercümesini yaparak geçiriyorlardı. Bu hareketsizlik rahiplerde zihinsel körelmeye ve güçsüz duruma düşmelerine sebep olmuştu. Dokuz yıllık uzun bir mağara yaşamı ve meditasyon döneminden sonra Şaolin Manastırına kabul edilen DarumaTaishi, hem manastırın yağmalanmaya karşı savunmasız kaldığını, hem de hareketsizlikten rahiplerin güçsüz düştüklerini gördü. Güçlü bir zihin ve ruhun, ancak güçlü bir beden ile olabileceğine inanan Daruma, Budist rahiplere, vücuttaki enerji akışını düzenleyen ve

fiziksel gücü arttıran on iki seri hareketten oluşan bir jimnastik programı geliştirmiş ve bu hareketleri rahiplere öğretmiştir. Daruma'nın öğretisinin amacı, çeşitli hareketler ile vücut organlarının tek tek sağlıklarını arttırmak, vücudu iradenin tam kontrolü altında güçlendirmek, gerçek bir mücadelede saldırganın atağını savuşturup hareketsizliğini sağlamaktır. Doğayı gözlemleyip teknikleri belirli bir sistem çevresinde toplayan Daruma, bu teknikleri bir bütün haline getirdi. Manastırdaki rahiplere öğrettiği bu hareketler Çin kemposu ve günümüz kung-fu stillerinin temelini oluşturmaktaydı (Musashi, 1992, 28-60).

Budist inançlarına göre silah kullanmak, hele canlı hayatına son vermek yasaklanmıştır. Bu sebeple Budistler, soygunculardan kendilerini korumak ve güçsüzlüklerini gidermek amacıyla Daruma'nın öğrettiği silahsız mücadele sanatını, âdeta dini bir ayin havasında her gün çalıştılar. Şaolin Manastırındaki eğitim çok sertti. Her yıl çevre köylerden, ailelerin getirdiği kırk çocuk seçiliyordu. Eğitim on iki yaşında başlıyor ve sekiz sene sürüyordu. Şaolin Manastırında Daruma'nın öğrettiği silahsız mücadele sanatının etkili olduğu görülünce, bu eğitim sistemi ülkenin farklı bölgelerine yayılmaya başladı. Şaolin Manastırından türeyen dört manastırda da benzer eğitim veriliyordu.

Bu manastırlar, 20.yüzyılın başlarına kadar silahsız mücadele sanatlarını öğretmeye devam ettiler. 19.yüzyılın sonlarına doğru yabancı devletlerin baskısı altındaki Çin'de, çoğu dövüş sanatlarını bilen gençlerden oluşan Boxer adlı bir örgüt kuruldu. Bu örgüt Çin'i yabancı devletlerin baskısından kurtarmak için ayaklandı. Bunun üzerine Çin'de çıkarları bulunan başta Almanya olmak üzere Avrupa'nın büyük devletleri, ayaklanmayı kanlı bir şekilde bastırdılar. Boxer örgütünün öncülüğünde gerçekleşen ayaklanma ve bu ayaklanmanın Avrupalı devletlerce şiddetle bastırılması, Çin'i büyük ölçüde tahrip etmiştir. Bu olaylarda, dövüş sanatlarının kaynağı olan Şaolin Manastırını ve Şaolin Manastırından türeyen dört manastırda tamamen yıkılmıştır (Domenico ve ark, 2001, 43-65).

Karate-do, pek çok Uzakdoğu mücadele sanatı içerisinde ilk kez Okinawa'da belirginleşmeye başlamıştır. Okinawa kenti, şu an Japonya'ya ait olan Ryu Kyu Adaları'nın en büyüğü, eski Ryu Kyu Krallığı'nın da merkezidir. Ryu Kyu Adaları Japonya Adası, Kore Yarımadası, Çin ve Tayvan'ın arasında olup, Doğu Çin Denizi'nin tam ortasındadır. Ryu Kyu Adaları bu konumundan dolayı pek çok kültürün etkisinde kalmış ve Doğu Çin Denizi'ndeki deniz ticaretinin merkezi olmuştur (Musashi, 1992, 28-60).

Adı "Okyanus üzerinde yüzen halat parçaları gibi" anlamına gelen Ryu Kyu

Adaları Japonya'nın güneyinden Çin'e doğru uzanan bir eşik oluşturur. Bu takım adalarının en büyüğü olan Okinawa, 1220 km<sup>2</sup> alana, çeşitli kültürlerin karşılaştığı ve modern karatenin temellerinin atıldığı bir kent olma özelliğine sahiptir (Domenico ve ark, 2001, 43-65).

Okinawa'nın yerlileri eskiden beri el anlamına gelen "Te" adını verdikleri bir savunma sporu çalışmaktaydılar. Ancak bu "Te" sanatının nasıl ortaya çıktığı tam olarak bilinmemektedir. Okinawa halkının geliştirdiği bir sistem olabileceği gibi, kente gelen Şaolin Manastırında eğitim görmüş kişiler tarafından getirilmesi de muhtemeldir (Tokitsu, 1979, 80-95).

14. yüzyıla girerken Çin ile Okinawa arasındaki iletişim oldukça artmıştır. Bu yüzyılda Okinawa'da demir aletler tarımda kullanılmış ve âdeta tarımda devrim yapılmıştır. Sanzan-Jidai (Üç Dağ devri) adıyla anılan bu dönemde Çin'den porselen ve döküm aletleri alınmış, bunun karşılığında at ve kükürt satılmıştır. Bu dönemde Çin ile olan ticaret yoğun bir safhaya girmiştir. Sanzan dönemi krallarından Satto, Çin hükümdarı ile ilişkileri geliştirmiş ve resmi yazışmaların sonucunda Okinawa'yabazı Çin ailelerinin gelip yerleşmesine imkân tanımıştır.

Sanzan döneminde iyice Çin etkisine giren Okinawa, 1372 yılında Kral Satto'nun Çin'in Hing imparatoruna bağlılığını bildirmesiyle, artık Çin'in kontrolünde bir devlet haline gelmiştir. Bu tarihten itibaren tahta geçen Ryu Kyu hükümdarları Çin İmparatorluğu tarafından isimlendirilir olmuştur. Nihayet Ryu Kyu kralının isteği üzerine 1392 yılında Okinawa'nın Naha kasabasına 36 Çinli aile, Çin İmparatorluğu tarafından gönderilerek yerleştirilmiştir. İşte bu kasaba günümüz karate sporunun temellerinin atıldığı yer olmuştur(Musashi, 1992, 28-60).

Okinawa'nın Çin'in etkisi altında kalması ile Çin kültürü yoğun bir şekilde Okinawa'ya girmiştir. Çin'den ticaret için gelen gemiciler Okinawa'nın liman kentlerine sadece mallarını değil, kültürlerini de taşıyorlardı. Çinli gemiciler ve tüccarlar Çin'deki silahsız mücadele sanatlarını özellikle Çin kemposu'nu getirdiler. Okinawa'da yerli halkın eskiden beri çalıştıkları "Te" sporu ile Çinli gemici ve tüccarların adaya taşıdıkları Çin kemposu'nun karışımından yeni bir silahsız mücadele sanatı belirmeye başladı. Bu yeni silahsız mücadele sanatı Çin kökenli ve Okinawa karakterli bir forma sahipti. Ortaya çıkan bu yeni form, karate sporunun temellerini oluşturmaktadır.

Çin'den Okinawa'yataşman bugünkü kung-fu sporunun temeli sayılan chuan-fa ile

Çin kemposu'nun, Okinawa yerlilerinin çalıştığı "Te" ile birleşmesiyle karatenin temelleri 14.yüzyılda atıldı. Artık bundan sonra Okinawa kenti Uzakdoğu dövüş sanatlarının, özellikle karate sporunun karakterize edildiği bir kültür merkezi oldu (Tokitsu, 1979, 80-95).

Okinawa'dazaman zaman Çin ve Japon işgalleriyle yönetim değişiklikleri meydana gelmiştir. Bu yönetim değişiklikleri Okinawa yerlilerinin yaşamlarım kısıtlayan birçok yasaklamaları da beraberinde getirir. 15.yüzyılda Okinawa, General ShoHashi tarafından işgal edildi. Tik işgalci General ShoHashiOkinawa'dahüküm süren üç krallığı birleştirdi. Onun halefi ShoShin. 1477'de Okinawa'dafeodalizmi ortadan kaldırdı ve askeri güçler hariç herkesin, kör bıçaklar dahil olmak üzere silah taşımalarını yasakladı. Bu yasaklarla Kral ShoShin, insanların sanat ve felsefe ile uğraşmalarım sağlamak istiyordu. .Ancak bu yasaklar silah olarak sadece çıplak el ve ayakların kullanıldığı karatenin gelişimini hızlandırdı. Silahsız mücadele sanatları halkın evlerinde ve dağlık alanlarda, uzun bir süre gizli yapılan çalışmalar sayesinde büyük gelişme gösterdi.

### **1.1.2.Karate Stilllerinin Ortaya Çıkışı**

Karate-do sporunun beşiği olan Okinawa'da17. yüzyıl in başlarından, 19. yüzyıl m sonlarına kadar silahsız mücadele sanatlarını çalışma üzerine konan yasak, karate- do'nun gizli gizli çalışılmasına yol açmıştır. Bu uzun süreli yasak yüzünden karate-do öğreticileri, çalışmalarım çok gizli yapmış, yazılı eserler bırakmamış ve birbirleriyle irtibatlanamamışlardır. Böylece karate-do, Okinawa'nınüç farklı şehrinde, farklı biçimlerde gelişmiştir. Bu şehirlerdeki karate-do çalışmalarını oldukça farklılaşmış, Shuri-Te, Naha-Te ve Tomari-Te şeklinde şehir isimleriyle adlandırılmaya başlamıştır. Bu şehirlerde karatenin farklılaşmasında, şehirlerin toplumsal yapısı ve Çin ile yapılan ticari ilişkiler etkili olmuştur (Alkan, 2001, 69).

Naha şehri Güney Çin'den gelen tüccarların uğrak yeri idi. Nüfusunun çoğu tüccardı. Doğal olarak Naha şehri Güney Çin kökenli dövüş sanatlarından etkilenmiştir. Shuri şehrinde kraliyet ailesi, asil sınıf ve yüksek rütbeli subaylar oturuyordu. Aynı zamanda Çin'in kuzeyinden gelen subaylar burada kalıyorlardı. Dolayısıyla Shuri karatesi Kuzey Çin mücadele sanatlarından etkilenmiştir. Shuri ile Naha şehirleri arasında kalan Tomari şehri ise köylülerden oluşmaktaydı. Bu insanlar geçimlerini tarım ve balıkçılık ile sağlıyordu. Tomari karatesi, Shuri karatesine benzemekteydi. Nitekim zamanla Tomari

karatesi Shuri karatesi içerisinde erimiştir (Alpay, 1984, 79-96).

Okinawa karatesi zamanla iki kısımda toplanmıştır. Tomari-Te ile Shuri-Te özelliklerini yansıtan Shorin Ryu stili ile Naha-Te formunun yansıtan Shorei Rvu. Shorei, Shorin'in Okinawa kırsal kesiminde telaffuz edilen biçimidir. Shorin ise Şaolin'in Okinawa dilindeki okunuşudur ve "Yeni Orman" manasına gelir. Bu da göstermektedir ki, Okinawa karatesinin kökeni yeni orman manasındaki Şaolin Manastırına dayanmaktadır.

Günümüzde Dünya Karate Federasyonu (WKF)'nin tanıdığı dördü büyük olmak üzere 80 civarında karate ekolü vardır. 1930 yılında Japon Dövüş Sanatları Onaylama Organizasyonu Japonya'daki bütün karate okullarına bir stil adı ile kayıt olmaları yolunda baskı yapar. Bunun üzerine karate hocaları çalıştıkları karatelerine isimler vererek organizasyona kayıt yaptırırlar. Böylece karate stilleri açıkça ortaya çıkar (Alpman, 1972, 84-96).

Karate sporunda stillerin oluşumu, karate çalıştırıcılarının karatelerine isim vermelerinden dolayı değildir. Ekol kurucuları, hocalarından aldıkları eğitimi özümsemiş ve uzun yıllar süren çalışmaları sonucu karateye yorumlar getirmişlerdir. Böylece uzun bir süreç ile karate ekolleri ortaya çıkmıştır. Ancak bahsedilen bu karate ekolleri teknik açıdan birbirinden farklı olmakla birlikte öz ve esasta aynıdırlar.

Karate sporunu modernize eden Funakoshi Gichin, karateyi Japonya'da tanıtırken, pek çok Okinawalı karate üstadı da, kendi ekollerine taban oluşturmak için Japonya'nın Tokyo, Osaka ve Kyoto şehirlerine gelirler. Bu ekollerden sadece dördü günümüz Dünya Karate Federasyonunca tanınmaktadır. Bunun amacı dünya karatesinde en önemli 4 stille bir standardizasyonu sağlamaktır (Alpman, 1972, 84-96).

Bu dört ekolden birisi Shito Rvu'dur. Temeli Okinawa'da atılmış olan ekolün kurucusu Kenwa Mabuni'dir. Kenwa Mabuni ekolünü 1929'da, Okinawa'dan Japonya'nın Osaka kentine gelerek tanıtmıştır. Bir diğer ekol Goju Ryu'dur. Chojun Mivagi tarafından kurulan ekol, 1930'da Japonya'nın Kyoto şehri Butotukan Festivali'nde tanıtılmıştır. Wado Ryu ekolü Funakoshi'nin sekiz yıllık talebesi Hironori Ohtsuka tarafından kurulmuştur. Ohtsuka ekolünü 1930'lu yıllarda tanıtmıştır. Shotokan ekolü ise karate sporu içerisinde en çok tanınan ve dünyada en yaygın olan karate stilidir. Bu isim Funakoshi'nin talebeleri tarafından, dojosuna isim olarak verilmiş, böylece Funakoshi'nin stili shotokan olarak adlandırılmıştır.

Karate-do'nun kurucusu Funakoshi Gichin, karatenin ekollere ayrılmasına karşıdır.

Funakoshi Gichin, kendi karatesine shotokan ekolü denmesine de karşıdır. Funakoshi'ye göre karate, karate olarak tanınmalı ve bütün karate okulları tek isim altında toplanmalıdır. Funakoshi karate sporunun tek isim altında toplanmasıyla ancak insanlara faydalı olmaya devam edebileceğini belirtmektedir (Alkan, 2001, 72).

### **1.1.3. Türkler ve Uzakdoğu Sporları**

Kuzeyde Altay Dağları, güneyde Tanrı Dağları, doğuda Kingan Dağları ve batıda Hazar Denizi ile çevrili alanda yaşayan Türkler, tarih boyunca bu topraklarda İskitler, Hımlar, Göktürkler ve Uygurlar adıyla devletler kurmuş ve yüksek bir medeniyet meydana getirmiştir. Türkler sahip oldukları bu yüksek kültür ve uygarlık düzeyi ile temas halinde oldukları komşu milletleri olumlu yönde etkilemiştir (Tutar, 2000, 204-222).

Zamanla Türkler, çok çeşitli sebeplerden dolayı Orta Asya'dan göç etmek zorunda kalmışlardır. Uzun zaman sürecinde meydana gelen göçlerle Türkler, gittikleri yerlere, sahip oldukları kültür düzeyini taşımış ve karşılaştıkları milletlerin medeniyette ilerlemelerini sağlamışlardır. Türkler: doğuda Çin'e, güneyde Hindistan'a, kuzeyde Sibiryaya, batıda Hazar Denizi'nin kuzeyinden Avrupa'ya ve yine Hazar Denizi'nin güneyinden Anadolu içlerine doğru göç etmişlerdir. Çin ve Hindistan'a göç eden Türk boyları, kalabalık nüfus arasında zamanla erimiş, Sibiryaya göç edenler soğuk iklim şartlarından dolayı ilkelleşmiş, Hazar Denizi'nin kuzeyinden Avrupa'ya doğru gidenler Hıristiyanlığı kabulün etkisiyle benliklerini yitirmişlerdir. Göçler neticesinde yalnız Hazar Denizi'nin güneyinden Anadolu içlerine doğru göç edenler özbenliklerini kaybetmemiş, Orta Asya'dan getirmiş oldukları kültürlerini muhafaza etmişlerdir (Topuz, Sanioğlu ve Çağlayan, 2010, 42-49).

Türkler ata önem vermiş, küçük yaştan itibaren çocukların ata binmesini öğretmişlerdir. Bu özellikleriyle Türkler; savaşta attan yararlanmış, demirden keskin kılıç, ok ve yay yapmışlardır. Eski Türk hakanları kendilerini, bütün cihana adalet dağıtıcı olarak gördüklerinden, Türk insanının bedensel gelişimine ve savaşçılık yeteneğine aşırı derecede özen göstermişlerdir. Ömürlerinin büyük bir kısmını at üstünde ok atarak, kılıç kullanarak ve savaşarak geçiren eski Türkler, silahsız mücadele usul ve çalışmalarına da önem vermişlerdir. Eski Türkler savaşa hazırlık olmak üzere barış zamanlarında ava çıkıyor, bedensel egzersizler yapıyorlardı. Bedensel çalışmalar içerisinde en önemlisi, Türklerin ata sporu olan güreşlerdir (Akkuş, 1999, 20-45).



Orta Asya’da yaşıyan ve yaşamakta olan Türk boylarınca “Küreş” denen güreş sporu, mücadelecı ve savaşıcı bir yapıya sahip olan Türkler arasında çok yaygındı. Eski Türkler bayramlarda, şenliklerde ve düğünlerde güreş yarışmaları düzenledikleri gibi, cenaze merasiminin ardından da, ölü yakınlarının üzüntülerini azaltmak maksadıyla güreş yaparlardı. Yine Orta Asya’dan doğan ve bütün dünyaya yayılan güreş sporu, eski Türklerde yalnız baylar arasında değil bayanlar arasında da yaygındı. 14.yüzyıl sonlarında yazıya geçirilen Dede Korkut Hikayelerinde yer alan “Kam Püre’nin oğlu Bamsı Beyrek” destanında, Beyrek ile Banı Çiçek’in güreş tuttıkları anlatılmaktadır(Öztek, 1999, 15-19).

Eski Türklerde güreş, pehlivanların ya elbiseleriyle ya da elbise üzerine giydikleri pamuklu kumaştan yapılmış uzun hırkalarla ve bu hırkaların üzerine, bellerine bağladıkları “Kıyıkça” adı verilen kuşaklarla yapılırdı. Günümüz güreş yarışmalarında giyilen özel güreş elbisesi, Türklerin Anadolu’ya geldikten sonra güreşi zorlaştırmak amacıyla elbiselerin çıkartılıp atletlerin giyilmesi ile oluşmuştur. Eski Türklerde güreş, müsabakalardan birinin diğerine üstünlüğünü kabul ettirmesi ile neticelenen kucaklama, fırlatma. atma, kol ve bacak bükme şeklindeydi(Alpay, 1999, 24-39). Günümüzde yapılan modern judo sporu, kurallar ve elbiseler olarak Orta Asya Türklerinin yapmış olduğu güreşlerin, çok az değişmiştir.

Orta Asya’da çok büyük medeniyetler kuran, üstün askeri teşkilatlanması ile çevre milletlerin çekindikleri bir kavim olan Türklerin gelişmiş bir savaşıcılık kabiliyetine sahip oldukları söylenebilir. Türk akınlarını durdurmak maksadıyla M. Ö. 221 yılında tamamlanan ve yaklaşık 3000 km. uzunluğunda olan Çin Seddi’nin, Çinliler tarafından inşa edilmesi de Türklerin üstün bir savaşıcılık yeteneğine sahip olduklarını göstermektedir(Akkuş, 1999, 20-45).

Uzakdoğu silahsız mücadele sanatlarından karate-do, judo ve aikido gibi sporların elbiselerinin eski Türklerin güreşlerde kullandıkları giysilerin benzeri olması, yine Orta Asya Türkleri tarafından, günümüzde yaygın olarak yapılan Kurash müsabakalarının, uluslararası federasyonunun kurulmuş olması ve Dünya Şampiyonalarının düzenlenmiş olması, Türklerin Uzakdoğu mücadele sporlarına etkisinin önemini göstermektedir. Bilindiği gibi Orta Asya Türkleri arasında güreşe, küreş denmekte olup, dünyaca yapılan kurash müsabakalarında kullanılan giysilerde, judo ve karate-do giysilerinin benzeridir(Öztek, 1999, 15-19).

Gaziantep ve Hatay bölgesinde yapılan Aba güreşi günümüze kadar otantikliğini

bozmamış, modern hayatın getirdiklerinden etkilenmemiş ve revizyona uğramamıştır. Aba güreşi geleneksel çizgisinde kendini gösterirken benzeri olan judo sporu ise olimpik düzeyde kendini göstermektedir. Aba güreşindeki müsabakaya başlama tutuşu ile judo sporundaki başlama tutuşu, benzer biçimdedir. Özellikle Gaziantep'te yapılan Aşırtmalı Aba güreşi ile judo sporundaki bazı teknikler birbirinin aynıdır.

#### **1.1.4. Türkiye'de Karate Sporunun Tanınması**

Uzakdoğu silahsız mücadele sporları Türkiye'de ilk kez, silahlı kuvvetler ve emniyet güçleri bünyesinde eğitim amaçlı olarak gösterilmekteydi. Bu sporlar 1960'lı yıllara kadar, eğitimlerde sistemsiz ve teknikler karışık olarak öğretilmekteydi. Uzakdoğu Asya, Avrupa ve Amerika'ya görevli olarak gönderilen silahlı kuvvetler ve emniyet güçleri temsilcileri, gittikleri ülkelerde Uzakdoğu sporlarının, sivil halk tarafından spor, silahlı kuvvet mensupları tarafından ise eğitim amaçlı kullanıldıklarını gördüler. Subaylar gittikleri ülkelerde gördükleri, Uzakdoğu silahsız mücadele sanatlarına sempati duymuş, bu sporları öğrenmiş ve Türkiye'ye taşımışlardır. Bahsedilen subaylar Türkiye'ye dönüşlerinde Uzakdoğu sporlarının silahlı kuvvetler ve emniyet güçleri bünyesinde, yakın dövüş ve göğüs göğüse mücadele kapsamında öğretilmesini sağlamışlardır. Özellikle askeri eğitimlerde gösterilen bu Uzakdoğu sporları ayrı dallar halinde değil, tekniklerin karışık olarak öğretilmesi biçiminde çalışılıyordu (Akkuş, 1999, 20-45).

Sistemli olarak ülkemize giren ve öğretilen ilk Uzakdoğu mücadele sporu judo'dur. 1962 yılında güreş antrenörü olarak Japonya'ya gidip, burada judo sporuna sempati duyan ve judo sporunu öğrenen Halil Yüceses, Türkiye'ye dönüşünde judo sporunu tanıtmaya ve yaymaya başladı. 1962 yılında Halil Yüceses ile birlikte İbrahim Öztekin, Feridun Yernsey ve Aydın Öztekin; yine Almanya'da spor eğitimi gören Ergün Göktuna ile Muvahhit Baymur yönetiminde Engin Çoruh, Namık Ekin ve Berkol Ökten İstanbul'da; Ankara Polis Akademisinde Nazım Canca yönetiminde Natic Canca, Ayhan Sezgi, Metin Altınzincir ve Şefik Güven Türk judo'sunun ilk sporcuları oldular.

Kısa sürede özellikle üniversite ve yüksekokullar bünyesinde gelişen judo sporu, daha sonra açılan kurslarla ve değişik illerden gelip bu kurslara devam eden kursiyerler vasıtasıyla Türkiye'ye yayıldı. Judo sporunun teknik gelişimine Hollandalı J.W. Lettene, Japon Kazuhiko Kawabe ve Midori Chiba, Fransız Metchel Novovvitch, Koreli Choo-Hwan Ra gibi öğretmenler ilk katkıları sağladılar. Bunları Yoshimura ve Yodoya gibi

Japon öğretmenler, Rus Yaroslov Voroşuk ve diğer Japon. Fransız ve Alman öğreticiler takip etti. İlk yıllarda İbrahim Öztekin, Namık Ekin, Feridun Yenisey ve Aydın Öztekin bu hocalara yardımcı olup, asistanlıklarını yaptılar. Daha sonra kendi düzenledikleri kurs, seminer ve gösteri programları ile judo'yu, bunun yanında kısmen de olsa diğer Uzakdoğu mücadele sporlarını Anadolu da il il tanıttılar(Akkuş, 1999, 20-45).

Uzakdoğu sporları içerisinde Türkiye'de federasyonlaşan ilk spor dalı judo'dur. 1962 yılında Güreş Federasyonuna bir dal olarak bağlanan judo sporu 1966 yılında Dz.Öğr.Alb. İsmail Hakkı Isıgöllü başkanlığında bağımsız federasyon oldu. Bu federasyonun asbaşkanı Nazım Canca ve Muvahhit Baymur, genel sekreteri Ergün Göktuna, teknik direktörü de Halil Yüceses olmuştur.

### **1.1.5.Karate Sporunun Özellikleri**

Karate-do sporunda teknikler genellikle çabuk hareket edebilme ve güç kullanma yeteneği gerektirir. Tekniklerde kullanılan atak ve bloklarda hızlı hareket edebilmek için güce ihtiyaç vardır.

Karate aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin birlikte kullanıldığı, ağırlıklı olarak aerobik enerji sisteminin kullanıldığı, sonucu belirleyen vuruşlarda anaerobik sistemin kullanıldığı bir branştır.

Son derece incelik isteyen Karate-do bir zekâ sporudur. Ritim, yumuşaklık, çabukluk, çeviklik, refleks ve konsantrasyon unsurlarını bir arada toplar. Bunların tümü geliştirilmeden başarı elde edilemez.

Tekme ve yumruklardan oluşan ve geniş hareket serbestisi gerektiren Karate sporunda esneklik en önemli kriterlerden biridir. Daha uzağa yumruk vurmak, daha yukarıya tekme kaldırabilmek ve saha içerisinde rahat hareket edebilmek için geniş bir hareket kabiliyetine ihtiyaç vardır(Alpay, 1999, 24-39).

Esneklik parametresinin Karate branşında yetenek seçim kriterleri açısından önemli ve aranması gereken bir özellik olduğu düşüncesindeyiz.

Karate; dikkat, motivasyon, uyarılmışlık düzeyi gibi faktörlerin de önemli olduğu bir spor dalıdır. Dolayısıyla reaksiyon zamanı bu spor dalı için önemlidir.

Japonya Karate Federasyonu (JKF), Karate sporunda ana ilke olarak hedefin, galibiyet ya da mağlubiyet olmadığını, asıl hedefin kişinin kendi karakterini mükemmelleştirmesi olduğunu belirtmektedir.

Karate, vücudumuzun tüm sistemlerini en iyi şekilde çalıştırarak fiziksel gelişime etki edebilecek bir spor dalıdır.

Üst düzey sportif performans, motorik, psikolojik ve antropometrik faktörlerin oluşturduğu bir bileşenler bütünüdür. Karate sporu, sporcuların yüksek anaerobik kapasite değerleri, cesaret, yorgunluk ve strese karşı olan dirençleri, taktik zekâ yetenekleri ile tüm sporlar içerisinde özel bir yere sahip olduğu düşüncesindedir(Akkuş, 1999, 20-45).

#### **1.1.5.1.Karate Sporunda Motor Özellikler ve Önemi**

Karate-do sporunda gerekli olan motorik özellikler; reaksiyon sürati, kuvvet sürati, süratte devamlılık, kuvvette devamlılık, Aerobik ve anaerobik dayanıklılık ve esnekliktir. Bu elementleri geliştirmek için temel antrenmanlardan, yüksek performans antrenmanlarına kadar tümünden faydalanılabilir(Öztek, 1999, 25-34).

Tekniklerin sürat, esneklik, mobilite, kuvvet, reaksiyon sürati, koordinasyon, dayanıklılık ve patlayıcı kuvvet gibi motorik özelliklerle desteklenmesi gereklidir.

#### **1.1.5.2.Karate Sporunda Sürat Çalışmaları ve Önemi**

Sportif Karate’ de çok dinamik mücadele ile hızlı teknik kombinelerinin yanı sıra, muhteşem bacak teknikleri ve atma teknikleri görülür.

Karate müsabakası 8x8 m<sup>2</sup>’lik bir alan içerisinde uygulanmaktadır. Bu alan içerisinde kısa zamanda oyun kurmak ve başka bir zekâyı yenilgiye uğratma zorunluluğu vardır. Hareketlerin dar bir alanda gerçekleşmesi oyunun sürat özelliğini arttırmaktadır. Bu nedenle reaksiyon zamanının kısa olması oldukça önemli hale gelir.

Sürat yeteneği birçok spor türünde verimliliği belirleyen önemli bir motor özellik olduğu için sportif oyunlar ve ikili mücadeleye dayalı spor türlerinde mümkün olduğunca erken yaşlardan itibaren amaca yönelik olarak eğitilmesi gerekir(Alpay, 1999, 24-39).

Kuvvet ile sürat ilişkisini kavramak kuvvet ve sürati geliştirmek için, kişinin neden ve nasıl antrenman yapması gerektiğini ve bunlar için, basitleştirilmiş temel ilkelerin neler

olduğunun ortaya çıkarılmasına yardımcı olmaktadır.

### **1.1.5.3.Karate Sporunda Kuvvet alışmaları ve nemi**

Karate sporunun bir sıklet sporu olması ve patlayıcı kuvvete dayalı yapıda karaktere sahip olması vücut yağı oranının düşük olmasını gerektirir.

Karate branşının yapısı ve karakteristik özellikleri ve müsabaka ortamı dikkate alındığında, duruş şekilleri ve ani ataklar, ani yön değiştirmeler, çabukluk, dayanıklılık ve aynı zamanda patlayıcı kuvvet, hız, teknik, taktiklerin yerinde ve zamanında kullanılması, vücut esnekliği, cesaretli tutum ve davranışların kazandırılması, öğretilmesi ve geliştirilmesi önemlidir(Öztek, 1999, 25-34).

## İKİNCİ BÖLÜM

### STRES

#### 2.1.Stresin Tanımı

Stres hakkında birçok tanım yapılmıştır. Stresle ilgilenen ilk kişi Hans Selyedir. Selye 'ye göre stres, herhangi bir değişim talebine, vücudun belirli olmayan tepkisidir.” diğer tanımı ise: “vücuttaki aşınma ve yıpranma oranıdır.” (Tutar, 2000, 204-222).

Stresin kelime anlamına bakıldığında ise Latince’ de “estrectia”, eski Fransızca’da “estree” kelimelerinden gelir. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır.. 17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır.18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır.

Yani stres nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime “bütünlüğü koruma” ve “var olan duruma dönmek için harcanan çaba” halini de ifade eder (Topuz, Sanioğlu ve Çağlayan, 2010, 42-49).

Stres, bir organizmanın, çevresel talepler ve baskılara olan toplam tepkisi olarak tanımlanır.

Stres, Bir yanıt veya değişim gerektiren, herhangi duygusal, fiziksel, sosyal, ekonomik veya diğer faktörlerdir (Tokay, 2001, 48).

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlaması ile ortaya çıkan bir durumdur.

Stres, zorlama ve uyum gösterme süreçlerinin içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ile bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarına verilen addır (Tiryaki, 2000, 20-152).

Stres, “bireyin fizyolojik ve psikolojik yapıları üzerinde etki yapan, onların davranışlarını, iş verimlerini ve başka insanlarla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik bir durumdur” şeklinde tanımlamıştır.

Stres, kişinin sahip olduğu kaynakları zorlayan veya aşan bir uyarıcı olarak

gördüğü bir durumla karşılaşması olarak tanımlanmıştır (Türküm, 1991, 1-2).

Stres, insanların esenliği ve huzuru için bir tehlike işareti, bir uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye denir (Kılıç, 2007, 20).

Görüldüğü gibi stresin herkes tarafından kabul edeceği bir tanımı yoktur. Dolayısı ile stresin tanımının ne olması gerektiği konusunda bir anlaşma yoksa stresi ölçmekte çok zordur.

## **2.2. Stres Türleri**

### **2.2.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres**

Selye (1976)'ye göre stres akut ve kronik olarak ikiye ayrılır. Akut stres ani denge kaybına sebebiyet vermesine karşın etmenleri kısa sürer. Çoğu durumlarda belirtilerinin etkisi şiddetlidir; ancak üstesinden gelmek kronik stresle karşılaştırılınca bir o kadar kolaydır. Kronik stres ise şiddetli olmakla birlikte etkileri uzun sürer. İnsan yaşamının her dönemini de etkileyebilir (Göçet, 2006, 36). Bireyin içinde bulunduğu duruma göre yaşadığı stres kısa süreli olabildiği gibi uzun süreli de olup kişinin tüm yaşamında değişikliklere de neden olabilir. Kısa süreli olduğu zaman müdahale edilmesi kolay olan stres, uzun süreli olduğunda bireyin hem mücadele etmesini zorlaştırır hem de ömür boyu yaşamını tehdit eden bir tehlike haline gelebilir (Tokay, 2001, 50).

### **2.2.2. Olumlu ve Olumsuz Stres**

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

artış, fiziksel zararlar verme ve benzeri belirtiler görülmektedir (Hisli ve Durak, 1994, 128).

Aslında belirli bir miktardaki stres yaşamamız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok kötü stres olarak görmekteyiz. Stres bedenini aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz streştir. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalma için gereklidir.

Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğu düzeydir. Stres düzeyinde belirli bir miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya ekside aşılsa performansta ve yeterlilikte azalma başlar (Ceylan, 2005, 79-80). Her bireyin olumlu stres düzeyini aynı olamayacağına için bu düzeyde kalmak için bir formül geliştirmek de olası değildir; ancak tüm bu belirtiler ışığında bireyler gerektiği kadar stres yaşayıp yaşamadıklarını belirlemeye çalışarak kendileri için uygun olan stres düzeyinde kalmaya çalışabilirler (Tan, 2006, 23-30). Olumlu stres düzeyinde çalışmak insanları motive eder, zaman baskısını yenmekte ve önemli kararlar almada yardımcı olur ve yaratıcılığı güçlendirir. Başa çıkılmayan stres ise olumsuz strese dönüşür ve kişiler kendilerini, koşulları kontrol edemeyen, yardıma ihtiyacı olan ve sonuç olarak da depresif hissederler. Araştırmalar, uzun vadede olumlu stres düzeyini bulabilen insanların işlerine, sosyal aktivitelerine ve ailelerine harcayacakları enerjiyi en doğru biçimde dengelediklerini göstermektedir (İlgar, 2001, 72-73).

### **2.3. Stresin Tepkileri**

Bir tehdit algıladığımızda, sinir sisteminiz, adrenalin ve kortizol içeren, bir stres hormonları selini serbest bırakarak, yanıt verir. Bu hormonlar acil eylem için vücudu uyarır. Kalbiniz daha hızlı çarpar, kaslar gerilir, kan basıncı artar, nefes hızlanır ve duyularınız daha keskin olur. Bu fiziksel değişimler gücünüzü ve dayanıklılığınızı arttırır, reaksiyon zamanınızı hızlandırır ve odaklanmanızı geliştirir - sizi dövüşmeye veya mevcut tehlikeden kaçmaya hazırlar. Stres, size kendinizi tehdit edilmiş hissettiren veya bir şekilde dengenizi bozan olaylara verilen, normal fiziksel bir yanıttır. Tehlikeyi hissettiğinizde - gerçek ya da hayal edilmiş olabilir - vücut savunması, “savaş ya da kaç” reaksiyonu, yada stres yanıtı olarak bilinen otomatik süreci hızlıca işleme koyar.

Stres yanıtı, vücudun sizi koruma şeklidir. Düzenli çalışırken, odaklanmış, enerjik ve uyanık kalmanıza yardımcı olur. Acil durumlarda, stres hayatınızı kurtarabilir - kendinizi savunmak için size ekstra bir güç verir. Örneğin bir kazadan kaçınmak için



telaşla frenlere asılmanızı reddederek olacak bir felaketi önlemesidir. Stres yanıtı aynı zamanda zorlukları karşılamanızda bizleri kuvvetlendirir. Stres, kongredeki bir sunum sırasında sizi ayaklarınızın üzerinde tutan şeydir, serbest atışla oyununa kazanma teşebbüs ettiğinizde konsantrasyonunuzu keskinleştirir veya TV seyredeceğinize, sizi bir sınav için çalışmaya zorlar; fakat belli bir noktanın ötesinde stres, yardımcı olmayı durdurur ve sağlığını, ruhsal durumunuz, üretkenliğiniz, ilişkileriniz ve yaşam kaliteniz açısından büyük hasara neden olmaya başlar (Süveren, 1991, 39).

Strese giren kimsede kas ve sinirsel gerilim ortaya çıkar. Gerginlik kendisi stres oluşturabildiği gibi stresin de bir sonucudur. Stresli kişiler çevresinde bulunan insanlara karşı sözel ve fiziksel olarak kırıcı olabilirler. Stres içindeki birey, sıkıntılarının çoğunu aile ve iş çevresine yansıtmaktadır. Geçimsiz olma stres sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Bunun yanında öfke kişinin kaygılarından kurtulmak için başvurduğu bir savunma mekanizmasıdır.

Çalışma ortamlarında sergilenen saldırgan ve öfkeli davranışlar, bireyin geçimsiz olmasına, iş ve arkadaşlık ilişkilerinin bozulmasına neden olabilmektedir. Strese giren kişi kendini çevresinden ve toplumdan soyutlayarak kendisine bir emniyet ağı oluşturur. Bu durum da bireyin toplumsal destek ve paylaşım olanaklarını ortadan kaldırır. Kişinin aniden içine kapanması, diğer kişilerden uzaklaşması bir stres göstergesidir (Şahan, 2007, 20-39).

Stresli ortam insanlar üzerinde bir takım geçici ve kalıcı rahatsızlıklara neden olmaktadır; ancak bu rahatsızlıkların ortaya çıkmadan önce stresin, fiziksel, psikolojik ve davranışsal, subjektif, örgüt ile ilgili tepkileri vardır. Bu tepkiler şunlardır:

### **2.3.1. Fizyolojik Tepki**

Stresin bireyler üzerinde oluşturduğu fizyolojik tepkisi ise; yüksek kalp atım sayısı, yüksek kan basıncı, aşırı terleme, yüksek beyin dalgası aktivitesi, göz bebekleri büyümesi, artan solunum sayısı derideki kan akışının artması, yüksek kas gerginliği, yüksek oksijen alımı şeklinde görülebilir (Konter, 1996, 196).

### **2.3.2. Psikolojik Tepki**

Stresin psikolojik tepkisi şu şekilde görülebilir; Endişe, şaşkınlık, sıkıntı, Karar

vermede güçlük, kendini hasta ya da acayip hissetme, kendine kontrol dışı ya da bunalmış hissetme şeklinde görülebilir (Tiryaki, 2000, 20-152).

### **2.3.3. Davranışsal Tepki**

Stresin davranışsal tepkisi ise süratli koşma, tırnak yeme, sürekli yeme isteği, ilerleme hızı, kaşları çatma, esneme, el titremesi, artan sayıda göz kıpması, kesik ses şeklinde gösterir (Konter, 1996, 197).

### **2.3.4. Subjektif Tepki**

Stresin subjektif tepkisi ise depresyon, bıkkınlık ve tatmin olamama gibi şeklinde meydana gelmektedir (Güler, Öztürk ve Gürbüz, 2001, 26).

### **2.3.5. Örgütle İlgili Tepki**

Stresin davranışsal tepkisi ise göreve zaman zaman gelememe, verimsizlik, yüksek işgücü devir hızı, kötü çalışma atmosferi, iş tatminsizliği, yüksek kaza oranı vb şeklinde görülebilmektedir (Güler, Öztürk ve Gürbüz, 2001, 26).

## **2.4. Strese Neden Olan Bireysel Faktörler**

İnsanların stres kaynakları, çoğu kez onların kişiliklerini ortaya çıkaran huyları, mizaçları, karakterleri ve yetenekleri olabilir. Yani stresin kaynağı bizzat bireyin kendi kişiliği olabilir. İnsanlar nasıl düşünüyorlarsa öyle görürler veya görmek istediklerini görürler. Önemli olan nereye baktığımız değil, ne şekilde baktığımızdır. Çok olumsuz bir durumu, bir fırsata dönüştürecek iyimser bir bakış, kurtarıcı olabileceken aynı durum karamsar bir bakış nedeniyle, felakete dönüşebilir. Bu nedenle, bireyin kişisel özellikleri, bizzat potansiyel stres kaynağıdır (Tutar, 2000, 204-222). Benzer şekilde bireylerin stresten etkilenme süreleri de birbirlerinden farklıdır. Bazı bireyler daha şiddetli ve süratle alarm durumuna geçerek stresten daha çabuk etkilenirken, bazı bireyler ise daha yavaş ve daha geç alarm durumuna geçerler. Yine benzer şekilde bazı bireylerin strese dayanıklılığı daha uzundur, bazılarının ise daha kısadır. Bazı insanlarınsa direnç düzeyleri diğer bireylerden daha düşük veya daha yüksek olabilmektedir (Eren, 2000, 298).

#### **2.4.1. Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları**

1974 yılında Selye, stresi yararlı (eustress) ve zararlı (distress) olarak ikiye ayırmıştır. Çoğu insan stres hakkında konuştuğunda onun zararlı ve hastalık veren yönü üzerinde durur. Gerçekten kontrol edilemediğinde stres, insan sağlığı ve mutluluğu için oldukça yıkıcıdır, meslek hayatımızı sekteye uğratar, ilişkileri yıkar, özgüvenimizi zayıflatarak gerçek performansımıza ulaşmamıza engel olur. Hatta ölüme bile neden olur (Norfolk, 1989, 12-29). Lewis (1915)'e göre ise günlük hayatın bir parçası olan stres kontrol altına alındığında insanın hayatını dolu yaşamasını sağlayan, kendini iyimser, yaratıcı ve istekli hissettiren, her sabah yüzleşilecek yeni zorluklar ve ulaşılabilecek yeni amaçların olasılığı ile üretken ve enerjik olarak uyanmasına neden olan, yaratıcı bir enerji kaynağı olarak yararlı ve gereklidir (Yılmaz, 2006, 32-35).

**Stresin Yararlı Etkileri:** Stresin yararlı etkilerini Birkök (2000) şu şekilde sıralamıştır: Motivasyonu, sevk ve idareyi artırır, uyanıklılığı ve canlılığı sağlar, yüksek bir enerji hissi verir, detaylara dikkat edilmesini sağlar, heyecan ve umut hisleri verir, kendine güveni artırır, amaç ve hedef duygusu sağlar (Birkök, 2000, 4).

**Stresin Zararlı Etkileri:** Stresin birey üzerindeki zararlı etkileri şu şekilde sıralanmıştır: Daha kolay sinirlenir ve oldukça önemsiz olaylarda bile çok sert tepki gösterirler, uyku düzenleri değişir, daha fazla içki ve sigara içerler, gittikçe daha yorgun ve huzursuz olurlar, hayattan daha az zevk alırlar ve daha az gülerler, yetersizlik duygusuna kapılırlar ve devamlı olarak kuşku duyarlar, kendi işlerini olduğu kadar başkalarının işlerini de kontrol ederler, gerginlik yükseldikçe hafızaları zayıflar ve konsantrasyonları kaybolur (Norfolk, 1989, 12-29). Modern yaşamda; mücadeleler, teslim tarihleri, düş kırıklıkları ve taleplerle doludur. Pek çok insan için stres, bir yaşam biçimi haline gelen, sıradan bir şeydir. Stres her zaman kötü değildir. Küçük dozlarda, baskı altında size yardım edebilir ve en iyi işinizi çıkarmanızda sizi motive edebilir; fakat sürekli olarak acil madunda koşuşturuyorsanız, aklınız ve bedeniniz bedelini öder ve kötü sonuçlara sebebe olur (Sızan, 2006, 38-39). Stresin bireysel sonuçları: Fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçlar olarak üç bölüme ayrılmıştır.

#### **2.4.2. Stresin Fizyolojik Sonuçları**

Stres altında olan birey bu durumdan öncelikle fizyolojik olarak etkilenecek ve dış tehditler karşısında karşılaştığı yeni duruma uyum sağlamaya çalışacaktır. İnsan vücudu

algıladığı tehditler karşısında, kendisini koruyabilmek amacıyla savaş ya da kaç olarak adlandırılan tepki dizisini ortaya koymaktadır. Bu tepki; tehlike ile karşılaşan bir canlının onunla başa çıkabileceğini düşündüğü zamanlarda onunla mücadele etmesi, başa çıkamayacağını düşündüğü durumlarda ise kaçarak yeni duruma uyum sağlaması anlamına gelmektedir. Bireysel farklılıklar, çevre ve tehdidin şiddetine bağlı olarak kişiler savaşma ya da kaçma durumunda aşağıdaki tepkileri gösterir.

- Kalp atışı hızlanır ve kan basıncı yükselir. Böylelikle organlara daha fazla kan gider ve vücudun performansı artar.
- Solunum hızlanır. Vücuda daha fazla oksijen pompalanır.
- Kas gerilimi artar ve savaşmak ya da korumak için güç artırılır.
- Sindirim yavaşlar ya da durur. İç organlardaki kan daha çok gereksimin duyulan kaslara ve beyne gider.
- Göz bebekleri büyür. Bütün duyumlar artar. Böylelikle tehlide karşı algı güçlenir.
- Kanı pıhtılaştırıcı mekanizmalar harekete geçer ve olası yaralanmalarda kan kaybına karşı önlem alınmış olur.
- Hipofiz bezi uyarılır. Böbreküstü bezinden adrenalin-noradrenalin salgılanır.
- Depolanmış yağ ve şeker kana karışarak vücudun gereksimin duyacağı enerji artırılmış olur.

Organizma bu tehditler karşısında dengesini yeniden sağlayabilmek için yeni duruma uyum sağlamak zorundadır. Bu nedenle stres tepkisi ‘Genel Uyum Sendromu’ olarak da adlandırılmaktadır. Bilim adamları, insanları zayıf düşüren hastalıklarla daha kolay başa çıkabilmek için psikolojik stres ve insan vücudunun bağışıklık sisteminin tepkisi arasındaki ilişkiyi incelemektedirler. Genel uyum sendromunda belirtilen ‘Savaşma’ durumunda vücut stres kaynaklarıyla başa çıkamazsa; çeşitli hastalıklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumda da vücudu zayıf düşüren hastalıklara neden olan; bağışıklık sistemini, kan basıncını, kolesterol ve kandaki şeker seviyesini etkileyen belirtiler ortaya çıkmaktadır. Selye’nin Genel Uyum Sendromu adına verdiği bu durumun alarm, direnç ve tükenme dönemleri olarak adlandırılan üç aşaması vardır (İlgar, 2001, 80-81).

#### **2.4.2.1. Alarm Aşaması/Savaş-Kaç Tepkisi**

Alarm, canlının stres olarak algıladığı bir dış uyarıcıyla ilk kez karşılaştığında organizmanın içine girdiği durumdur. Bu aşamada vücudun strese ani tepkisi söz konusudur.

Örneğin, bir deniz yolculuğu esnasında gece karanlığında denize düşen birinin organizması, anında ihtiyacı olan bu duruma adapte olmak için harekete geçerek yüzmeye çalışır, bağırır, yönünü bulmaya çalışır ve tutunacak bir dal arar (Yılmaz, 2006, 32-35).

Alarm tepkisi Cannon'un "savaş ya da kaç" tepkisine paralellik göstermektedir. Bu aşama organizmanın dış uyarıcıyı tehdit olarak algıladığı aşamadır. Organizma öncelikle şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracak gibi olur. Bu durum dengenin bozulduğu ve gerilimin yaşandığı dönemdir. Sonra organizma hemen "savaş veya kaç" tepkisi verir. Organizmanın alt sistemleri (endokrin, otonom sinir sistemi) ve onlara bağlı organlar ile kas sistemleri harekete geçer. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmanın iç dengesini yeniden kurmak ve organizmayı korumaktır (Sızan, 2006, 38-39). Organizma, savaşmaya karar verirse potansiyel bir tehlikede hayatta kalmak amacına yönelik olarak tüm sistemlerini alarma geçirerek maksimum hareketliliğe çıkaracak bir dizi faaliyette bulunur. Bu faaliyetler ve anlamları şunlardır:

- Göz bebeklerinin genişlemesi,
- Kalp atışlarının hızlanması,
- Damarlarda büzülme,
- Yüzde solgunluk,
- Midenin asit salgılaması,

Alarm döneminin sonunda stres kaynağı ortadan kalkarsa uyku, sindirim ve gevşeme gibi tepkilerle vücut rahatlayacak, stres kaynağı bireyi etkilemeye devam ederse direnç dönemine geçilecektir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, 79).

#### **2.4.2.2. Direnç Aşaması**

Stres verici koşullara rağmen uyuma elverişli bir durum ortaya çıkarsa direnç oluşur. Bu durumda organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalkar. Direnme safhasında vücudun direnci normalin üstüne çıkar. Vücut, yüz yüze olduğu stres

verici duruma karşı direncini yükseltmiştir (Acar, 2006, 54) ve şu belirtiler meydana gelir;

- Ağızda ve boğazda kuruluk,
- Bitkinlik ve yorgunluk,
- Ani kilo değişiklikleri,
- Baş ağrısı ve baş dönmesi,
- Boyunda, ensede, belde, sırtta gerginlik, kasılma ve ağrı,
- Denge kaybı,
- Uyku bozuklukları,
- El, ayak ve tüm vücutta terleme,
- Uykuda diş gıcırdatma ve konuşma,
- Mide, bağırsak ve sindirim sistemi bozuklukları,
- Konuşma güçlüğü.

Eğer direnç dönemi başarıyla aşılsa beden normal koşullara döner, kaybedilen enerji yeniden kazanılmaya ve bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır ancak başarısız olunursa vücut zayıflar, kuvvetten düşer ve organizma tükenme dönemine girer (Acet, 2006, 63-80).

#### **2.4.2.3. Tükenme Aşaması**

Her canlının uyum yeteneği ve enerjisinin sınırlı olması nedeniyle başa çıkılamayan stresler karşısında dengesi bozulmakta ve uyum enerjisi bitmektedir. Vücudun kapasitesi tükenir, savunması azalır ve bir takım hastalıklar ortaya çıkar (Baltaş, 2002, 27) ve bunlar şunlardır:

- Dolaşım sistemi ve kalp hastalıkları,
- Sindirim sistemi ve mide - bağırsak hastalıkları,
- Kas, kemik ve sinir sistemi hastalıkları,
- Deri hastalıkları,
- İç salgı bezleri hastalıkları,

- Solunum sistemi hastalıkları,
- Ürolojik hastalıkları.

Bu hastalıklar sonucunda bireyde ciddi ve sürekli gerilim sonucu bitkinlik ve yıkım başlamaktadır. Birey tükendiği zaman tamamen strese gömülmüş demektir. Vücut sistemi artık tepki vermemektedir. Bu kişi çevresinde gelişen olaylar karşısında uyuşmuş gibi davranır ve hiçbir yapıcı tepki veremez. Tükenme safhasında kayıtsızlık ve duygusal geri çekilmenin başladığı nokta artık geridönülmez bir noktadır. Bütün kaynaklarını bitiren beden tükenme haline girerek her türlü hastalığa açık hale gelir.

Stres uyandırıcı şartların devam etmesi durumunda da sonuç ölüm olur (Yılmaz, 2006, 8-35).

### **2.4.3. Psikolojik Sonuçları**

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

#### **2.4.3.1. Kaygı**

Kişilik yapısının ve davranışı inceleyen bütün kuramlar ve ruhbilim öğretileri tarafından incelenmiş ve kişiliği oluşturan ilk ya da ikincil temel güç ve kişiliğin oluşumunda, yapısında ve davranışın ortaya çıkmasında oldukça önemli rolü olan bir etken olarak ele alınmıştır. Bireyler yeni durumlar ya da uyarımlar karşısında kaygı duymaktadırlar. Bunun sonucunda da adrenalin ve benzeri salgılarda bir artış görülmektedir. Kaygı aslında oldukça normal bir duygu olmasına karşın bireyin sürekli kaygı içinde olması onun stres altında olduğunun bir işaretidir (İlgar, 2001, 36-82). Birey, engellenme veya çatışma yoluyla gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığı zaman bir kaygı içine girer. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Duruma bağlı kaygı o koşullar içinde yaşanır ve bireyi zorlayan durumun bitimi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Bunun yanında sürekli kaygı kişiye ait bir özellik olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber yaşamın bütününe kaplar. Böyle bir bireyde gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar.

Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, titreme, ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme ve buna benzer belirtilerdir. Kaygılı bir kişinin dış görünüşü kararsız bir haldedir ve yüz ifadesi acil yardıma ihtiyacı olan bir insanı yansıtır (Baltaş, 1995, 122).

#### **2.4.3.2. Depresyon**

Dünya sağlık örgütü (WHO) dünya nüfusunun yaklaşık %3-5'inin depresyon belirtileri gösterdiğini bildirmektedir. Bu kadar yaygın olarak görülen ve stresin önemli sonuçlarından biri olan depresyon, günümüzde tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar yaygınlık göstermektedir. Depresyon, yakın birinin kaybı ve hastalıklar gibi bazı olağan üzüntü verici durumların etkisinden uzun süre kurtulamamak ve bu etkilerin bireyi günlük yaşamını sürdürmesini engelleyen bir hal almasıdır (İlgar, 2001, 36-82). Depresyon stresle karıştırılan kavramlardan biri olsa dahi, aralarındaki fark açıktır. Depresyon strese gösterilen bir yanıttır. Depresyon stres sonucu gelişen bir olgudur. Genellikle yaşamın akışında ortaya çıkmaktadır. Depresyon, iç kaynaklı ve dış kaynaklı olmak üzere iki şekilde olabilir. İç kaynaklı depresyona biyolojik nedenler, dış kaynaklı depresyona ise toplumsal etkenler yol açar (Köknel, 1998, 59-360). Depresyonda görülen belirtileri şunlardır; cinsel isteksizlik, suçluluk duygusu ve umutsuzluk, iştah azalması, uyku bozukluğu, hayattan alınan zevkin azalması ve ilgi kaybı, hareketlerde yavaşlama veya yerinde duramayacak şekilde huzursuzluk gibi belirtiler verebilir (Baltaş, 1988, 109-265).

#### **2.4.3.3. Uykusuzluk**

Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez etkinliklerinin başında gelir. İnsanın genel sağlığında bir sorun oluştuğunda bunu hemen uyku düzenindeki bozukluklar takip eder. Stres altında uyku bozuklukları iki şekilde meydana gelmektedir. Birincisi uykuya dalma güçlüğü, ikincisi ise gece boyunca uyuyamamadır. Bir başka uyku bozukluğu ise uzun süre uyuduğu halde dinlenmiş olarak uyanamamadır. Stres her zaman uykusuzluğa neden olmayabilir. Bazı insanlar stresli olduklarında uyumayı tercih ederler (Güney, 2001, 453).

Sebebi ne olursa olsun, insanın ruh sağlığındaki en küçük bir dalgalanma bile kendisini uyku düzenindeki bir bozuklukla ortaya koyar. Uyku insan hayatının temel ve vazgeçilmez faaliyetlerinin en başında gelir. Genel sağlıktaki bir aksama ilk olarak kendini



uykuda ortaya koyduğu gibi, uyku düzenindeki en küçük bir aksama da genel sağlık ve günlük hayat üzerinde kesin ve doğrudan etkilere yol açar (Baltaş, 1988, 109-265). Uyuma güçlüğü çeken kişiler stres belirtileriyle başa çıkmakta daha büyük güçlük çekerler. Bunu fark eden bireyler kendilerine yeni bir uyuma düzeni geliştirmeli ve bazı önlemler almalıdırlar. Bunlar: uyumadan önce hemen çalışmamak, kafeinli ve alkollü içeceklerden uzak durmak, spor yapmamak, ılık bir duş almak ve gevşemeye çalışmak (İlgar, 2001, 36-82).

#### **2.4.3.4. Tükenme Belirtileri**

Tükenme belirtisi, hayatı çekilmez olarak görme duygusudur. Bireylerin gerçekçi olmayan beklentileri, mesleki ve aile içindeki roller arasında dengeyi iyi kuramayan ve sosyal destek kaynaklarından yoksun kişilerde tükenme belirtileri daha sık rastlanmaktadır. Tükenme belirtisi; uykusuzluk, canlılığını kaybetme, baş ağrısı, ani öfke, sürekli sinirlilik, yalnızlık duygusu, çaresizlik, engellenmişlik, şüphecilik, çaresizlik ve can sıkıntısı şeklinde belirtilerle ortaya çıkmaktadır (İlgar, 2001, 36-82).

#### **2.4.4. Stresin Davranışsal Sonuçları**

Stresin bireysel sonuçlarından olan davranışsal sonuçları belirtileri ise; aşırı düzeyinde iş veriminde düşme, işe gelememe veya işe bırakma, dikkatini toplayamama nedeniyle kaza yapma, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı, saldırganlık, iletişim güçlükleri olarak ortaya çıkmaktadır (İlgar, 2001, 36-82).

### **2.5. Stres İle Bireysel Mücadele Yöntemleri**

Stresle etkili biçimde başa çıkılmadığı durumlarda stresin bireyler üzerinde çeşitli fizyolojik ve psikolojik etkileri olmaktadır. Stresle karşı karşıya kalındığında durumlarda yapılması gereken ilk iş; duruma üstlenmek ve bu duruma önem vermektir. Bireyin stres karşısında sağlıklarını kaybetmemeleri için yapmaları gereken en önemli şey; kendi yaşamlarının kontrolünü ellerinde tutmalıdırlar (İlgar, 2001, 36-82). Stres tümüyle engellenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum değildir. Stres, bir ölçüye kadar insanın mücadele gücünü ve başarıya azmini artıran, güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştıran ve ona direnme gücü veren fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tepkidir.

İnsanların çoğu, hayatta sahip olduklarını stresle desteklenen bir başarıya azmi ile elde etmiştir. Zira stres uygun nitelikte ve yoğunlukta olduğunda kişiyi geliştiren, onu harekete geçiren, deneyim kazandıran ve güçlendiren bir uyarıcıdır (Barutçugil, 2004, 409-410). Amerikalı araştırmacılar Lamberton ve Minor (1995) bireysel başa çıkmada etkin olması gereken kişisel stratejileri aşağıdaki şekilde sıralamışlardır:

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi,
- Yaşamın kontrol altına alınması,
- Yaşamda mizah ve şakaya daha çok yer verilmesi,
- Bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırması,
- Stresin avantajlarının kullanılması,
- Baş edilemeyen stresle yaşamının öğrenilmesidir.

Baş çıkma davranışlarının pek çok zihinsel ve davranışsal eylemde oluşması, araştırmacıların başa çıkmanın ölçülmesi ve kavramsallaştırması konusunda birçok seçenekle karşı karşıya kalmasına neden olmuştur. Durumsal faktörler, karakteristik özellikler, kültürel deneyimler, tercihler ve zihinsel bildirimler, başa çıkma sürecini ve bunun kavramsallaştırılması etkileyen pek çok faktörden bir kaçıdır (İlgar, 2001, 36-82). Stresten, bireysel olarak başa çıkma yolları şunlardır: Egzersiz, zaman yönetimi, biyolojik geri beslenme, davranışsal kontrol, beslenme, gevşeme teknikleri, uykudur.

### **2.5.1. Egzersiz**

Egzersizin gerilimi ve depresyonu azalttığı ve kişilerin kendilerini iyi hissetme duygusunu artırdığı bilinmektedir. Egzersiz bunların yanında, başa çıkılmayan ya da bir başka deyişle yönetilemeyen stresin, psikolojik ve fizyolojik sonuçlarını da azaltmaktadır. Egzersiz, stresle başa çıkma yollarının en etkilerinden biridir. Egzersiz yalnızca kişileri stresli ortam ve düşüncelerden uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda onları hırslarından kurtaracak değişik olumlu stres kaynağı ile karşı karşıya getirir. Vücudun bir bölümündeki stres, diğer taraftakilerin azaltılmasına yardımcı olur (İlgar, 2001, 36-82).

Egzersizin yararları ise; Kas gevşemesi, Zihinsel gevşeme, İşte etkinlik artması, Uyanıklığın artması, Enerjide artış, Duygusal boşalma rahatlık, Daha iyi uyku, Daha kuvvetli kemik, Endişelerde azalma, Kalp hastalığı riskinin azalması, Bel ve sırt

ağrılarından korunma ve kurtulma, Kendine güven artışı, Daha iyi bir sağlık (Baltaş, 1988, 109-265).

### **2.5.2. Gevşeme Teknikleri**

Bireyin vücut işlevlerini isteyerek terk etmesi esasına dayanan gevşeme; zihni bir mesaj ya da imge üzerinde yoğunlaştırmak, serbest çağrışımlar içinde bulunmak veya zihinsel sessizlik içinde olmak, şeklinde uygulanmaktadır. On beş yirmi dakika boyunca bu durumda kalan kişiler gözlerini bir huzur duygusu ve stresten kurtulma durumu içinde açarlar ve kendilerine oldukça enerjik hissederler. Gevşeme teknikleri; kalp atışı, solunum, deri ısı ve kan basıncı gibi vücut ölçümlerinde önemli değişimlere neden olmaktadır (İlgar, 2001, 36-82). Gevşeme eğitimi, stres altındaki bireyde başlayan stres tepkisinin tam karşıtı bir etki yapar. Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Oysa gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır (Çakır, 2006, 57) ve bu yöntem tüm vücutta bir gevşeme ve rahatlama sağlamaktadır.

### **2.5.3. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme**

İyi beslenmenin sağlıkla yaşama olan katkısı bilinmektedir. Kötü beslenme alışkanlıkları ise sempatik sinir sistemine bağlı stres tepkilerini doğrudan uyarak ya da yorgunluğu ve sinirsel duyarlılığı artırarak stres oluşumunu neden olabilmektedir. Her iki durumda da günlük yaşamın stresine karşı olan dayanma gücü önemli düzeyde azalmaktadır. Su, protein, karbonhidrat, mineral, yağ ve vitaminler gibi besinlerin gereğinden fazla alınması da insan vücuduna için zararlıdır. Vücutta dengede tutacak şekilde beslenmek ise stresle başa çıkma yollarında biridir (İlgar, 2001, 36-82). Yapılan araştırma sonuçlarına göre; beslenme ile stres arasında da anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Özellikle kafein ve doymuş yağ gibi bazı gıda maddelerini içeren yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı; hatta strese karşı bireyi daha duyarlı hale getirdiği saptanmıştır. Bu nedenle, stresle daha etkili olarak başa çıkabilmek için, beslenme düzeni ve beslenme alışkanlıkları da gözden geçirilmelidir (Tan, 2006, 23-30). Dengeli beslenme özellikle stresin bedensel sonuçlarını azaltmaya olanak verir. Uygun miktarda yiyecek ve su almak toparlanmamızı temin edecek bir stratejidir. Eğer beslenme ve su alma ihtiyaçları yeterince karşılanmazsa stres aşırı hale gelir ve bütün toparlanma mekanizmalarının

faaliyetlerini sekteye uğratar (Kurtyılmaz, 2005, 30-45). Bireysel stres yönetimi kapsamında sözü edilen tekniklerin hepsi herkes için uygun olmayabilir. Birey için etkili olan yöntem; kişiliğine ve yaşam şekline uygun ve bireyin uygulayabileceği yöntemdir. Ayrıca stres yaratan bir problemle karşı karşıya kalındığında problemin çözümüne geçmeden önce kişi kendini cesaretlendirmelidir (Yalçın, 2009, 95-98).

#### **2.5.4. Zaman Yönetimi**

Zaman hayattır. Geçen zamanı yerine koymanın ve telafi etmenin imkanı yoktur. Zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek demektir. Buna karşılık insanın geçen zamanı hükmetmesi, hayatına hükmetmesi anlamına gelir. Zamanı iyi kullanan bir insan hayatının kalitesini yükseltir ve geçen zamandan kendisi ve amaçları adına en iyi biçimde yararlanır. Zamanı iyi kullanmak için yapılması gereken, düşünce ve ayrıntılarla zaman kaybetmeyip kısa zamanda çok iş yapmak değildir. Tam tersine amaç ve öncelikleri saptayarak insanın zamanını gerçekten yapmak istediği şeyleri ayırarak, hayatından daha fazla tat almasıdır. Zamanını iyi düzenlemeyen bir insan kaçınılmaz olarak stres altındadır (Baltaş, 1988, 109-265).

Günümüzde insanlar geçen yüzyıllarla karşılaştırıldığında daha az uyumalarına ve yakınlarına daha az zaman ayırmalarına karşın, geçen yüzyıllara oranla büyük bir zaman darlığı sorunu yaşamaktadırlar. Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek; hayatı boşa geçirmektir. Zamanını iyi kullanan bireyler hayatlarının kalitesini yükseltir ve zamandan en iyi şekilde yararlanırlar. Zamanını iyi yönetemeyen insanlar ise kaçınılmaz olarak stres altına girerler (İlgar, 2001, 36-82). Zaman yönetiminin özü planlama, öncelikleri belirleme ve uygulamadır. Bu planlama uzun vadeli veya kısa vadeli olabilir. Planlama döneminde yapılması gereken ilk şey, söz konusu zaman dilimi içerisinde yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş ve etkinliğin ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Sonra yapılacak olan etkinlikler önem sırasına göre düzenlenmelidir. Son aşama belirlenen sırada ve zamanda görevlerin yerine getirilmesidir. Yapılacak programa uyulmamasına yol açabilecek çeşitli çeldirici durumlar söz konusu olabilir. Bu konu ile ilgili aşağıdaki maddelerin akılda tutulmasında yarar vardır:

- Erteleme ve oyalanmadan kaçınılmalıdır,
- Düzenlilik gerektirir,

- “Hayır” demek öğrenilmelidir.

### **2.5.5. Uyku**

Uyku, günlük stresle başa çıkabilmek için oldukça önemli bir unsurdur. Uykusuzluk insanların enerjisini alıp götürür ve performanslarında düşüşe neden olur. Yeteri kadar uyumayan insanların sorunlarını çözmek için gereken enerjide yoksun kalırlar. Hatta ciddi bir uykusuzluk sorunu yaşayan insanlar kontrolün tamamen ellerinden kaçtığını hissederler ve bu durumda da stresleri büsbütün artar (İlgar, 2001, 36-82). Dinlenmiş olursak, yaşanan stresle daha etkin bir şekilde başa çıkabiliriz. İnsanın kendisini iyi ve etkin hissetmek için ne kadar uykuya ihtiyacı varsa, o kadar uyumalıdır. Kafein, merkezi sinir sistemini uyararak onun uyanık kalmasına sebep olur. Alkol, beden tarafından sindirilince gece uyuyamamamıza sebep olur. Nikotin de güçlü bir uyarıcıdır. Uykusuzluk çok sinir bozucu ve can sıkıcı bir durum olabilir. Kişilerin çoğu, uyuyamama konusunda endişe duymaktan uykuya dalamazlar. Endişe düzeyinin azaltılması, uyku kalitesini iyileştirebilir (Seyhan, 2007, 32).

Uyku, hayatın vazgeçilmez faaliyetlerinin en başında gelir ve genel olarak sağlıktaki bir aksama kendini ilk uykuda ortaya koyduğu gibi uyku düzeninin aksaması da genel sağlık ve günlük hayatta doğrudan etkilere yol açar. Bu nedenle stresle başa çıkmada iyi ve deliksiz bir uyku önemlidir (Yalçın, 2009, 95-98).

### **2.5.6. Davranışsal Kontrol**

Davranışlarının sonuçları bilinçli olarak yönlendiren bireyler kendilerini kontrol edebilirler. Stres azaltmak için davranışları yönlendirmenin yanı sıra kişiler kapasitelerinin farkında olmalıdırlar. Kişinin kendini tanıması ve davranışlarını kontrol etmesi, stresi belirlemek ve stresle başa çıkabilmek için yararlı bir yöntemdir. Buna yönelik çalışmalar bireyin vücudunda bir şeylerin hatalı olduğunu fark etmesinin bir yoludur (İlgar, 2001, 36-82).

### **2.5.7. Biyolojik Geri Besleme**

Biyolojik geri beslenme; bireyin fizyolojik tepkilerinin otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, ter bezi salgısı gibi), bir araç yardımıyla ve bir eğitim programı çerçevesinde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir (İlgar, 2001, 36-82). Bu yöntemde fizyolojik tepkileri görünür, işitilir duruma getirip izlemek için genellikle deriye bağlı elektrotlar kullanılır. Bu elektrotlar organizmanın kas gerilimi, ter, deri sıcaklığı gibi fizyolojik tepkilerini, ışık ya da ses işaretlerine dönüştürerek bireye geri yansıtır. Böylece birey ruhsal yaşantısından kaynaklanan duygu ve düşüncelerinden bilinçli olarak haberdar olarak bunları denetim altına almaya çalışır. Kas gerginliğini, dolaşım ve solunum sistemini, iç organları, beden ısısını ve iç salgı bezlerini düzenlemeyi öğrenir (Köknel, 1998, 59-360).

### **2.6.Spor da Stresle Başa Çıkma**

Sporcuların yarışma stresine tepkilerinin bir diğer özelliği de başa çıkmadır. Başa çıkma stratejileri bireyin strese tepkisini belirtirken, başa çıkma biçimi de bireyin stresin değerlendirmesinden sonra kullanacağı başa çıkma stratejisinin seçimini etkileyen durumu belirtmektedir. Başa çıkma biçimi bireyin kullandığı başa çıkma stratejisini belirlemektedir.

Bilimsel literatür başa çıkma ile ilgili sayısız tanımlardan oluşmaktadır. Spor psikolojisi araştırmalarında en çok ilgi gören özellik (trait) ve süreç (process) yaklaşımlarıdır. Özellik yaklaşımında bireyler durağan başa çıkma biçimlerine göre sınıflandırılmakta ve görüşmelerle veya anketlerle ölçülmektedir. Carver, Scheier ve Weintraub özellik yaklaşımını şöyle tanımlamaktadır ; “Sporcu her başa çıkmanın ihtiyaç duyulduğu ortama yeni başa çıkma stratejileri ile yaklaşmamaktadır, fakat zaman ve ortam değiştikçe aynı kalan bir grup başa çıkma stratejisini kullanmayı tercih etmektedir”. Süreç (process) veya transaksyonel yaklaşım ise stresle başa çıkmanın bireyin içsel ve dışsal çevresinin etkileşimini içeren dinamik ve tekrarlanan bir süreç olduğunu belirtmektedir. Başa çıkma belirli içsel ve dışsal talepleri idare etmede kullanılan bilişsel, duygusal ve davranışsal çabadır. Bu tanımın 3 tane özelliği bulunmaktadır. İlk olarak, bu tanım özellik yaklaşımına dayanmamaktadır. Süreç yönelimli bir anlam taşımaktadır. Bireyin stresli durum karşısında ne düşündüğüne ve ne yaptığına ve duruma göre nasıl değiştiğine odaklanmaktadır. İkinci anahtar özelliği ise bireyin, durumun taleplerini nasıl

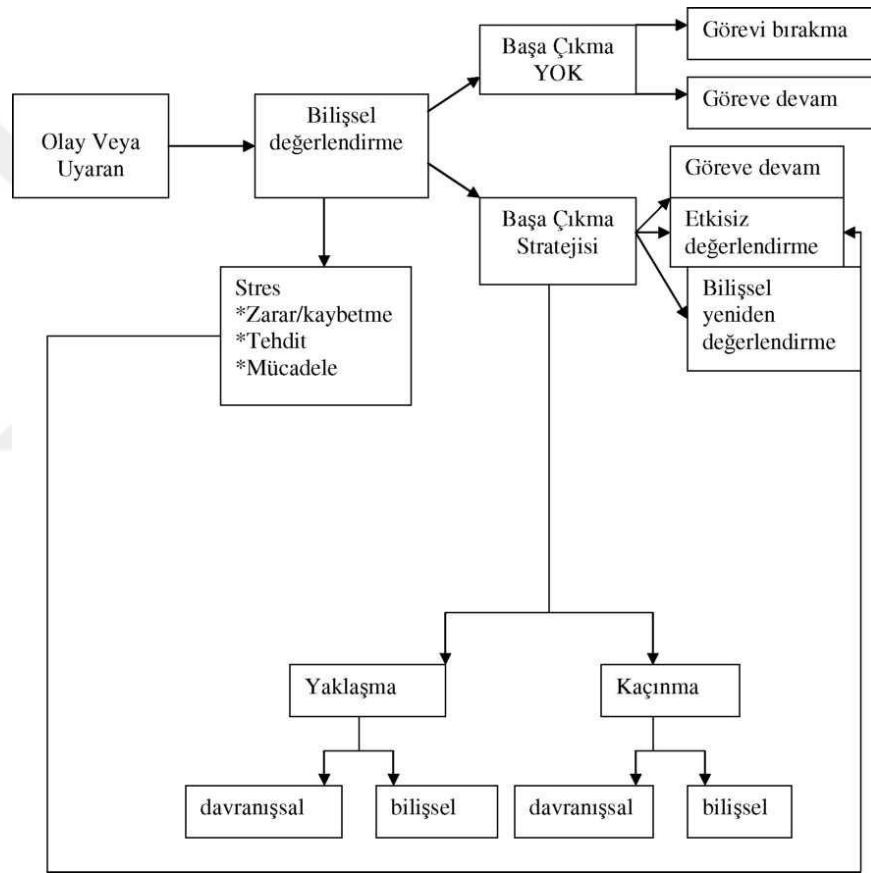
değerlendirdiği ve hangi başa çıkma stratejisinin uygulanabilir olduğunun belirlenmesine odaklanmaktadır. Son önemli nokta da bu tanımda başa çıkma stratejisi iyi veya kötü olarak tanımlanmamıştır. Bireyin başa çıkmada başarılı olup olmaması önemli değildir. Tanım sadece bireyin stresli durumu yönetmek için ne yaptığına vurgu yapmaktadır.

Başta çıkma, bireyin algılanan stresi yönetme veya azaltma çabasıdır. Başta çıkma bireyin kaynaklarını aşan içsel veya dışsal talepleri yönetmek için değişen zihinsel ve davranışsal çaba olarak da tanımlanmaktadır. Gould, Finch ve Jackson başta çıkmayı stres kaynağına amaçlı tepkiler olarak açıklamıştır. Başta çıkma stresi yönetmeye yönelik tüm hareketleri içermektedir. Transaksiyonel- süreç ve özellik başta çıkma modelleri sporda başta çıkma stratejilerini çalışan araştırmacılara kuramsal bir çerçeve sağlamaktadır. Transaksiyonel model başta çıkmayı çevresel talepler, bireyin talepleri algılaması ve bireyin bu talepleri ele alma veya yönetme yeteneği arasındaki ilişkilerle tanımlamaktadır. Bu model bireyin durumu değerlendirmesi ve başta çıkma tepkileri arasındaki etkileşimi de içermektedir.

Sporcular herhangi bir spor dalında yarıştıkları zaman potansiyel stres kaynakları ile karşılaşmaktadırlar. Bunlar; acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleridir. Çeşitli sportif performansta sporcuların tam anlamıyla oyuna katkı koyamamasındaki başarısızlığın önemli nedenlerinden biri stresle başta çıkamamaktır. Tüm yaş gruplarındaki ve yetenek seviyesindeki sporcuların stres kaynakları ile başta çıkabilmesinin gerekliliği spor psikolojisi araştırmalarında geniş bir biçimde kabul edilmektedir. Bu sadece en iyi şekilde yeteneklerini kullanmak için değil aynı zamanda spora katılımı tatmin edici bir deneyim haline getirmek için de gereklidir.

Akut stres, sporun ayrılmaz bir parçasıdır ve çok yoğun olarak algılandığında psikolojik ve psiko fizyolojik işlevlerde azalma ve zayıf performans ile sonuçlanır. Akut stresin sebepleri yarışma sırasında yaşanmaktadır, daha önceki araştırmalara göre bunlar; hoş gitmeyen eleştiri almak, ağrı ya da sakatlanma, fiziksel veya zihinsel bir hata yapmak, hakemden kötü bir karar almak ve antrenör tarafından azarlanmak. Bireyin stresli durumun üstesinden gelmesi veya dışsal talepleri azaltmak için beceri seviyesini artırması yoluyla stresli olaya bilinçli bilişsel veya davranışsal tepki vermesi başta çıkma olarak adlandırılmaktadır.

Başa çıkma genel psikoloji araştırmalarında geniş olarak çalışılırken, spor psikolojisi alanında başa çıkma çalışmaları çok daha azdır. Sonuç olarak spor psikolojisi araştırmacıları stresli olayları takip eden başa çıkma süreci hakkında daha az şey bilmektedir. Başa çıkma araştırmalarını gözden geçiren Hardy ve diğerkleri “başa çıkmanın spor psikolojisinde son zamanlarda çalışılan bir konu olduğunu ancak genel psikoloji araştırmalarında son 20 yıldır ilgilendiğı bir başlık olduğunu açıklamışlardır. Crocker, Kowalski ve Graham de söylediğı gibi eğer yarışma sporlarındaki başa çıkma ile ilgili anlayışımızı düzeltmek ve geliştirmek istiyorsak, başa çıkma sürecini spor ortamında değerlendirmeye ihtiyaç vardır.



Anshel sporda başa çıkma süreci ile ilgili bir model önermektedir. Model, 28 rugby oyuncusu ile stresli bir yarışmanın ardından yapılan görüşmeler sonucunda oluşmuştur. Veriler içerik analizi ile analiz edilmiştir, sporcuların yorumları önceden belirlenmiş kategorilere, boyutlara ve kuramsal temelli ilişkilere göre ayrılmıştır. Anshel modeli şöyle tarif etmektedir; uyarıcıyı alma veya olayı deneyimleme olayı stresli olarak değerlendirme yaklaşma veya kaçınma başa çıkma stratejilerinden birini kullanma, her biri bilişsel veya davranışsal stratejilerden oluşmaktadır başa çıkma sonrası aktiviteyi harekete geçirme, bu da göreve devam etmek, stresli durumu yeniden değerlendirmek, başa çıkma stratejisinin



etkililiğini açıklamak veya gelecekteki spor katılımından çekilmekten oluşmaktadır. Başa çıkma süreci sporcunun olayı algılaması veya uyarıyı tespiti ile başlamaktadır. Bu noktada, sporcu deneyimi veya uyarıyı, stres verici olarak yorumlayana dek, deneyim stresli olarak düşünülmemektedir. Bilişsel değerlendirme olarak adlandırılan bu süreç, algılanan uyarıcının veya durumun stresli olup olmadığının değerlendirilmesini ve ileride kullanılacak başa çıkma çabasının belirlenmesini içermektedir.

Son zamanlarda sporda başa çıkma ile ilgili iki çalışma başa çıkmanın hem otomatik hem de bilinçli tepki olduğu ile ilgili sorular sormuştur: önceki çalışmalarda, araştırmacılar başa çıkmanın bilinçli doğasını desteklemeye çalışmışlardır. Sporda başa çıkmayı bilinçli bir süreç olarak gösteren birkaç tane fikir vardır. Birincisi, başa çıkma sürecini tanımlayan tüm modeller ve tanımlar bilinçliliğin sporda kalıtımsal yani sporun doğasında olduğunu desteklemektedir. Bilinçli süreç, başa çıkmanın boyutlarını belirlemede birincil metottur. Sporda, ani öfke patlamaları, küfür, çevresel uyarıcılara katılmama (kalabalığın gürültüsü, rakibin hareketleri) ve strese karşı yapılan tepkisel, plansız ve otomatik reaksiyonlar temel olarak başa çıkma olarak tanımlanmazlar. Sonuç olarak, strese karşı yapılan tüm otomatik tepkiler başa çıkma değildir.

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## GEREÇ VE YÖNTEM

### 3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Sporcunun yarışma ortamında genel olarak algıladığı tehdit olarak tanımlanan yarışma sürekli kaygısı, sporcu performansı ile yakından ilişkili olması nedeni ile spor psikolojisi alanında sıklıkla ele alınan konuların başında gelmektedir. Yarışma kaygısının yüksek olması performansı olumsuz etkilemekle birlikte, gelecekteki spor yaşantısına da etkide bulunmaktadır. Bu nedenle yüksek sürekli yarışma kaygısının anlaşılması gençlik sporlarında oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Turgut, Aşıcı, Altıntaş ve Aşçı, 2010, 59-79).

Bireyin temel güdülerinden yaşamda başarılı olmak isteği ve inancı da çocuk ve genç sporcularda yapılan çalışmalarda incelenmiştir. Başarı güdülenmesi, sporcunun başarmaya güdülenmesi, başarısızlıkta hala göreve devam etmesi ve başarıda gururu yaşamaması olarak değerlendirilmektedir. Başarı Hedefi Kuramı çerçevesinde ele alınan başarı algısına göre başarı ortamlarında “ego yönelim ve görev yönelim” olmak üzere iki başarı hedefi yer almaktadır. Bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgili olan bu hedefler spor ortamında pek çok faktör ile etkileşim içerisinde (Duda, 1993, 45-60).

Özellikle genç sporcuların başarı güdülenmelerinin yanı sıra yarışma dönemlerindeki kaygı düzeyleri de başarı ya da başarısızlıkta büyük rol oynamaktadır. Başarı algısı ile kaygı arasındaki ilişkinin yanı sıra yaş, spor yaşı ve yarışmacılık düzeyi gibi değişkenlerin de başarı algısı ile ilişkisi bulunmaktadır. Genç sporcuların başarıyı nasıl adlandırdıkları yaşa, spor yaşına ve yarışmacılık düzeyine göre değişkenlik gösterebilmektedir (Turgut ve ark. 2010, 73-97).

Ülkemizde sporcuların stres ve stresle başa çıkma tarzları, sporculardaki hedef yönelimleri ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. Sporculardaki stres kaynakları ve bunlarla başa çıkma yöntemleri ile ilgili kaynaklar oluşturulmuştur. Aynı şekilde sporculardaki hedef yönelimleri ile ilgili de çok fazla olmasa da kaynaklar bulunmaktadır. Ancak stres ve hedef yönelimlerini bir arada inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı, sporcuların hangi hedef yönelimine eğilimli olduğu ve bu eğilim doğrultusunda hangi

stresle başa çıkma tarzını seçtiğini belirlemektir. Sporcuların hedef yönelimlerini şekillendirmek, stresle başa çıkmalarında etkili olabilecek role sahip midir? Örneğin, görev yönelimli kişi stresle başa çıkma stratejilerinden hangilerini daha çok kullanır ve bu stratejiler olumlu stratejiler midir? Gibi sorulara yanıt aramak ve beden eğitimi öğretmenlerine ve antrenörlere sporcuların kişiliklerinin şekillenmesinde üstlendikleri rollerin önemini vurgulamak amacıyla çalışmamıza başladık. Spor psikolojisi adına bazı eksikliklerin giderilmesi açısından katkıda bulunacağımıza inanıyoruz.

### **3.2. Araştırmanın Evreni**

Araştırmanın evrenini, liseli sporcular oluşturmaktadır. Örneklemine ise İstanbul, Sakarya ve Kocaeli illerinde çeşitli liselerde öğrenim gören lisanslı sporcu öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 175' bayan, 125'i bay olmak üzere toplam 300 lisanslı sporcu katılmıştır.

Sporcuların yaşları 14 ile 19 arasında değişmektedir. Örneklem yaş ortalaması 15,97 dir. Araştırmanın örneklem grubu olasılıksız örneklem tekniklerinden rastlantısal örnekleme tekniği ile oluşturulmuştur.

### **3.3.Araştırmanın Sayıtları**

1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin katılımcılar tarafından dürüst bir biçimde yanıtlandığı ve alınan yanıtların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubunun, sonuçların genellenmek istendiği evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

### **3.4.Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Sporda stresle başa çıkma stratejilerine ilişkin ölçüm, Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### 3.5.Tanımlar

**Stres:** Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Organizmanın tehdit edilmesi ve bu yüzden dengenin bozulması, vücutta bu dengenin korunmasına yönelik tepkiler oluşmasına neden olur (Tiryaki, 2000, 113-138).

**Stresle Başa Çıkma:** Bireyin stres yaratan durumlarla uğraşma ve üstesinden gelme çabası sürecine başa çıkma denir (Baltaş ve Baltaş, 1990, 45-90).

### 3.6.Veri Toplama Araçları

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejiler Envanteri - SSBÇSE (ISCCS-I'Invantairedes Stratégies de Copingen Compétition Sportive): Gaudreau ve Blondin (51) tarafından Kanada'da geliştirilen ölçek, sporcuların yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 10 alt problemden oluşmaktadır ve alt problemlerin bir tanesi 3 maddelik, 9 tanesi de 4'er maddeliktir. Alt problemleri; düşünce kontrolü, hayal etme, gevşeme, çaba sarf etme, zihinsel analiz, destek arama, hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi, zihinsel karmaşa, çekilme ve sosyal geri çekilme olarak adlandırılmıştır.

Düşünce kontrolü; bireyin benliğinin ve geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki stresli spor ortamlarının pozitif yönlerini vurgulamasında düşüncelerin yeniden yapılandırılmasına yardımcı olan bilişsel faaliyetlerdir.

Hayal etme; geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki stresli spor durumları ile ilişkilendirilen zihinsel durumları, teknikleri ve taktikleri zihinsel olarak uygulamada veya tekrar etmede kullanılan bilişsel faaliyetlerdir.

Gevşeme; fizyolojik, kassal ve zihinsel gerilim seviyesini azaltmada kullanılan davranışsal faaliyetlerdir.

Çaba sarf etme; spor ortamında karşılaşılan stresli durumlara karşı harekete geçmede kullanılan fiziksel ve zihinsel kaynakları harekete geçirmen davranışsal faaliyetlerdir.

Zihinsel analiz; spor ortamında geçmişte karşılaşılan, şu anda ve gelecekte karşılaşılabilecek stresli olaylarla ilişkilendirilen içsel ve dışsal faktörleri değerlendirmede veya belirlemede kullanılan bilişsel faaliyetlerdir.

Destek arama; tavsiye, geribildirim, duygusal destek sağlamak için kullanılan davranışsal faaliyettir.

Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi; stresli spor ortamlarında yaşanan hoşa gitmeyen duygusal gerilimleri ifade etmek ve açıklamaktır.

Zihinsel karmaşa; spor performansı ile ilgili olmayan şeylere gönüllü olarak odaklanmada kullanılan bilişsel ve davranışsal faaliyettir.

Çekilme; performans hedeflerine ulaşmakta gerekli olan hareketleri yapmaktan kaçınmada kullanılan bilişsel ve davranışsal faaliyetlerdir.

Sosyal geri çekilme; sosyal ilişkileri anlık olarak azaltmak veya elimine etmek için kullanılan davranışsal faaliyettir.

Ölçeğin bu 10 alt ölçeği, üç boyut altında sınıflandırılmaktadır: (1) Görev yönelimli başa çıkma (hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, zihinsel analiz), (2) Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma (çekilme ve zihinsel karmaşa) ve (3) Çekilme yönelimli başa çıkma (hoşa gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme).

Ölçeğin tamamlanmasında sporcuların her maddede belirtilen durumları maç sırasında ne kadar kullandıklarını veya düşündüklerini belirtmeleri istenmektedir. Sporcuların, sporda kullandıkları başa çıkma yolları hiç uymuyor (1), biraz uyuyor (2), ara sıra uyuyor (3), uyuyor (4) ve tamamen uyuyor (5) şeklinde 5'li likert tipi ölçek ile değerlendirilmektedir.

Ölçeğin puanlanması, 10 alt ölçeği oluşturan maddeler toplanarak yapılır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Puanların yüksek olması, sporcunun o başa çıkma stratejisini, stresli durumlarla başa çıkmada daha fazla veya sık tercih ettiğini ifade etmektedir. Düşük puanlar ise, stresle başa çıkmada o stratejinin daha az kullanıldığını veya hiç kullanılmadığını göstermektedir.

SSBÇSE'ni geliştiren araştırmacılar ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizini kullanmıştır. Orijinal ölçeğin döndürme sonucu elde edilen madde faktör yükleri Tablo 1 'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Sporda Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin orijinal Fransızca formuna ilişkin faktör analizi sonuçları.

Madde No	Faktörler									
	DK	HE	G	ÇS	MA	SDA	HGDİ	ZK	Ç	SGÇ
6	.486									
16	.691									
26	.710									
34	.614									
1		.653								
11		.627								
21		.686								
31		.616								
8			.698							
18			.810							
28			.554							
36			.733							
4				.671						
14				.835						
24				.734						
9					.517					
19					.660					
29					.437					
37					.675					
7						.535				
17						.628				
27						.619				
35						.664				
2							.596			
12							.779			
22							.920			
32							.859			
5								.702		
15								.686		
25								.636		
39								.642		
10									.616	
20									.517	
30									.523	
39									.683	
3										.481
13										.683
23										.726
33										.578

DK: Düşünce Kontrolü, HE: Hayal Etme, G: Gevşeme, ÇE: Çaba Sarf Etme, MA: Mantıksal Arama, SDA: Sosyal Destek Arama, SGÇ: Sosyal Geri Çekilme, ZK: Zihinsel Karmaşa, Ç: Çekilme, HGDİ: Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi.

Orijinal ölçeğin iç tutarlığı Cronbach Alpha ile hesaplanmıştır. Güvenirlilik katsayısı bulguları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.**SSBÇSE'nin orijinal formunun alt problemlerinin güvenilirlik katsayıları.

Alt Ölçekler	DK	HE	G	ÇS	MA	SDA	SGÇ	ZK	Ç	HGDİ
Cronbach Alpha(a)	.72	.74	.80	.79	.67	.70	.71	.76	.68	.87

DK: Düşünce Kontrolü, HE: Hayal Etme, G: Gevşeme, ÇE: Çaba Sarf Etme, MA: Mantıksal Arama, SDA: Sosyal Destek Arama, SGÇ: Sosyal Geri Çekilme, ZK: Zihinsel Karmaşa, Ç: Çekilme, HGDİ: Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi.

Güvenirlik katsayısı .67 ile .87 arasında olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak ölçeğin alt problemleri arasındaki ilişkiler ise Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.**SSBÇSE'nin orijinal formunun alt problemleri arasındaki korelasyonlar.

	HE	G	ÇS	ZA	SDA	SGÇ	ZK	Ç	HGDİ
DK	.79 .07	.48 .05	.50 .04	.73 .06	.55 .04	.39 .03	.21 .04	-.29 .03	.04 .04
HE		.50 .06	.43 .04	.56 .06	.42 .04	.30 .03	.12 .04	-.19 .04	.00 .04
G			.30 .04	.26 .03	.21 .02	.27 .03	.19 .04	-.15 .04	.05 .04
ÇS				.26 .03	.21 .02	.01 .02	-.12 .03	-.52 .03	-.12 .03
ZA					.56 .04	.42 .03	.25 .04	-.01 .03	.21 .04
SDA						.24 .02	.46 .03	.16 .03	.18 .03
SGÇ							.37 .03	.18 .02	.22 .03
ZK								.41 .04	.26 .04
Ç									.48 .04

DK: Düşünce Kontrolü, HE: Hayal Etme, G: Gevşeme, ÇE: Çaba Sarf Etme, MA: Mantıksal Arama, SDA: Sosyal Destek Arama, SGÇ: Sosyal Geri Çekilme, ZK: Zihinsel Karmaşa, Ç: Çekilme, HGDİ: Hoşa Gitmeyen Duyuların İfadesi.

Ayrıca ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği için benzer başa çıkma yapılarını ölçen diğer ölçeklerle ilişkisine bakılmıştır. SSBÇSE'nin orijinal formu ile Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

### 3.7.Envanterlerin Uygulanması

Uygulama öncesinde sporcuların öğrenim gördüğü okullardan ve antrenörlerinden tek tek izin almak suretiyle envanterler araştırmaya katılan sporculara bire bir görüşme yoluyla uygulanmıştır. Bire bir görüşmeler sporcuların antrenmanlarından önce bizzat araştırmacı tarafından yapılmıştır. Envanterlerle ilgili olarak sporcularla ön bir bilgilendirme toplantısı düzenlenmiştir (envanterin ne amaçla kendilerine verildiği,



envanterin kullanım alanının neresi olduğu, kişisel herhangi bir sonucun kullanılmayacağı gibi). Envanterin daha net bir biçimde anlaşılması için örnek bir cevaplama şekli de yapılmıştır.

### 3.8.İstatistiksel Düzenlemeler

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (Oneway) Anova testi, farkların kaynaklarını belirlemek amacıyla Post-hoc testi yapılmıştır. Verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini test eden Bartlett testi de uygulanmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki etki regresyon analizi ile test edilmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006, 47-68).

<i>R</i>	İlişki
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan sporculardan ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

#### Örneklem Grubunun Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

**Tablo 4.** Örneklem Grubunun Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

	n	%
<b>Bayan</b>	175	58,3
<b>Bay</b>	125	41,7

Örneklem grubunun cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 4'de incelenmiştir. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların 175'i (% 58,3) bayan, 125'i (% 41,7) baydır.

**Tablo 5.** Örneklem Grubunun Yaşlarına Göre Dağılımı

	n	%
<b>14-15 yaş</b>	127	42,3
<b>16-17 yaş</b>	141	47,0
<b>18-19 yaş</b>	32	10,7
<b>Toplam</b>	300	100,0

Örneklem grubunun 'yaş' değişkenine göre dağılımı Tablo 5'de incelenmiştir. Buna

göre araştırmaya katılanların 127'si (% 42,3) 14-15 yaş, 141'i (% 47,0) 16-17 yaş, 32'si (% 10,7) 18-19 yaştır.

**Tablo 6.** Örneklem Grubunun Spor Yaşlarına Göre Dağılımı

	N	%
<b>1-3 yaş</b>	85	28,3
<b>4-6 yaş</b>	100	33,3
<b>7-9 yaş</b>	65	21,7
<b>10-12 yaş</b>	24	8,0
<b>13 yaş ve üstü</b>	26	8,7

Örneklem grubunun spor yaşlarına göre dağılımı Tablo 6'da incelenmiştir. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların 85'inin (% 28,3) spor yaşının 1 -3 yaş, 100'ünün (% 33,3) spor yaşının 4-6 yaş, 65'inin (% 21,7) spor yaşının 7-9 yaş, 24'ünün (% 8,0) spor yaşının 10-12 yaş, 26'sının (% 8,7) spor yaşının 13 ve üstü yaş aralığında olduğu görölmektedir.

### **Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Puanları**

Stresle başa çıkma envanteri ve alt problemleri cinsiyet durumlarına göre tablolar halinde ifade edilmiştir. Cinsiyetlere göre stresle başa çıkma becerilerinin arasında anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla bağımsız grup t-testi uygulanmıştır.

### **Araştırmaya Katılan Sporcuların Kendine Güvenen Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması**

Katılımcıların kendine güvenen yaklaşım grup ortalamaları, standart sapma değerleri, minimum ve maksimum değerleri Tablo 7' de, gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 5' de verilmiştir.

**Tablo 7. Öğrencilerin Kendine Güvenen Yaklaşım Puanlarının Değerleri**

	<b>Frekans</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sap.</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Bayan</b>	318	15,27	3,57	3,00	21,00
<b>Bay</b>	495	14,36	3,62	4,00	21,00
<b>Toplam</b>	813	14,72	3,60	4,00	21,00

**Tablo 8. Öğrencilerin Kendine Güvenen Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması**

	<b>Frekans</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>t-değeri</b>	<b>P</b>
<b>Bayan</b>	318	15,27	3,57	-3,366	,001
<b>Bay</b>	495	14,36	3,62		

Tablo 8’de görüldüğü gibi, katılımcılar arasında kendine güvenen yaklaşım puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır,  $P < 0.05$ .

#### **Araştırmaya Katılan Sporcuların Kendine Güvensiz Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması**

Katılımcıların kendine güvensiz yaklaşım grup ortalamaları, standart sapma değerleri, minimum ve maksimum değerleri Tablo 9’ da, gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 10’ de verilmiştir.

**Tablo 9.** Öğrencilerin Kendine Güvensiz Yaklaşım Puanlarının Değerleri

	<b>Frekans</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sap.</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Bayan</b>	318	7,98	3,70	0,00	21,00
<b>Bay</b>	495	8,14	4,03	0,00	24,00
<b>Toplam</b>	813	8,08	3,90	0,00	24,00

**Tablo 10.** Öğrencilerin Kendine Güvensiz Yaklaşım Puanlarının Değerleri

	<b>Frekans</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>t-değeri</b>	<b>P</b>
<b>Bayan</b>	318	7,98	3,70	-,599	,542
<b>Bay</b>	495	8,14	4,03		

Tablo 10’de görüldüğü gibi, katılımcılar arasında kendine güvensiz yaklaşım puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır,  $P>0.05$ .

#### **Araştırmaya Katılan Sporcuların İyimser Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması**

Katılımcıların iyimser yaklaşım grup ortalamaları, standart sapma değerleri, minimum ve maksimum değerleri Tablo 11’ de, gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 12’ da verilmiştir.

**Tablo 11.** Öğrencilerin İyimser Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması

	<b>Frekans</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sap.</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Bayan</b>	318	9,11	2,61	1,00	15,00
<b>Bay</b>	495	9,00	2,67	1,00	15,00
<b>Toplam</b>	813	9,04	2,65	1,00	15,00

**Tablo 12.** Öğrencilerin İyimser Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması

	<b>Frekans</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>t-değeri</b>	<b>P</b>
<b>Bayan</b>	318	9,11	2,61	,567	,571
<b>Bay</b>	495	9,00	2,67		

Tablo 12’de görüldüğü gibi, katılımcılar arasında iyimser yaklaşım puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır,  $P>0.05$ .

Katılımcıların boyun eğici yaklaşım grup ortalamaları, standart sapma değerleri, minimum ve maksimum değerleri Tablo 13’ de, gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 14’ de verilmiştir.

**Tablo 13.** Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının Değerleri

	<b>Frekans</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sap.</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Bayan</b>	318	3,60	2,54	0,00	13,00
<b>Bay</b>	495	4,17	3,06	0,00	18,00
<b>Toplam</b>	813	3,95	2,88	0,00	18,00

**Tablo 14.** Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının Karşılaştırılması

	<b>Frekans</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>t-değeri</b>	<b>P</b>
<b>Bayan</b>	318	3,60	2,54	-2,762	,006
<b>Bay</b>	495	4,17	3,06		

Tablo 14’de görüldüğü gibi, katılımcılar arasında boyun eğici yaklaşım puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır,  $P<0.05$ .

## Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Ortalamaları

**Tablo 15.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Ortalamaları

	N	X	Ss
<b>Hayal etme</b>	300	14,53	3,39
<b>Çaba sarf etme</b>	300	11,77	2,53
<b>Düşünce kontrolü</b>	300	14,93	3,34
<b>Destek arama</b>	300	14,19	3,67
<b>Gevşeme</b>	300	13,65	3,73
<b>Mantıksal Çözümleme</b>	300	13,67	3,53
<b>Çekilme</b>	300	10,56	3,07
<b>Zihinsel karmaşa</b>	300	12,40	3,73
<b>Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi</b>	300	9,70	3,42
<b>Sosyal geri çekilme</b>	300	8,71	3,67

Araştırmaya katılan sporcuların sporda stresle başa çıkma stratejileri ölçeği alt problemlerinin ortalamaları incelendiğinde; hayal etme düzeyinin düzeyde ( $14,537 \pm 3,391$ ); çaba sarf etme düzeyinin düzeyde ( $11,770 \pm 2,533$ ); düşünce kontrolü düzeyinin düzeyde ( $14,937 \pm 3,347$ ); destek arama düzeyinin düzeyde ( $14,193 \pm 3,673$ ); gevşeme düzeyinin düzeyde ( $13,653 \pm 3,737$ ); mantıksal çözümleme düzeyinin düzeyde ( $13,677 \pm 3,536$ ); çekilme düzeyinin düzeyde ( $10,567 \pm 3,074$ ); zihinsel karmaşa düzeyinin düzeyde ( $12,403 \pm 3,739$ ); hoşa gitmeyen duyguların ifadesi düzeyinin düzeyde ( $9,707 \pm 3,424$ ); sosyal geri çekilme düzeyinin düzeyde ( $8,717 \pm 3,672$ ); olduğu saptanmıştır.

**Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşması**

**Tablo 16.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>Hayal etme</b>	Bayan	175	14,87	3,29	2,051	0,041
	Bay	125	14,06	3,48		
<b>Çaba sarf etme</b>	Bayan	175	11,95	2,50	1,494	0,136
	Bay	125	11,51	2,55		
<b>Düşünce kontrolü</b>	Bayan	175	15,12	3,25	1,158	0,248
	Bay	125	14,67	3,46		
<b>Destek arama</b>	Bayan	175	14,08	3,73	-0,600	0,549
	Bay	125	14,34	3,59		
<b>Gevşeme</b>	Bayan	175	13,65	3,79	0,021	0,983
	Bay	125	13,64	3,67		
<b>Mantıksal Çözümleme</b>	Bayan	175	13,86	3,53	1,080	0,281
	Bay	125	13,41	3,54		
<b>Çekilme</b>	Bayan	175	10,76	3,09	1,329	0,185
	Bay	125	10,28	3,03		
<b>Zihinsel karmaşa</b>	Bayan	175	12,07	3,68	-1,810	0,071
	Bay	125	12,86	3,78		
<b>Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi</b>	Bayan	175	9,78	3,31	0,455	0,649
	Bay	125	9,60	3,58		
<b>Sosyal geri çekilme</b>	Bayan	175	8,60	3,65	-0,651	0,516
	Bay	125	8,88	3,70		

Araştırmaya katılan sporcuların hayal etme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan



t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $t=2,05$ ;  $p=0,041<0,05$ ). Bayan sporcuların hayal etme puanları ( $x=14,874$ ), Bay sporcuların hayal etme puanlarından ( $x=14,064$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların çaba sarf etme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=1,494$ ;  $p=0,136>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların düşünce kontrolü puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=1,158$ ;  $p=0,248>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların destek arama puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=-0,600$ ;  $p=0,549>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların gevşeme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=0,021$ ;  $p=0,983>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların mantıksal çözümleme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=1,080$ ;  $p=0,281>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların çekilme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=1,329$ ;  $p=0,185>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel karmaşa puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=-1,810$ ;  $p=0,071>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların hoşla gitmeyen duyguların ifadesi puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t- testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=0,455$ ;  $p=0,649>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal geri çekilme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=-0,651$ ;  $p=0,516>0,05$ ).

**Tablo 17.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Üç Boyutta Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması

	Grup	N	X	Ss	T	P
<b>Görev yönelimli başa çıkma</b>	Bayan	175	83,56	15,23	1,073	0,284
	Bay	125	81,65	15,04		
<b>Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma</b>	Bayan	175	22,84	5,67	-0,471	0,638
	Bay	125	23,15	5,62		
<b>Çekilme yönelimli başa çıkma</b>	Bayan	175	18,38	5,98	-0,139	0,890
	Bay	125	18,48	5,95		

Araştırmaya katılanların görev yönelimli başa çıkma puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=1,073$ ;  $p=0,284>0,05$ ).

Araştırmaya katılanların dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma puanları ortalamalarının cins değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=-0,471$ ;  $p=0,638>0,05$ ).

Araştırmaya katılanların çekilme yönelimli başa çıkma puanları ortalamalarının cins değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı

bulunmamıştır. ( $t=-0,139$ ;  $p=0,890>0,05$ ).

**Tablo 18.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması

	Grup	N	X	Ss	F	P
<b>Hayal Etme</b>	14-15 Yaş	127	14,78	3,25	0,700	0,497
	16-17 Yaş	141	14,29	3,48		
	18-19 Yaş	32	14,59	3,54		
<b>Çaba Sarf Etme</b>	14-15 Yaş	127	12,11	2,49	4,489	0,012
	16-17 Yaş	141	11,31	2,58		
	18-19 Yaş	32	12,40	2,12		
<b>Düşünce Kontrolü</b>	14-15 Yaş	127	14,91	3,35	0,192	0,825
	16-17 Yaş	141	14,87	3,48		
	18-19 Yaş	32	15,28	2,71		
<b>Destek Arama</b>	14-15 Yaş	127	14,40	3,83	0,749	0,474
	16-17 Yaş	141	14,14	3,42		
	18-19 Yaş	32	13,53	4,08		
<b>Gevşeme</b>	14-15 Yaş	127	13,74	3,75	1,070	0,344
	16-17 Yaş	141	13,39	3,79		
	18-19 Yaş	32	14,43	3,34		
<b>Mantıksal Çözümleme</b>	14-15 Yaş	127	13,78	3,52	0,364	0,695
	16-17 Yaş	141	13,50	3,39		
	18-19 Yaş	32	14,00	4,22		
<b>Çekilme</b>	14-15 Yaş	127	10,77	2,83	1,172	0,311
	16-17 Yaş	141	10,54	3,25		
	18-19 Yaş	32	9,84	3,17		

<b>Zihinsel Karmaşa</b>	14-15 Yaş	127	12,78	3,77	2,494	0,084
	16-17 Yaş	141	12,34	3,57		
	18-19 Yaş	32	11,15	4,13		
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	14-15 Yaş	127	9,46	3,46	0,595	0,552
	16-17 Yaş	141	9,92	3,40		
	18-19 Yaş	32	9,71	3,39		
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	14-15 Yaş	127	8,43	3,61	3,162	0,044
	16-17 Yaş	141	9,22	3,84		
	18-19 Yaş	32	7,62	2,76		

Araştırmaya katılan çalışanların çaba sarf etme puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=4,489$ ;  $p=0,012<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 14-15 yaş olanların çaba sarf etme puanları ( $12,110 \pm 2,498$ ), yaşı 16-17 yaş olanların çaba sarf etme puanlarından ( $11,319 \pm 2,587$ ) yüksek bulunmuştur. Yaşı 18-19 yaş olanların çaba sarf etme puanları ( $12,406 \pm 2,123$ ), yaşı 16-17 yaş olanların çaba sarf etme puanlarından ( $11,319 \pm 2,587$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların sosyal geri çekilme puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,162$ ;  $p=0,044<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 16-17 yaş olanların sosyal geri çekilme puanları ( $9,220 \pm 3,840$ ), yaşı 18-19 yaş olanların sosyal geri çekilme puanlarından ( $7,625 \pm 2,768$ ) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan çalışanların hayal etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, mantıksal çözümleme, çekilme, zihinsel karmaşa, hoşa gitmeyen duyguların ifadesi puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı

bulunmamıştır( $p>0.05$ ).

**Tablo 19.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Problemlerinin Spor Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşması

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Hayal etme</b>	1-3 yaş	85	14,98	3,16	1,555	0,186
	4-6 yaş	100	14,18	3,57		
	7-9 yaş	65	15,03	3,22		
	10-12 yaş	24	13,70	3,80		
	13 yaş ve üstü	26	13,96	3,21		
<b>Çaba sarf etme</b>	1-3 yaş	85	12,00	2,44	2,696	0,031
	4-6 yaş	100	11,69	2,58		
	7-9 yaş	65	12,26	2,40		
	10-12 yaş	24	10,45	2,32		
	13 yaş ve üstü	26	11,308	2,76		
<b>Düşünce kontrolü</b>	1-3 yaş	85	14,83	3,39	0,936	0,443
	4-6 yaş	100	14,83	3,26		
	7-9 yaş	65	15,60	3,45		
	10-12 yaş	24	14,45	3,25		
	13 yaş ve üstü	26	14,46	3,36		
<b>Destek arama</b>	1-3 yaş	85	14,28	3,68	0,204	0,936
	4-6 yaş	100	14,16	3,71		
	7-9 yaş	65	14,33	3,76		
	10-12 yaş	24	13,58	4,11		
	13 yaş ve üstü	26	14,23	2,94		

<b>Gevşeme</b>	1-3 yaş	85	13,89	3,61	1,009	0,403
	4-6 yaş	100	13,50	3,88		
	7-9 yaş	65	14,10	3,91		
	10-12 yaş	24	12,45	3,63		
	13 yaş ve üstü	26	13,42	3,11		
<b>Mantıksal çözümlene</b>	1-3 yaş	85	13,91	3,43	0,416	0,797
	4-6 yaş	100	13,37	3,84		
	7-9 yaş	65	13,93	3,54		
	10-12 yaş	24	13,37	3,28		
	13 yaş ve üstü	26	13,69	2,90		
<b>Çekilme</b>	1-3 yaş	85	10,32	3,40	1,254	0,288
	4-6 yaş	100	10,22	2,86		
	7-9 yaş	65	11,13	3,04		
	10-12 yaş	24	10,66	3,13		
	13 yaş ve üstü	26	11,15	2,63		
<b>Zihinsel karmaşa</b>	1-3 yaş	85	12,48	4,10	0,631	0,640
	4-6 yaş	100	12,23	3,69		
	7-9 yaş	65	12,04	3,59		
	10-12 yaş	24	13,20	3,74		
	13 yaş ve üstü	26	12,96	3,06		
<b>Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi</b>	1-3 yaş	85	9,27	3,44	1,136	0,340
	4-6 yaş	100	9,64	3,30		
	7-9 yaş	65	9,72	3,64		
	10-12 yaş	24	10,50	3,98		
	13 yaş ve üstü	26	10,61	2,53		

<b>Sosyal geri çekilme</b>	1-3 yaş	85	7,85	3,32	4,409	0,002
	4-6 yaş	100	8,58	3,55		
	7-9 yaş	65	8,66	3,92		
	10-12 yaş	24	10,45	3,70		
	13 yaş ve üstü	26	10,57	3,59		

Araştırmaya katılan sporcuların hayal etme puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=1,555$ ;  $p=0,186>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların çaba sarf etme puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $F=2,696$ ;  $p=0,031<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı post-hoc analizi sonucunda, spor yaşı 7-9 yaş olan sporcuların çaba sarf etme puanları, spor yaşı 10-12 yaş olan sporcuların çaba sarf etme puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların düşünce kontrolü puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=0,936$ ;  $p=0,443>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların destek arama puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=0,204$ ;  $p=0,936>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların gevşeme puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=1,009$ ;  $p=0,403>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların mantıksal çözümleme puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=0,416$ ;  $p=0,797>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların çekilme puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=1,254$ ;  $p=0,288>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel karmaşa puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=0,631$ ;  $p=0,640>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların hoşça gitmeyen duyguların ifadesi puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=1,136$ ;  $p=0,340>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal geri çekilme puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $F=4,409$ ;  $p=0,002<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı post-hoc analizi sonucunda, sporcu yaşı 1-3 yaş olan sporcuların sosyal geri çekilme puanları, sporcu yaşı 10-12 yaş olan sporcuların sosyal geri çekilme puanlarından düşük bulunmuştur. sporcu yaşı 1 -3 yaş olan sporcuların sosyal geri çekilme puanları, sporcu yaşı 13 ve üstü yaş olan sporcuların sosyal geri çekilme puanlarından düşük bulunmuştur.



**Tablo 20.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği  
Alt Problemlerinin Üç Boyutta Spor Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşması

	Grup	N	X	Ss	F	P
<b>Görev Yönelimli Başa Çıkma</b>	1-3 Yaş	85	83,91	14,99	1,355	0,250
	4-6 Yaş	100	81,73	15,90		
	7-9 Yaş	65	85,27	15,13		
	10-12 Yaş	24	78,04	13,34		
	13 Yaş Ve üstü	26	81,07	13,86		
<b>Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma</b>	1-3 Yaş	85	22,81	6,29	0,671	0,612
	4-6 Yaş	100	22,45	5,27		
	7-9 Yaş	65	23,18	5,67		
	10-12 Yaş	24	23,87	6,45		
	13 Yaş Ve üstü	26	24,11	3,67		
<b>Çekilme Yönelimli Başa Çıkma</b>	1-3 Yaş	85	17,12	5,68	3,646	0,006
	4-6 Yaş	100	18,22	5,72		
	7-9 Yaş	65	18,38	6,28		
	10-12 Yaş	24	20,95	6,82		
	13 Yaş Ve üstü	26	21,19	4,72		

Araştırmaya katılan katılanların çekilme yönelimli başa çıkma puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,646$ ;  $p=0,006<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Spor yaşı 10-12 yaş olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanları ( $20,958 \pm 6,824$ ), spor yaşı 1-3 yaş olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanlarından ( $17,129 \pm 5,684$ ) yüksek bulunmuştur. Spor yaşı 13 yaş ve üstü olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanları ( $21,192 \pm 4,725$ ), spor yaşı 1-3 yaş olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanlarından ( $17,129 \pm 5,684$ ) yüksek bulunmuştur. Spor yaşı 10-12 yaş olanların

çekilme yönelimli başa çıkma puanları ( $20,958 \pm 6,824$ ), spor yaşı 4-6 yaş olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanlarından ( $18,220 \pm 5,725$ ) yüksek bulunmuştur. Spor yaşı 13 yaş ve üstü olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanları ( $21,192 \pm 4,725$ ), spor yaşı 4-6 yaş olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanlarından ( $18,220 \pm 5,725$ ) yüksek bulunmuştur. Spor yaşı 13 yaş ve üstü olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanları ( $21,192 \pm 4,725$ ), spor yaşı 7-9 yaş olanların çekilme yönelimli başa çıkma puanlarından ( $18,385 \pm 6,284$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan katılanların görev yönelimli başa çıkma, dikkati başka tarafa çekmeye yönelik bası çıkma puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 21.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Forma Göre Alt Madde Dağılımları

Sosyodemografik	Grup	N	X	Ss	F	P
Alt Branş	Kata	85	13,89	3,61	1,009	0,403
	Kumite	100	13,50	3,88		
Stil	Shito-ryu	85	22,81	6,29	0,671	0,612
	Shotokan	100	22,45	5,27		
	Gojo-ryu	65	23,18	5,67		
	kyokoshinkai	24	23,87	6,45		
	Wado-ryu	26	24,11	3,67		
Uluslararası Müsabaka	Katılan	24	13,20	3,74	1,254	0,288
	Katılmayan	26	12,96	3,06		
Kemer Seviyesi	Beyaz	85	7,85	3,32	1,136	0,340
	Sarı	100	8,58	3,55		
	Turuncu	65	8,66	3,92		
	Yeşil	65	23,18	5,67		
	Mavi	24	23,87	6,45		
	Kahverengi	26	24,11	3,67		
	Siyah ve üstü	26	10,61	2,53		

Araştırmaya katılanların alt branş puanları ortalamalarının kişi sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=1,009$ ;  $p=0,403>0,05$ ).

Araştırmaya katılanların stillere yönelik puanlarının ortalamalarının kişi sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=-0,671$ ;  $p=0,612>0,05$ ).

Araştırmaya katılanların uluslararası müsabakalara katılma puanlarının ortalamalarının kişi sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $t=1,254$ ;  $p=0,288>0,05$ ).

Araştırmaya katılan sporcuların kemer seviyesi puanları ortalamalarının spor yaşi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $F=1,136$ ;  $p=0,340<0,05$ ).



# BEŞİNCİ BÖLÜM

## TARTIŞMA-SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Stres ve problem yaşamımızın her aşamasında ortaya çıkmaktadır. Stresin ve problemin ortadan kaldırılması gerçekte hayatın bizzat kendisini ortadan kaldırmak anlamına gelir. Öyleyse stres ve problemle yaşamayı öğrenmek ve kontrol altına alarak yıkıcı etkilerini en aza indirmek ve yapıcı yönde kullanmak gerekir.

Stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri için veya bunları yönetmek için; stres ve problemin ne olduğu, sebep ve sonuçlarının neler olabileceği ve stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri için neler yapılması gerektiği açıkça belirlenmelidir.

Araştırmamıza katılan 300 sporcunun yaş ortalaması 15,97 olması dolayısıyla genç olan bu yaştaki sporcuların ölçeği anlama ve yanıtlamada az da olsa sıkıntı yaşandığını göstermektedir (Tablo 2). Araştırmamıza katılan sporcuların 175'i (% 58,3) bayan, 125'i (% 41,7) baydır. Bu da oransal olarak iki cinsteki sporcuların sayılarının hemen hemen denk olduğunu göstermektedir (Tablo 1). Stresle başa çıkma stratejileri üzerinde daha önce yapılmış bir çalışması bulunmadığından dolayı bu yaş grubun üzerinde bir çalışma yapma isteği uyandırmıştır.

Araştırmaya katılan karateci sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin Alt Problemlerinin Ortalamalarına göre, sporcuların en çok “düşünce kontrolü, hayal etme ve destek arama” boyutlarını; en az da “sosyal geri çekilme ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi” boyutlarını kullandıkları bulunmuştur.

Buradan yola çıkarak araştırmamıza katılan karateci sporcuların stresle başa çıkmada daha çok olumlu başa çıkma stratejilerini kullandıklarını söyleyebiliriz. Araştırmamıza katılan karateci sporcuların çoğunluğu görev yönelimli olmaları ve olumlu başa çıkma stratejilerini kullanmaları “ görev yönelimli sporcu daha olumlu başa çıkma stratejilerini kullanır” hipotezimizi doğrulamaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların hayal etme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $t=2,05$ ;  $p=0,041<0,05$ ). Bayan sporcuların hayal etme puanları ( $x=14,874$ ), Bay

sporcuların hayal etme puanlarından ( $x=14,064$ ) yüksek bulunmuştur. ( hayal etme; görev yönelimli başa çıkma stratejilerindedir).

Çetin (2009)'in BESYO Öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerini incelediği çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, kız öğrencilerin problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve stresle başa çıkma toplam puan ortalamalarının bay öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Arsan (2007)'nin Yapılan araştırmada, bayan ve bay sporcuların başa çıkmada destek arama ve kaçınma stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Bilişsel ve fiziksel çaba, gevşeme, sosyal geri çekilme ve hoş gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların çaba sarf etme puanları ( $t=1,494$ ;  $p=0,136>0,05$ ), düşünce kontrolü puanları( $t=1,158$ ;  $p=0,248>0,05$ ), destek arama puanları( $t=-0,600$ ;  $p=0,549>0,05$ ) gevşeme ( $t=0,021$ ;  $p=0,983>0,05$ ) zihinsel analiz puanları ( $t=1,080$ ;  $p=0,281>0,05$ ) çekilme puanları ( $t=1,329$ ;  $p=0,185>0,05$ ) zihinsel karmaşa puanları( $t=-1,810$ ;  $p=0,071>0,05$ ) hoş gitmeyen duyguların ifadesi puanları( $t=0,455$ ;  $p=0,649>0,05$ ) sosyal geri çekilme puanları ( $t=-0,651$ ;  $p=0,516>0,05$ ) ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların çaba sarf etme puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=4,489$ ;  $p=0,012<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 14-15 yaş olanların çaba sarf etme puanları ( $12,110 \pm 2,498$ ), yaşı 16-17 yaş olanların çaba sarf etme puanlarından ( $11,319 \pm 2,587$ ) yüksek bulunmuştur. Yaşı 18-19 yaş olanların çaba sarf etme puanları ( $12,406 \pm 2,123$ ), yaşı16-17 yaş olanların çaba sarf etme puanlarından ( $11,319 \pm 2,587$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan karateci sporcuların sosyal geri çekilme puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=3,162$ ;  $p=0,044<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc

analizi yapılmıştır. yaşı 16-17 yaş olanların sosyal geri çekilme puanları ( $9,220 \pm 3,840$ ), yaşı 18-19 yaş olanların sosyal geri çekilme puanlarından ( $7,625 \pm 2,768$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan karateci sporcuların hayal etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, mantıksal çözümlenme, çekilme, zihinsel karmaşa, hoşla gitmeyen duyguların ifadesi puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Bireylerin cinsiyeti, yaşı, ırkı, inancı, huyu, karakteri, yeteneği ve hatta aile yaşantısı bile işletmelerde strese neden olabilen önemli faktörlerdir. İnsanlar farklı yaşlarda çevrelerindeki gelişmeleri farklı biçimlerde algılar. Dolayısıyla, hayatın her döneminde birey üzerinde strese neden olan unsurların farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu noktadan hareketle, stresle ilgili inceleme ve araştırmaların çoğu yaş faktörü göz önünde bulundurulur; çocukluk, gençlik, orta yaşlılık ve yaşlılık dönemleri olarak sınıflandırılır (akt. Altungül, 2006)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal geri çekilme puanları ortalamalarının spor dalı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $F=2,503$ ;  $p=0,031 < 0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı post-hoc analizi sonucunda, spor dalı basketbol olan sporcuların sosyal geri çekilme puanları, spor dalı atletizm olan sporcuların sosyal geri çekilme puanlarından düşük bulunmuştur.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalara bakıldığında farklı spor dallarına katılan sporcuların stresle nasıl başa çıktıkları ile ilgili çalışmalara çok fazla rastlanmamaktadır. Yarışma sporlarına katılan bireysel sporcular ve takım sporcularının stresle farklı biçimlerde başa çıkmaları beklenmektedir. Takım sporlarına katılan sporcuları bireysel sporcularla karşılaştırdığımızda, insanlar arası etkileşimlerin yoğun olduğu bir ortamda yarışan takım sporcularının aktif başa çıkmayı (problem veya duygu odaklı başa çıkma) daha fazla kullandıkları düşünülmektedir. Çünkü takım sporcularının bireysel sporculara göre gruba güvenmede daha fazla olanakları bulunmaktadır.

Bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır (Yoo, 2000).

Araştırmaya katılan sporcuların çaba sarf etme puanları ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $F=2,696$ ;  $p=0,031<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı post-hoc analizi sonucunda, spor yaşı 7-9 yaş olan sporcuların çaba sarf etme puanları, spor yaşı 10-12 yaş olan sporcuların çaba sarf etme puanlarından yüksek bulunmuştur.

## 5.2. Öneriler

Karate sporcularının antrenmanlarında stress kaynakları ve başa çıkma yöntemleri ne yer verilirse sporcuların stres kaynaklarından kurtulmalarını ve stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmalarını sağlayabilir.

Sporcu kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonuna etkisi incelenebilir

Alan uzmanı (spor psikoloğu, mentör, diyetisyen, kondisyoner vb.) olan veya olmayan kulüplerde sporcu stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonu açısından incelenebilir.

Sporcuların sosyo-ekonomik ve çevresel etmenlere bağlı olarak stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonlarına etkisine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Seyirci baskısının sporcu-antrenör stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonuna etkisi araştırma konusu olarak ele alınabilir.



## KAYNAKÇA

- Acar, H. (2006). Ortaöğretim Okul Müdürlerinin Çatışma Yönetim Stilleri ve Bu Çatışma Yönetim Stillерinin Öğretmenlerin Stres Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı, Ankara, s.54.
- Acet, M. (2006). Sporda Saldırganlık ve Şiddet, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, s.60-63-66-78-79-80.
- Akkuş H. (1999) Gençlerde Egzersizin Vücut Üzerine Etkisi. Beden Eğitimi ve
- Alpay H. Karate-Do Antrenör El Kitabı, İstanbul.
- Baltaş A, ve Baltaş Z, (1988), Stres ve Başa Çıkma Yolları, 6 Basım Remzi Kitapevi, İstanbul, s. 23-109-111-112-182-241-265.
- Baltaş A, ve Baltaş Z, (1995). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul, s.122.
- Baltaş A, ve Baltaş Z, (2002). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul. s.27.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barutçugil, İ.(2004), Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi, Kariyer Yayıncılık, İstanbul. s.409-410.
- Birkök C.(2000).“Poliste Çatışma Ve Stres Yönetimi” Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, Adapazarı Polis Teşkilatına Verilen Konferans Metni, Adapazarı, s.4.
- Ceylan, M. (2005). “Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet Ve Kişilik Değişkeninin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enst. Sporda Psiko Sosyal Alanlar, İzmir. s.16-45-79-80.
- Çakır, İ. (2006). Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens.Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, s.57.
- Duda, J.L. &Hall, H. (2001). *Achievementgoaltheory in sport: Recentextensionsandfuture directions*. Handbook of SportPsychology. 417- 443.

- Eren E. (2000). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, s.298.
- Göçet E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, s.36.
- Güler Z, Öztürk N, ve Gürbüz H. (2001). İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama, Eskişehir, s.26.
- Güney S. (2001). “Stres ve Stresle Başa Çıkma, Yönetim Ve Organizasyon, Nobel Dağıtım, Ankara, s. 453.
- Hisli Ş, ve Durak N, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2(13):128
- İkizler C, Karagözoğlu C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, s.79.
- İlgar Ö, (2001). Örgütsel Stresin Çalışan Bayanlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları, Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, İstanbul, s.11-34-35- 36-37-38-39-72-73-75-79-80-81-82.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (2.Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kılıç S. (2007). İlköğretim Öğrencilerinin Saldırgan Davranışları ile İlgili Okul Yöneticilerinin Algıları, Yayınlanmış Yüksek Lisana Tezi, Kırıkkale Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, Kırıkkale, s.20.
- Konter E. (1996) Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Yayınevi. İzmir, s.194.
- Köknel Ö. (1998). Depresyon-Ruhsal Çöküntü, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s.59-360.
- Kurtyılmaz Y, (2005). Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri İle Akademik Başarıları İletişim Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir, s.3.

- Norfolk D. (1989). İş Hayatında Stres, (Çev: Leyla Serdaroğlu), Form Yayınları, İstanbul, s.12-29.
- Seyhan N. (2007). Halk-Polis Karşılaşmasında Stres Faktörü: Stat Örneği Uygulaması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Sakarya, s.32.
- Sızan, B. (2006). İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları ve Bir Araştırma, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Malatya, s.20-38-39.
- Ozdeveciğlu M, ve Yalçın Y, (2010)“Spor Tatmininin Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeyleri Zerindeki Etkisi” Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, Sayfa 20-45. Konya
- Süveren S.(1991). Toplumda Ortopedik Özürlüler ve Spor, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1):39.
- Şahan M, (2007). Lise Öğrencilerinde Saldırganlığı Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, s.3.
- Tan S. (2006). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, s.23-30.
- Tiryaki Ş. (2000) Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar Performans. S:20 Eylülü Kitap ve Yayınevi. Ankara, s.20-152.
- Tokay T. (2001). Örgütsel Stres Ve Performans İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.48.
- Topuz R, Sanioğlu A, Çağlayan S H,; Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2010, 12 (1):42-49.
- Turgut, B. & Aşıcı, C.Ş. & Altıntaş, A. & Aşçı, H.F. (2010). *Genç Basketbolcularda Başarı Algısının Belirleyicileri*. 11.Spor Bilimleri Kongresi. Antalya.
- Tutar H, (2000).Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, Hayat Yayınları, İstanbul, s.204-222.

- Türküm A,S. (1991). Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik, TC Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, s.1-2.
- Yalçın Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri, s.95-97-98.
- Yılmaz O. (2006). Stresin Performans Üzerine Etkisi: 40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Isparta, s.8-32-35.



## **KİŞİSEL BİLGİLER**

**Adı Soyadı** : Erdal TURGUT  
**Doğum Yeri ve Tarihi** : Adıyaman /1978  
**Ev Adresi** : Ihlamurkent mah.nnasipli sk.nNo. 1  
Loca222 1C d.4  
**Tel** : **0 505 544 15 48**  
**Mail** : et\_eerdal@h@hotmail.ccom

## **EĞİTİM**

- Lise (1995 Adıyaman Lisesi mezunu)
- Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü (2001 mezunu)

## **SERTİFİKALAR**

2. Kademe Karate-DO Antrenörlük Belgesi  
3.Kademe Turk Halk Oyunları Antrenörlük Belgesi  
1.KKademe Dart Antrenörlük Belgesi  
Türkiye Voleybol Federasyonu (Gozlemci)  
Türkiye Karate Federasyonu Ulusal (Milli Hakem )

## **BİLGİSAYAR BİLGİSİ**

Donanım ( Çok İyi Düzeyde)  
MS Windows ( Çok İyi Düzeyde)  
MS Office ( Çok İyi Düzeyde)

