

T.C
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

İSTANBUL AMATÖR KÜMEDE GÖREV YAPAN
ANTRENÖRLERDE STRES BELİRTİLERİ VE
KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

İbrahim KURT

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜTAHYA
2017

T.C
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**İSTANBUL AMATÖR KÜMEDE GÖREV YAPAN
ANTRENÖRLERDE STRES BELİRTİLERİ VE
KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

İbrahim KURT

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

KÜTAHYA
2017

KABUL VE ONAY

KABUL

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

İbrahim Kurt' un hazırladığı '**İstanbul Amatör Kümede Görev Yapan Antrenörlerde Stres Belirtileri Ve Kullandıkları Başa Çıkma Yöntemleri**' başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans tez çalışması olarak kabul edilmiştir.

/ / 2017

İmzalar

Jüri Başkanı:

.....

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL
D.P.Ü. Besyo Öğretim Üyesi

.....

Üye:

.....

ONAY

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Araştırma sürecinde desteğini esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Mehmet Demirel'e, akademik eğitimim boyunca gelişimime katkı sağlayan hocalarıma, Ayrıca tezimle ilgili dönemde daima yanımda olan aileme ve eşime teşekkür ederim.

Ayrıca anket sorularına sabırla ve anlayışla yanıt veren İstanbul amatör kümede takım çalıştıran antrenörlere teşekkür ederim.

İbrahim Kurt

Bu tez herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından desteklenmemiştir.

ÖZET

Kurt, İ. İstanbul Amatör Kümede Görev Yapan Antrenörlerde Stres Belirtileri Ve Kullandıkları Başa Çıkma Yöntemleri

Bu araştırmanın amacı, İstanbul amatör kümede görev yapan antrenörlerin yaşanan strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesidir. Araştırmanın evrenini İstanbul amatör spor kulüplerinde görev yapan antrenörler oluşturmaktadır. Araştırma için uygun örnekleme yöntemiyle 120 antrenör araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak algılanan stres düzeyi ölçeği ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada toplanan veriler SPSS 16.0 paket programında değerlendirmeye alınmış ve verilerin analizi için, tanımlayıcı istatistikler yapılmış, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış, değişkenlerin parametrik olup olmadıklarını öğrenmek için Kolmogrov-Smirnov testi uygulanmış, çalışmada yer alan hipotezlerin testinde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi için bağımsız t-testi, one way anova ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda antrenörlerin stres belirtileri arttıkça stresle başa çıkma yöntemlerinin arttığı, yaş ve cinsiyetin stres kaynakları konusunda etkili olduğu, stresle başa çıkma yönteminin, üniversite mezunlarının daha yüksek stres belirtilerine sahip olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonuçlarımız göstermektedir ki antrenörlerin algıladıkları stres düzeyi yükseldikçe stresle baş etme de kullandıkları sağlıklı başa çıkma stillerini kullanımları da artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Stres, Başa Çıkma

ABSTRACT

Kurt, İ. Stress Symptoms and Copings in the Coaches in Istanbul Amateur Climate

The aim of this research is to determine how the stressors of the coaches working in the amateur cluster in Istanbul are manifesting stress and how to use them. The universe of the research is composed of trainers working in Istanbul amateur sports clubs. 120 coaches were proper sampled for the study. In the study, perceived stress level scale and stress coping styles scale were used as data collection tool.

The data collected in the study were evaluated in the SPSS 16.0 package program. For the analysis of the data, descriptive statistics were calculated, mean and standard deviation values were calculated, Kolmogrov-Smirnov test was applied to find out whether the variables were parametric and the level of significance was taken as 0.05 in the test of hypotheses in the study. Independent t-test, one way ANOVA and one-way ANOVA were performed to determine the difference between the groups.

As a result of the research, it was determined that as the stressors of coaches increased, stress coping methods increased, age and sex were effective on stress sources, and stress coping had higher stress symptoms of college graduates.

Our research results show that as the level of stress perceived by coaches increases, the use of healthy coping styles that they cope with are also increasing.

Key Words: Trainer, Stress, Handle.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
TABLolar	x
1. BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	2
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.3. PROBLEM CÜMLESİ	2
1.3.1. Alt Problemler	2
1.4. HİPOTEZLER	3
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	3
2. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	3
2.1. ANTRENÖR VE ANTRENÖRLÜK	4
2.1.1. Antrenörün Kişisel Özellikleri	4
2.2. STRES	5
2.2.1. Stres Kavramı	7
2.2.2. Stres Kuramları	8
2.2.2.1. Etkileşimsel Yaklaşım	9
2.2.2.2. Transaksiyonel Teori	9
2.2.3. Örgüt ve Stres	11
2.2.4. Stres Tepkileri	14
2.2.4.1. Fizyolojik Tepkiler	16
2.2.4.2. Bilişsel Tepkiler	17
2.2.4.3. Duygusal Tepkiler	17
2.2.4.4. Davranışsal Tepkiler	18
2.3. STRESLE BAŞ ETME	19
2.3.1. Stresle Baş Etme Yöntemleri	20
2.3.1.1. Problem Odaklı Baş Etme	20
2.3.1.2. Duygu Odaklı Baş Etme	21
2.3.2. Stresle Başa Çıkmada Etkili Ve Etkisiz Uygulamalar	22
2.3.3. Stresle Baş Etmek İçin Geliştirilen Örgütsel Teknikler	27
2.3.3.1. Örgüt Ve Yönetim Geliştirme	27
2.3.4. Stresle Baş Etmek İçin Geliştirilen Kişisel Teknikler	28
2.4. KİŞİLİK	30
2.4.1. Kişilik Kavramı	30
2.4.2. Kişiliğin Başlıca Özellikleri	30
2.4.3. Kişiliğe Kuramsal Yaklaşımlar	31

3. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM	32
3.1. ARAŞTIRMA DESENİ	32
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ	32
3.3. ARAŞTIRMA GRUBU	32
3.4. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ VE PROTOKOL	32
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	33
3.5.2. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	33
3.5.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	33
3.5.4. Stres Belirtileri Ölçeği	35
3.6. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ANALİZİ	36
4. BÖLÜM: BULGULAR	37
5. BÖLÜM: TARTIŞMA	47
5.1. TARTIŞMA	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	51
6.1. SONUÇ	51
6.2. ÖNERİLER	51
KAYNAKLAR	52
EKLER	56

SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt.	Aktaran
ark.	Arkadaşları
BESYO	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
BM	Birleşmiş Milletler
Çev.	Çeviren
DPÜ	Dumlupınar Üniversitesi
TDK	Türk Dil Kurumu
vd.	Ve diğerleri
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

TABLULAR

TABLO 4.1. Antrenörlerin Yaşlarına İlişkin Bulgular	37
TABLO 4.2. Antrenörlerin Antrenörlük Süresine İlişkin Bulgular	37
TABLO 4.3. Antrenörlerin Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular	38
TABLO 4.4. Antrenörlerin Stres Belirtileri Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular	38
TABLO 4.5. Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bulgular	39
TABLO 4.6. Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki	39
TABLO 4.7. Antrenörlerin Yaş Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri	41
TABLO 4.8. Antrenörlerin Yaş Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	42
TABLO 4.9. Antrenörlerin Antrenörlük Yapma Süresine Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri	43
TABLO 4.10. Antrenörlerin Antrenörlük Yapma Süresine Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	44
TABLO 4.11. Antrenörlerin Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri	45
TABLO 4.12. Antrenörlerin Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	46

1. BÖLÜM: GİRİŞ

Spor insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Özellikle çocuk yaşta ve gençlik döneminde yapılan spor ileri ki yaşlarda oluşacak olan hastalıkları önlemektedir. Sporla ilgilenenler, sporu çeşitli anlamlarda kullanmış ve değişik tarifler yapmışlardır. “Spor bireysel olarak veya bir grup halinde yapılan, sistemine özgü olarak farklı kuralları olan genelinde bir mücadeleye dayanan fiziksel ve zihinsel becerilerin geliştirilmesini sağlayan içinde eğlenmeyi ve eğitimi birlikte bulunduran bir yetidir (1).”

Günümüzde yaşam şartlarına bağlı olarak stresten kaynaklanan hastalıkların arttığı görülmektedir. Sportif etkinlikler, kişilerin üzerinde stres kaynaklarına bağlı olarak ortaya çıkan hastalık belirtilerini gidermede en iyi yöntem kabul edilebilir. Ancak aynı zamanda sporun içinde yer alan rekabet ve başarı durumlarının strese ilişkin bazı durumları ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Stres kavramı araştırmacıları farklı bilim dalları üzerinde de araştırmalara yöneltmiştir. Bu yüzden “stres kavramı sadece psikoloji tarafından değil sosyoloji, antropoloji, fizyoloji, endokronoloji gibi başka bilim dalları tarafından da incelenen önemli bir kavramdır (2).” Stres kavramı “Latince bir kavram olan ‘stringere’ den gelmekte ve zorlanma, gerilim, baskı ya da çaba (strain of effort) anlamında kullanılmaktadır (3).”

Kişiler, stres karşısında sahip oldukları kişilik yapılarına göre olayları farklı şekilde değerlendirip yine farklı şekilde tepkiler verebilirler. Kişilik özelliklerine göre stres belirtileri de değişiklik gösterebilir. Bu nedenle stresle baş etme yöntemleri olumlu ya da olumsuz nitelendirilebilir.

Baş etme ile ilgili çalışmalarda bazı araştırmacılar baş etmeyi bir kişilik özelliği, bir eğilim (trait oriented-dispositional) olarak ele alırken, bazı araştırmacılar ise belirli stres durumlarında (state oriented) kullanılan baş etme yaklaşımları olarak görmektedir (4).

1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu çalışmada araştırmanın teorik yapısını oluşturan spor, stres, kişilik ve stresle belirtilerine göre baş etme yöntemleri üzerinde durulmuştur. Futbol antrenörlerinin kişilik özelliklerine göre yaşanan strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemleri ile ne tür bir ilişkisinin olduğu ortaya çıkartılmaya çalışılmaktadır. Böylelikle antrenörlerin stresle mücadele konusunda daha doğru şekilde yönlendirilmesi söz konusu olacaktır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı İstanbul amatör kümede görev yapan antrenörlerin yaşanan strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

1.3. PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın problem cümlesi, “İstanbul amatör kümede görev yapan antrenörlerin yaşanan strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemleri nelerdir?” şeklinde oluşturulmuştur.

1.3.1. Alt Problemler

1. Antrenörlerin yaşlarına göre strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Antrenörlerin yaşlarına göre tutum puanları ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Antrenörlerin görev sürelerine göre, strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. Antrenörlerin eğitim düzeylerine göre, strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

1.4. HİPOTEZLER

1. Antrenörlerin stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

2. Antrenörlerin yaş durumuna göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri arasında farklılık yoktur.

3. Antrenörlerin antrenörlük yapma süresine göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri arasında farklılık yoktur.

4. Antrenörlerin eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri arasında farklılık yoktur.

1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Çalışmaya katılanlar evreni temsil etmektedir.

2. Araştırmaya katılanlar soruları anlamış ve doğru cevaplamıştır.

3. Araştırmaya katılan öğrencilerin tüm anket sorularına tamamen kendi düşünceleriyle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

4. Araştırmada kullanılan yöntem ve tekniklerin araştırmaya uygundur.

5. İstatiksel yöntemler varsayımına göre geçerli ve güvenilirlerdir.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Bu araştırma antrenörlerin kişilik özelliklerine göre sahip oldukları strese karşı, nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan stresle başa çıkma yöntemlerini belirleyen ölçeklerin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

2. Bu araştırmada antrenörlerin kişisel niteliklerine ilişkin bilgiler kendilerine verilen bilgi toplama formlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

3. Bu araştırma amatör küme takımlarında 2015-2016 sezonunda görev yapan 120 antrenör ile sınırlıdır.

4. Bu araştırma İstanbul ili ile sınırlıdır.

2. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

2.1. ANTRENÖR VE ANTRENÖRLÜK

Antrenör terimi ilk olarak 14. yüzyılda Macar kökenli olan STURDY tarafından kullanılmıştır. Bu sözcük o yıllarda insanları arazilere, savaş alanlarına taşıyan araçlar için kullanılırdı (5). Sturdy'nin şuan da kullanılan İngilizce anlamı ise, güçlü, kuvvetli, dayanıklı, hırslı olarak Türkçeye çevrilebilir. Bu da antrenörün karakterine ilişkin ipuçları sunan anlamlardır.

Günümüzde sporun içinde antrenörler; sporcuların keşfinden, doğru antrenman tekniklerinin yanında onlara sosyal, duygusal ve zihinsel konularda gelişme yolu açan ve müsabakalara hazırlayan rehber kişilerdir.

Antrenör genel anlamda; sporcuların fiziksel-fizyolojik, zihinsel, duygusal (psikolojik) ve sosyal anlamda sahip oldukları potansiyelin müsabık amaçlar doğrultusunda geliştirilmesini sağlayan ve bunun için en doğru bilimsel yöntemleri kullanan, bu alanlarda özel eğitim-öğretim almış bir kişidir (6).

Counselman'a göre antrenör şöyle tanımlanmaktadır: “başarı için mücadele eden insanların (sporcuların) eğitim almış lideridir. Antrenör, bu amaca doğru sporcularına en verimli şekilde yönlendiricilik yapmaktadır” (5).

Antrenörlerin davranış ve görevleri spordan spora, sporcudan sporcuya bazı değişiklikler gösterebilir. Ancak antrenörlük özelliklerinin hepsi antrenörün başarısında önemli olmaktadır. Antrenör istediği kadar motorik, teknik, taktik konularda bilgili olabilir ancak sporculara bunları öğretebilme yeteneği yoksa ve onlarla etkili iletişime sahip değilse sporcuların motive olarak başarılı olmaları mümkün olmaz. Antrenörlükte başarı çok bilgili olmakla değil, bilgiyi öğretebilme ve pratiğe dönüştürmekle ortaya çıkar (7).

Antrenör, sahip olduğu pozitif davranışlarıyla oyuncularının davranışlarını iyi yönde pekiştirmek suretiyle takım içinde sportif bir hava yaratabilmelidir. Oyuncularla arasında dostça bir iletişim sağlayarak onların performanslarını en iyi şekilde değerlendirmelerine katkı sağlayıp, sporcuların kendi kendilerini kontrol etmeye alıştırmalıdır.

2.1.1. Antrenörün Kişilik Özellikleri

Günümüzde bir sporcu ne kadar yeteneğe sahip olursa olsun, ne kadar iyi antrenman yaparsa yapsın, kazanmak için bir antrenörün desteğine ihtiyaç duyar. Bu da demektir ki spor dalı fark etmeksizin bir sporcu, sahip olduğu yetenek ve yeterlilikleriyle bir yere kadar gelip başarılı olabilir. Ancak bir antrenörün tek görevi de sadece sporcuyla çalıştırmak ya da belirli hareketlerin nasıl yapıldığını göstermekten ibaret değildir (8).

İyi bir antrenör bilimsel konuları en iyi şekilde harmanlamayı bilmelidir. Örneğim hem spor bilimini sürekli olarak takip eder hem de spor psikolojisini iyi öğrenerek sporcuya bu bilgileri aktarır.

Bilimsel değerler ve bulgular kuramsal verilerdir ve uygulamaya uygun değildirler. Bu sebepten antrenör bir taraftan araştırmacılardan topladığı bilgileri uygulanabilir hale getirip sporcuya iletirken, diğer taraftan sporcuların gelişimine yönelik ne tür araştırmalar yapılabileceğini araştırmacılara tavsiye eder, sunar. Böylece bilimsel veriler ve bulgularla sporcuyu müsabakalara hazırlayıp, yönlendiren, üst seviye becerilere sahip bir antrenör, sporcuyu sürekli ve şans eseri olmayan bir başarıya götürür. Ancak tüm bunların gerçekleşmesi ise, antrenörlerin sahip olmaları gereken sorumluluğun bilincinde olmaları ve bilgilerini sürekli taze tutarak güncel eğitim yöntemlerini uygulayabilmeleriyle mümkündür (9)

Buna göre, antrenörün temel bazı kişilik özelliklerini şöyle sıralayabiliriz:

a. Spor Bilgisi: Antrenör sahip olduğu bilgiler konusunda öğrenmeye ve yeniliğe açık olmalıdır. Sporcu, antrenörün bilgisine şüphesiz güvenmelidir. Antrenör, ilgili spor dalının kurallarının, tekniğinin ve taktiğinin bilgisine sahip olmak zorundadır; Özellikle genç ve spora yeni başlayanlarla çalışıyorsa, onlara doğru teknik ve taktiği öğretmelidir. Spor Bilgisi, insanları dinlemekle onların çalışmalarını izlemekle, konu hakkında geniş bir araştırma yapmakla ve sporun belirli alanlarında uzmanlaşmakla kazanılabilir.

b. İlgi düzeyi: Antrenör, sporcuların ayırım yapmadan yeterli ilgiyi gösterebilmelidir. Antrenör bu ilgiyi aynı şekilde mesleğine de göstermeli, sürekli olarak ilerlemeye ve yeni gelişmeleri izlemeye çalışmalıdır.

c. Dürüstlük: Antrenör kendisine ve sporcularına karşı dürüst olmalıdır. Sporcularına gerekli performansı sergiledikleri takdirde haklarını elde edeceklerinin güvencesini davranışlarıyla verebilmelidir.

d. Ayrılabilme Özelliği: Antrenör sporcularının yetenek ve becerilerini en iyi şekilde tespit ederek bu yönde onları geliştirmeli, detayları görebilmeli ve değerlendirebilmelidir.

e. Örnek Olma: Antrenör sahip olduğu davranış ve hareketlerle sporcularına iyi örnek olmalıdır.

f. Olgunluk: Antrenör sporcularının eksiklik ve yanlışlarını onlarla dalga geçmeden, yerinde ve yapıcı bir şekilde değiştirmeyi denemeli, anlayışlı olmalıdır.

g. Değişebilirlik: Antrenörün gerek dünyaya bakışı, gerekse spor kültürü yeniliklere ve değişimlere açık olmalıdır. Antrenör tekdüze olmaktan kaçınmalı ve monoton olmamalıdır. Alanındaki gelişmeleri sürekli olarak takip etmelidir (10,11).

h. Zeka: Bir antrenörün zekası IQ testinden yüksek bir oran tutturmasından ziyade, meraklı ve yaratıcı fikirlere açık bir kişilikte olmasıyla ölçülür. Spor zekâsı, bilgi ve tecrübenin birikmesiyle artacaktır.

i. İnatçı ve Israrlı Olmak: Antrenör önüne çıkan zorluklara, hüsrana ve yenilgilere rağmen cesaretini kırmamalı başarıda ısrarlı olmalıdır. Bunların spor kariyerinde yaşanabilecek geçici bir deneyim olduğunun bilincinde olmalıdır.

j. Sabırlı Olmak: Antrenör başarılı olmak adına, değiştirilmesi mümkün olmayan bazı durumlarda sistematik bir şekilde çalışmalıdır. Kişisel ya da takım gelişim uzun bir süre alabilir, hatta bezdirici bir yavaşlıkta da olabilir. Antrenör bunların farkında olarak gerçek dışı, mümkün olmayan beklentilerle hayal kırıklığına uğramaktan uzak durmalıdır.

k. Kendini Kontrol Edebilme: Antrenör özellikle müsabaka esnasında çabuk değişen skor ve sporcu, hakem hataları karşısında kendine hakim olabilmelidir. Eğer antrenör baskı ve stres altındaysa bunu sporculara taşır ve bu da sporcuların performansını kötü yönde etkiler.

l. Organizasyon: bir antrenör, zamanı kullanabilme konusunda yetenekli olmalı ve sporcuyu belirlenen hedefler yönünde organize edebilmelidir. Antrenman

ve müsabaka prosedürleri önceden hazırlanmış ortamlara uygun olmalıdır. Etkili bir organizasyon, sporcunun maksimum katılımı ve gerekli araç-gereçlerin varlığı ve yeterliliği ile oluşur.

m. Mizah Duygusu: Antrenör, sporcularıyla mizahi yaklaşımlarda bulunabilecek kadar iyi bir iletişime sahip ve hümanist olabilmelidir. Öyle ki mizahi nitelikler zaman zaman sporcular için, antrenörün iyi ya da kötü olmasında belirleyici olabilir.

n. Dikkatli ve Çalışkan Olmak: Antrenör, sahip olduğu imkanlara ve sporcularının beklentilerine cevap verebilmelidir. Çalışmaların nitelik ve nicelik olarak başarılı olabilmesi, sporcunun iyi bir performans gösterebilmesi, antrenörün işine gereken önemi ve dikkati vermesine bağlıdır (12).

2.2. STRES

Stres, organizmanın fiziksel ya da zihinsel sınırlarının zorlanması veya tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir olgudur. Tehdit ya da zorlanmalar karşısında her canlı homeostasis denen, kendisini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Tehlike ile karşılaşan canlı tehlike ile başa çıkamayacağına inanarak savaşıır. Bu şekilde yeni durumlara geçiş sağlar (13).

Stres kavramına ilişkin birçok araştırma olmakla birlikte, bu kavramın tanımlanmasında farklı görüşler olduğu görülmektedir. Genel olarak stresi kişi ile çevrenin etkileşimini sağlayan süreç olarak tanımlayabiliriz. Bu tanımlama içindeki iki temel unsur önemli olmaktadır.

Uyarıcı: Stres birey üzerinde bir güç veya uyarıcı bir hareketin sonucunda ise gerilimli bir davranım ortaya çıkar. Burada açıklanmak istenen, stresi ortaya çıkarabilen durumlardır. Bu belli durumlar gerilim yaratır. Gerilim ise bir baskıdır. Fiziksel bir duydur. Organizmada bozulmadır. Ancak bu tanıımı zayıflatan konu aynı stres yaratıcı uyarılara tabi tutulan iki ayrı kişinin, farklı gerilim düzeyleri gösterebilmesidir. Bu yüzeyden stresin yalnızca bir uyarıcı olarak tanımlanması bu kavramı bütünüyle açıklayamamaktadır.

Davranım: Kişinin stres yapıcıları gösterdiği psikolojik veya fizyolojik tepkilerdir. Bu noktada açıklanmak istenen davranımın, tamamen kişiye ait bir olgu

olduğudur. Dolayısıyla uyarıcı türünü ve şiddetini bilmeden yalnızca davranımı gözleyerek stresi açıklamak söz konusu olamaz. İşte bu tanımın eksikliği de buradan kaynaklanmaktadır. Başka deyişle tanımda uyarıcı ele alınmadığı için, kişinin davranmanın, stres davranımı olup olmadığı açıklanamaz. (14)

2.2.1. Stres Kavramı

Günümüzde insanlar, yaptıkları işe bakılmaksızın, yaşamlarının büyük bir kısmını, sahip oldukları becerilerini ve kapasitelerini zorlayarak sürdürmektedirler. Günümüz yaşam koşulları insanı geçmişle karşılaştıramayacak kadar bir hareketlilik ve tempo kazandırmış, bu da insanların bir mücadele ve gelişim içerisinde çalışmaları, bu anlayışla yaşamlarını sürdürmeleri gerekliliğini doğurmuştur. Birey hangi örgütün ya da kurumun parçası olursa olsun, stres kavramı ile bir şekilde karşılaşmaktadır. Özellikle çağdaş sanayi ve iş hayatının ortaya çıkardığı sorunların yanında stres kavramı, giderek yöneticilerin ve bilim adamlarının daha fazla merak duyarak çalışma yaptıkları bir kavram haline gelmiştir.

Toplumda bireylerin arasında uyum ve dengenin sağlanması, başarılı şekilde işleyen ast üst ilişkilerinin sağlanarak hizmetin niteliğinin artırılması için stresin bireysel ve toplumsal düzeyde daha iyi anlaşılması, tanımlanması ve kontrol edilmesi gereklidir. Stresten uzak bir yaşam imkansız olmakla birlikte, hiç kimsenin stresten uzak durabilecek tarzda bir yaşama sahip olmadığı kabul edilmektedir.

Başarı hissi, eleştirilme, gerilme, endişe duyma, baskı, tereddüt, sıkıntıya düşme, engelleme, zorlanma gibi sözcüklerle ve genellikle olumsuz tanımlamalarla özdeşleştirilen stresin her zaman olumsuz ve istenmeyen bir durum olduğuda iddaa edilmektedir.

Toplumdan bireylere strese ilişkin görüşleri sorulduğunda en çok iki noktaya vurgu yaptıkları görülmektedir. Birincisi içinde bulunan ruh halinin sağlıklı olmaması, durumu kontrol edememek, sıkıntı ve gerginlik içinde olmak kısacası pek de mutlu olmamak. Diğer vurgulanan nokta ise uyku sorunu yaşamak, sinirlenmek, yapılan işe ilişkin motivasyon kaybı, terleme ve ülser vb. öteki rahatsızlıklar yani stresin fizyolojik etkileridir (15).

2.2.2. Stres Kuramları

Strese neden olan faktörlerin ve bunlara verilen tepkilerin çeşitliliği nedeniyle stres araştırmacıları konuyu farklı yaklaşımlarla ele almışlar, büyük etkileri olan yaşam olaylarından (yakının kaybetmek gibi), nispeten daha küçük olan günlük stres kaynaklarına kadar değişik stresörlerin etkilerini incelemişlerdir. Burada şimdiye kadar ortaya konmuş değişik stres kuramları tek tek anlatılmaktan ziyade, iki ana kategori altında toplanarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlardan biri stresi genel olarak uyarıcı, ara değişkenler ve ona verilen tepkiler çerçevesinde inceleyen etkilesimsel (interactional) yaklaşım, diğeri ise uyarıcı ve ona verilen tepkilerde bireysel değerlendirmenin etkili olduğunu ileri süren transaksiyonel yaklaşımdır.

2.2.2.1. Etkilesimsel Yaklaşım

Literatürdeki ilk stres yaklaşımlarında stres, basit bir şekilde uyarıcı tepki çerçevesinde, büyük yaşam olayları veya iş tasarımı gibi özelliklerin yol açtığı sağlık sorunları olarak ele alınmıştır. Yapılan çalışmalarla ortaya çıkan verilerin yeterince açıklayıcı olmaması nedeniyle, hangi stresörlerin hangi tür strese neden olduğu incelenmeye başlamıştır. Bu araştırmalarda birçok farklı yaklaşım ortaya atılmış, stres üzerinde çevresel faktörlerin, kişilik özelliklerinin rolü araştırılmıştır.

Bu yaklaşım çerçevesinde yapılan araştırmalarda, üç tip değişkenin ölçümünün yapıldığı görülmektedir. Bunlar stresör olarak değerlendirilen çevresel olaylar veya durumların ölçümü, bireysel farklılıklar gibi ara değişkenlerin ölçümü ve gerilim sonucunda ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal belirtiler gibi çıktıların ölçümüdür. Bu ölçümlerde önemli olan husus, özdeğerlendirmeye dayalı ölçümler yapılırsa dahi, ölçümün objektif olmasının sağlanmasıdır. Bunun için bireylere muhakemeye dayanan, yaşadıkları olayların veya işlerinin ne kadar stresli olduğu gibi sorular sormak yerine, bosanma gibi belirli yaşam stresörlerini yaşayıp yaşamadıkları sorulmaktadır (16).

2.2.2.2. Transaksiyonel Teori

Lazarus ve arkadaşları, stresör olarak ele alınan etmenlerin, bireyin onlara karşı olan tepkisinden bağımsız olarak değerlendirilmesinin doğru olmadığını ileri sürmüşlerdir. Daha önce belirttiğimiz üzere yapılan araştırmalarda, bazıları için stresör etkisi gösteren bir etmen, diğerleri için aynı etkiyi göstermeyebilmektedir. Bir

etmenin stresör olup olmaması onun özelliği nedeniyle değil, birey tarafından algılandığı şekliyle belirlenmektedir (16).

Değerlendirmenin stres tepkileri üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmak için yapılan bir çalışmada, insanların yaralandığı, kanlı sahnelerin olduğu stresli filmler seyrettirilerek stres tepkileri ölçülmüştür. Denekler gruplara ayrılarak, ilk gruba, seyredecekleri filmlerde insanların rol yaptıkları, gerçekten yaralanmadıkları; ikinci gruba, seyredecekleri filmlerin belgesel niteliğinde olduğu veya kazalardan korunma yollarını öğretmek için hazırlandığı; üçüncü gruba, filmlerdeki insanların maruz kaldıkları bu olaylardan dolayı büyük acılar çektikleri söylenmiş; son gruba ise hiçbir etkide bulunulmayarak, kontrol grubu olarak kullanılmışlardır. İlk iki gruptaki stres tepkilerinin kontrol grubuna göre oldukça düşük olduğu gözlenmiş; buna karşılık üçüncü gruptakilerin stres tepkileri kontrol grubundan daha yüksek seviyede tespit edilmiştir (17).

Deneklerin filmleri algılama şekillerine müdahale edilmiş ve sonuçta aynı film seyredilmesine (aynı stresör) rağmen, algı farklılıklarına bağlı olarak değişik tepkiler gözlenmiştir. Birey bir etkeni stresli olarak değerlendirdiğinde, birey-çevre ilişkisi (dengesi) bozulmuş demektir. Başa çıkma süreçleri devreye girerek bu dengeyi kurmaya çalışır. Bu süreçler aynı zamanda bireyin sonraki değerlendirmelerini ve dolayısıyla stres tepkilerinin türünü ve yoğunluğunu etkileyeceklerdir.

Transaksiyonel teorinin stresi, oldukça karmaşık bir biçimde ele aldığı söylenebilir. Zira bu yaklaşım, stres üzerinde çevrenin, kişilik özelliklerinin, bireylerin çevrelerini algılama biçimlerinin, başa çıkma yöntemlerinin potansiyel etkilerinin olduğunu ve bunların zamanla değişim gösterebildiğini ileri sürmektedir. Pratik uygulamalar açısından bakıldığında, ilgiyi, uyarıcı ve verilen tepkiye indirgeyen etkilesimsel yaklaşım, yöneticilere çalışma koşullarındaki değişimin, çalışanlarda ne oranda sağlık sorunlarına yol açabileceğine dair bir fikir vermesi gibi durumlarda, önemli bir katkılar sağlamaktadır. Diğer yandan, stresörden ziyade, bireylerin stresöre yaklaşımına odaklanan ve stresi zamanla değişen bir süreç olarak değerlendiren transaksiyonel teori, psikolojik stresteki bireysel farklılıkların nedenlerini anlamak için, daha yararlı bir yaklaşım sunmaktadır (16).

2.2.3. Örgüt ve Stres

Örgüt ve stres, bu iki sözcük birlikte kullanıldığında ayrı ayrı sahip oldukları kapsamlarından daha büyük ve geniş bir anlama bürünürler. Örgüt sözcüğü de herkesin duyduğunda anlayabileceği ancak tanımını yapmakta güçlük çekeceği bir kavramdır. Örgüt kavramını basit bir şekilde tanımlamak neredeyse imkansızdır. Öncelikle örgüt fikrinin, bireyin bütün beklenti, ihtiyaç ve isteklerini tek başına karşılamayacağını anlamak gereklidir. Birey beceriler, zaman, güç ya da tahammül sınırının yetersizliği yüzünden kendi ihtiyaçlarını karşılamak adına başkalarından yardım alması gerektiğini anlar. İnsanlar çabaları başkaları tarafından desteklendiğinde, içlerinden birinin tek başına yapabileceğinden daha fazlasını yapabileceklerini anlarlar.

Örgüt açısından stres konusuna yaklaştığımızda, yaşamın büyük bir bölümünü farklı örgütlerde geçiren insanın, içinde bulunduğu durumu anlatmak için kullandığı daha çok duygusal ve öznel öğelerle, deneyimlerle yüklü bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Örgütlerde stres ve davranış üzerinde düşünürken, ilk önce stres örgüt gerçeği bağlamında bir çerçeve çizmekte yarar vardır. Çünkü stres son yıllarda davranış bilimleri yazınında giderek çok daha fazla bir biçimde ve farklı anlamda kullanılmaktadır.

Stres, kişisel özelliklerin ve değerlendirmelerin çok fazla etkili olduğu bir durumdur. Soruna bu açıdan yaklaşınca “Örgütsel stres nedir?” sorusundan daha çok, “Hangi durumlar yaşamda daha çok stres yaratmaktadır?” sorusu önem kazanmaktadır. Bu nedenle stres çevrenin ve kişinin etkileşimini kapsayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Örgütteki stres kaynaklarını F. Luthans dört grupta toplamaktadır. Bunlar; örgütsel politikalar, örgütün yapısal özellikleri, fiziksel koşullar ve örgütsel süreçlerle ilgili olabilir.

Örgütsel politikalar

- Adaletsiz başarı değerlendirmesi
- Ücret eşitsizlikleri
- Örgütsel kuralların katılığı

- İş gruplarını değiştirme

Örgütün yapısal özellikleri

- Merkezîyetçilik ve kararlardan dışlanma
- Yükselme olanaklarının azlığı aşırı formaliteler
- Yüksek derecede uzmanlaşma

Fiziksel koşullar

- Zehirli maddeler ve radyasyon
- Hava kirliliği
- İş kazaları
- Yetersiz aydınlatma

Örgütsel süreçler

- Yetersiz iletişim
- Belirsiz ve çelişkili amaçlar
- Adaletsiz denetim düzeni
- Yetersiz bilgi (18)

Örgütsel Stres Modelleri

Araştırmalar incelendiğinde A.B.D’de örgütlerde stresin nedenleri ve sonuçları hakkında birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Örgütsel stresi ortaya koyan durumlara ve sürece bakıldığında;

1. Stresli durum ve olaylar
2. Kişilik etmenleri (A tipi davranış örüntüsü)
3. Stresle başa çıkma yolları veya stresi yenme stratejileri
4. Stres belirtileri

Bu nedenler arasındaki ilişkiler, stresle ilgili çalışmalardan çıkarılan yedi genel teorik modele göre Edwards, Baglioni ve Cooper tarafından uygulamalı olarak yeniden değerlendirilmiştir (19).

Doğrudan Etki Modeli

Stresle başa çıkmak için direkt etkili olan çalışmaların özellikle stresi kontrol altına almaya yönelik stratejilere bağlı olarak pozitif ve negatif yönlerinin bulunduğu görülmektedir.

Durumu yeniden tahmin etme ve değerlendirmeye yönelik stresle başa çıkma stratejileri ile stres belirtileri arasında bazı araştırmacalara göre olumsuz, bazılarına göre olumlu ilişki bulunurken, bazı araştırmalar da bunlar arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını savunmaktadırlar.

Stresle başa çıkma, tek boyutlu değil çok boyutlu bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Özetle, doğrudan etki modeli ile ilgili bulgular, stres sorununda ortaya çıkabilecek belirti ve rahatsızlıklarla A tipi davranış ve stres arasında sınırlı bir olumlu ilişki olduğunu göstermektedir (19).

2.2.3.3. Yumuşatılmış Etki Modeli

Stres ve stres belirtileri arasında güçlü olmayan bağı, bazı kişilerde daha güçlü bağlantıları sakladığı varsayımına dayanmaktadır. Stresle başa çıkma mekanizmalarının tampon etkisi konusundaki çalışmalar problemi ve değerlendirmeyi yönelik olarak stresle başa çıkmanın stresin bazı etkilerinin azalacağını, oysa duyu yüklü stresle başa çıkmada ise stres etkilerinin kısmen artacağını, istisnalar olmakla birlikte, göstermektedir.

Dolaylı Etki Modeli

Bu modele göre stres, yalnızca stres sonucu ortaya çıkabilecek rahatsızlık ve belirtileri artırmakla kalmaz, aynı zamanda A tipi davranışı ve stresle başa çıkmayı da harekete geçirerek stres sonucu ortaya çıkabilecek belirtileri de etkiler.

Bu sonuçlar stresin uyumsuzlağa yol açtığını ve açıkça dolaylı yumuşatılmış etki modeline uygun olmadığını vurgulamaktadır (19).

Dolaylı Yumuşatılmış Etki Modeli

Stresle başa çıkmada yumuşatılmış etkinin A tipi davranış belirtileri üzerindeki dolaylı sonuçlarını göstermektedir. Hiçbir araştırma, dolaylı olarak yumuşatılmış etki modelini denemek için yapılmış olmamakla birlikte, bu modelin

öğelerini inceleyen birkaç çalışma vardır. Örneğin bazı incelemeler B tipine göre A tipi davranış biçimi gösterenlerin daha az etkili ve uygun olmayan stresle başa çıkma çabaları içinde olduklarını göstermiştir. A tipi davranışla stres arasında sürekli olarak olumlu bir ilişkinin olduğu, yapılan bazı çalışmalarda ise stres belirtileri ile A tipi davranış arasındaki ilişkiyi stresin dolaylı olarak etkilendiği anlaşılmıştır (19).

Koşullu Aracılı Etki Modeli

Her iki modelde de stres ve stresle başa çıkma çabaları A tipi davranışla stres belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolü oynamaktadır. Bu modelde stres ve stres belirtileri arasındaki ilişkide stresle başa çıkma çabaları dolaylı rol oynamaktadır. Bu farklılık dışında her iki model aynıdır. Her ikisinde A tipi davranışı stres ve stresle başa çıkmada bir belirleyici olarak görmektedir (19).

Sınırlı Aracılı Etki Modeli

Bu model iki temel öneriyi kapsamaktadır. Bir öneriye göre; stres altındaki A tipi stres ve stresle başa çıkma arasında isabet eden (soldaki) ok yönünde ve stresi yenmeye yönelik ama daha az etkili olan stratejilerin seçileceğini göstermektedir. İkinci öneri ise stres belirtileriyle başa çıkmada A tipine göre B tipi için daha çok yararlı olan bir seçimi göstermektedir (19).

Aşırı Sınırlandırılmış Etki Modeli

A tipi davranışla etkilenen bir başka süreç ise aşırı sınırlandırılmış etki modelinde görülmektedir. Bu modele göre stresle başa çıkmada, stres belirtileri ve stres arasındaki ilişki A ve B tipi davranışlara göre farklılıklar gösterir.

Bu kurumsal açıklamaları ve modelde ileri sürülen A tipi davranış ve stresle başa çıkmanın birleşik etkilerinin, incelendiği herhangi bir çalışma da henüz yapılmamıştır (19).

2.2.4. Stres Tepkileri

Stresin ortaya çıkması insanlar arasında farklılık göstermekle beraber, yaşanan strese ilişkin ortaya çıkan tepkiler oldukça benzerdir. Stresle beraber, kan basıncının artması, kalp atışının ve solunumun hızlanması gibi bir dizi işlem, birey farketmeden kendiliğinden başlamaktadır. Stresle beraber meydana gelen bu

fizyolojik değişimleri, “savaş ya da kaç tepkisi” ismi ile günümüzde de kullanılır bir biçimde kavramsallaştırmıştır (20).

Bedenin rutin işleyişine zarar verebilecek bir tehditle karşılaşıldığında, savaş ya da kaç tepkisi, beynin hipotalamus isimli bölgesinden bedene bir dizi mesajlar gönderilmesi ile başlamaktadır. Hipotalamustan gelen sinyallerle, bedene farklı işlevleri olan hormonlar salgılanmaya başlanır. Bedenin rahatlamasından sorumlu parasempatik sistem kapatılıp, bedeni hareketlendiren sempatik sistem çalıştırılır. Depolanmış halde bulunan yağ ve şeker kana karıştırılır ve bunları yakmak için solunum hızlanarak gerekli oksijen sağlanır. Sindirim sistemi durdurularak buradan artan kan ve enerji beyine ve kaslara gönderilir. Vücudun dış bölgelerindeki kan içerilere çekilerek ve yoğunluğu artırılarak, herhangi bir yaralanma durumunda olası kan kaybı azaltılmaya çalışılır. Artan yoğunluktaki kanı pompalamak için kalp atımı hızlanır, kan basıncı artar. Kana daha çok oksijen taşınması için daha fazla alyuvar karıştırılır. Artan vücut ısısını düşürmek için terleme artar. Tüm duyular tehdidi algılamak için en üst düzeye çıkarlar. Kulak zarı gerginleşir, gözbebekleri genişleyerek, görüş keskinleşir. (20).

Tüm bu tepkiler, insanlığın var olduğu andan günümüze kadar oldukça hayati bir işlev görmüş ve insanoğlunun varlığını devam ettirebilmesinde en önemli etkenlerden biri olmuştur. Günümüzde de bu fizyolojik tepkilerin, örneğin sporcuların müsabakalarda daha üstün performans göstermelerine veya iş dünyasındaki zorlu çalışma şartlarında gerekli enerjiyi sağlayarak zorlukları asmada yararlı etkilerini görebilmekteyiz. Ancak, özellikle son yüzyılda büyük ölçüde değişen yaşam ve iş koşullarında insanlar, fiziksel uyarıcılardan çok sosyal ve psikolojik uyarıcılara artan bir biçimde maruz kalmaktadırlar. Fiziksel uyarıcılarda olduğu gibi, bedenleri aynı şekilde savaş ya da kaç tepkisini başlatmaktadır. Fiziksel olarak enerji harcamayı gerektirmeyecek koşullarda bu tepkinin başlamasıyla ortaya çıkan enerji, vücutta harcanmadan kalmakta ve bedenin uyarılmışlık durumunu sona erdirip denge durumuna dönmesi zorlaşmaktadır (20).

İnsanların işyerlerinde amirleri veya iş arkadaşları ile geçirdikleri gergin münasebetler, daha önce yaşadıkları kötü bir olayı zihinlerinde canlandırmaları, trafikte yaşanan gergin olaylar gibi günlük yaşantıda rastlanılan birçok olay, stres

tepkisini başlatabilmekte ve bunun sık sık tekrarlaması ise stresi kronikleştirmekte ve beden tükenmesine neden olabilmektedir. İnsanların stres süreci içinde olup olmadıkları veya ne derecede yaşadıkları, göstermiş oldukları tepkilerle değerlendirilebilmektedir. Bu tepkiler, yukarıda açıkladığımız savaş ya da kaç tepkisiyle başlayan ve devam eden fizyolojik tepkiler, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler olarak sınıflandırılabilirler.

2.2.4.1. Fizyolojik Tepkiler

Stres kavramının içeriğini günümüzdeki kullanımıyla ilk kez açıkladığı varsayılan Fransız fizyolog Claude Bernard, dış çevredeki değişikliklere karşın iç çevrenin bütünlüğünü korumak zorunda olduğunu ileri sürerek, hayatın temel şartı olarak “iç yapının dengeliliği prensibini” ortaya koymuştur. Çağdaşı Louis Pasteur’un ise insanları hasta eden mikroplar olduğunu öne sürdüğü ve aralarında bir tartışma olduğu, ancak Pasteur’un yaşamının sonlarında, hastalıkta mikropların değil, iç dengenin daha önemli olduğunu kabul ettiği söylenmektedir. Bernard’ın, iç denge prensibini geliştiren Amerikalı araştırmacı Cannon, organizmanın sabit düzenini korumak için bütün halinde çalışan bedensel mekanizmalar düzenini, “homeostasis” olarak adlandırmıştır. Eski Yunanca kökenli olan “homoias” (aynı), ve “stasis” (durum) kelimelerinin birleşiminden oluşan kavram, “aynı durumu koruyabilme yeteneği” olarak ifade edilmektedir. (21).

Cannon’a göre stres “organizmanın, kendi şartlarını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve var oluştural değeri olan bir mücadele ya da kaçma tepkisidir ve doğanın canlı organizmalara bir armağanıdır.” (22)

Cannon’dan sonra stres araştırmalarında çok yeni çalışmaları gerçekleştiren Selye’nin ortaya koyduğu “genel uyum sendromu”nun, strese karşı fizyolojik tepkileri açıklayan en iyi yaklaşım olduğu söylenebilir.

Genel uyum sendromu incelendiğinde, fizyolojik tepkiler üç aşamada ortaya çıkmaktadır. İlk aşama olan alarm aşamasında, canlı içsel dengesinin bozulmasıyla ilk olarak şok halindedir. Savaş ya da kaç tepkisinin başlamasıyla “şok karşıtı” uyum süreçleri çalışmaya başlar, organizmanın tüm alt sistemleri ve bunlara bağlı organlar ve kas sistemleri hareketlenir. Endokrin sistemin, hipotalamus, pitüiter, paratiroid,

titroid, adrenal, pankreas ve yumurtalıklar gibi, doğrudan kana karışan hormonları üreten bezleri uyarması ile kan yoluyla tüm organizma uyarılmış olur. Otonom sinir sisteminin bedeni harekete geçiren alt sistemi olan “sempatik sinir sistemi” faaliyete geçerek, savaşıma ya da kaçma için gerekli sistemleri en uygun düzeye çıkarır. Mücadele için gerekli olmayan sindirim ve üreme sistemleri kapatılır, boşaltım sistemi ise organizmayı hafifletmeye çalışır (22).

Kandaki glikoz oranı artarak, bedenın ihtiyacı olacak ilave enerji sağlanmaya çalışılır. Kalp, ihtiyaç duyulacak enerjiyi gerekli yerlere göndermek için daha hızlı çarpmaya başlar. Oldukça fazla oranda enerji harcayan sindirim sisteminin faaliyeti yavaşlar ve artan enerji, kas ve sinir sistemine paylaşılır. Benzer şekilde deri yüzeyindeki kan içerilere çekilir. Kanın içerilere çekilmesi aynı zamanda olası yaralanmalarda daha az kan kaybedilmesine yardımcı olacaktır. Bütün duyu lar hassaslaşarak olası tehditler daha dikkatle takip edilebilir. Yaşanılan süreç sonucunda tehditten kaçarak veya mücadele ederek saf dışı bırakılan uyarıcının, artık bir tehlike olmadığı ile ilgili bir yorum yapılır ve parasempatik sistem devreye girerek, yukarıda saydığımız işlemler tersine işlemeye başlar. Beden rahatlar ve stres öncesi denge durumuna tekrar döner (22).

2.2.4.2. Bilişsel Tepkiler

Stres kaynağının fiziksel varlığından başka, zihinde canlandırılması da stres tepkisinin gelişmesine neden olabilmektedir. Sahip olunan bilişsel kapasite kullanılarak durumdaki ilişkiler anlaşılmaya, geçmiş yaşantıdaki uyarıcılar arasındaki benzer yönler bulunmaya ve bu bilgiler ışığında problemin çözüm yolları ortaya çıkarılarak en uygun olanı seçilmeye çalışılmaktadır Özellikle uzun süreli streste, geçmişteki stresörün etkisine saplanıp kalınarak, gerçekte var olmasa da hala algılanması, stres verici bir uyarıcı olabilmektedir (23).

2.2.4.3. Duygusal Tepkiler

Organizma alarm aşamasındayken, uyarıcının algısına bağlı olarak değişen duygusal tepkiler gözlenebilmektedir. Uyarıcı biyolojik, sosyolojik veya sosyal var olusa bir tehdit olarak algılanıyorsa, organizmada korku ve kaygı gelişmesine neden olduğu görülmektedir (22).

Uyarıcılar kişinin yaşantısına, belirlediği hedeflerine ulaşmasına bir tehdit veya engelleme olarak yorumlanırsa, genellikle öfke ve kızgınlık duygusu gelişmektedir. Denge durumundaki değişikliğin telafi edilemeyecek bir kayba yol açacağı yorumlanırsa, bu da çaresizlik ve depresyon yaşanmasına neden olmaktadır. Ayrıca bu saydığımız duygular kendi başlarına bile birer stres kaynağı olabilirler ve ilave olarak “duygulara bağlı stres” yaşanmasına ve ilave kaynak harcanmasına neden olabilmektedirler (22).

2.2.4.4. Davranışsal Tepkiler

Organizma, dengesindeki bozulmayı tehdit veya engel olarak yorumlamasına, kendi kaynakları ile üstesinden gelip gelemeyeceğine dair yargısına göre davranışlarını belirleyecektir. Aktif davranışlar, uyarıcıyı ortadan kaldırmaya yönelik olan savaşıma ile ilgili olan tepkilerdir. Pasif davranışlar ise uyarıcıdan kaçma ile ilgilidir (22).

Stres araştırmalarında sigara kullanımı, alkol tüketimi gibi davranışsal değişimler, öz değerlendirmeye dayandıkları için güvenilirlikleri tartışılrsa da tepkilerin ölçümünde kullanılan önemli tepkisel değişkenlerdir (16).

Stresle başa çıkma yöntemleri sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Stres durumunun ortadan kaldırılamaması veya kaçmakta başarısız olunması ile bu durumun uzun süre devam etmesi sonucunda organizma, genel uyum sendromunda belirtilen ikinci aşama olan direnç aşamasına gelmiş olur. Bu aşamada stresin varlığına rağmen varlığı sürdürmek için yeni bir denge kurulmaya çalışılır. Organizmanın eski denge durumuna dönememesi ve sempatik sistemin aktif kalması sonucu, kronik stres olarak adlandırılan süreç yaşanır. Kısa süreli stres organizma için harekete geçirici ve tazeleyici bir güç iken, kronik stres organizmanın kaynaklarını tüketen ve güçsüzlestiren zararlı bir güçtür. Stresin insan sağlığı üzerine etkisi incelendiğinde kısa süreli veya sık yaşanmayan stresin fazla risk taşımadığı görülmektedir. Ancak stresli durumlar çözümlenmeden devam ettiği zaman, bedenin devamlı harekete geçirilmiş durumda kalması, biyolojik sistemlerin yıpranma oranını ciddi şekilde artırmaktadır. Sonuç olarak vücudun kendini tamir etmesi ve savunması ciddi şekilde zayıflamakta, tükenmişlik ve hasarlar artmakta, hastalık riski yükselmektedir (24).

Örneğin işyerlerindeki çalışma koşullarında stres ve etkilerini inceleyen araştırma verilerine göre, yüksek iş talepleri ve düşük iş kontrolünün olduğu çalışma koşulları, kalp rahatsızlıklarına neden olmaktadır. Yüksek çaba gerektiren, aynı zamanda düşük seviyede ödülleri olduğu iş ortamları da kardiyovasküler sağlığı olumsuz etkilemektedir. Bin dokuz yüz doksan dokuz yılında yaklaşık on yedi milyon insanın kardiyovasküler hastalıklardan öldüğü tahmin edilmektedir (25).

Yaşanan stresle cinsiyetin ilişkili olabileceğine dair bazı araştırma bulguları vardır. Stres ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği, ergenlik dönemindeki 274 kişiyle yapılan bir çalışmada kızların erkeklere göre daha fazla stres yaşadıkları bildirilmektedir. Buna kızların sosyal ilişkilerine daha fazla önem vermeleri, kimliklerini bu ilişkilerde tanımlamaları nedeniyle daha incinebilir olmalarının neden olabileceği ileri sürülmektedir (26).

Cinsiyet farkının stresle ilişkisini araştıran diğer bir çalışmada ise stresörlere maruz kalmanın erkeklerde ve bayanlarda aynı oranlarda stres belirtilerine yol açtığı, ancak stresörden bağımsız olarak algılanan stresin bayanlarda daha çok stres belirtilerine ve sağlık sorunlarına neden olduğu ileri sürülmektedir (27).

2.3. STRESLE BAŞ ETME

İnsan ve çevre ilişkisinde meydana gelen değişimi ve mevcut dengedeki bozulmayı tekrar müsait duruma döndürme çabası, “baş etme” olarak adlandırılmaktadır. Klasik yaklaşımlarda baş etme, kişiliğe bağlı değişmez özellikler ve yöntemler olarak ele alınmaktadır. Ancak Lazarus ve Folkman’ın yaklaşımında baş etme, bireyin zorlu talepleri idare etmek için sürekli olarak düşünme ve harekette bulunma çabalarını içeren bir süreç olarak değerlendirilmektedir. (17).

Baş etme ile ilgili araştırmalar on dokuzuncu yüzyıl sonlarındaki psikoanalitik teorisyenlere ve Freud’a kadar dayanmaktadır. Genel olarak bu çalışmalar, hoş gitmeyen his ve duyguların üstesinden gelme yolları olarak görülen, bastırma veya diğer savunma mekanizmalarının kullanımına odaklanmıştır. Bin dokuz yüz altmışlı yıllara kadar baş etme, savunma mekanizmalarını tanımlamak için kullanılmış, daha sonraları ayrı bir çalışma alanı olarak ayrılmıştır (16).

Psikoloji alanında baş etmeyi açıklamaya yönelik iki ana yaklaşımdan söz edilmektedir. Bunlardan ilki olan yapısal yaklaşım (dispositional), her türlü durumda

insanların en iyi şekilde baş etmelerini sağlayabilecek belirli bir baş etme yöntemi olup olmadığını araştırmaya yöneliktir. Diğer yaklaşım olan durumsal (situational) yaklaşımda ise baş etme sürecine odaklanılmıştır ve değişik durumlarda yararlı olabilecek belirli stratejiler olup olmadığı araştırılmaktadır. (16).

2.3.1. Stresle Baş Etme Yöntemleri

Zihinsel değerlendirme kavramı, Lazarus'un baş etme yaklaşımının merkezidir. Buna göre iki tür değerlendirme vardır. Birincil değerlendirme, bireyin stresörü potansiyel olarak zarar, kayıp veya meydan okuma olarak değerlendirilmesidir. İkincil değerlendirme ise stresörün üstesinden gelme veya zararı önleme ya da kazancı artırmak gibi başa çıkma seçeneklerinin gözden geçirilerek, ne yapılabileceğinin değerlendirilmesidir (16).

Bu değerlendirmeler sonucunda, genel olarak iki farklı başa çıkma yöntemi uygulanacaktır. Bunlar “problem odaklı başa çıkma” ve “duygu odaklı başa çıkma” olarak isimlendirilmektedir.

Birinci Körfez Savaşı'na katılan Amerikalı askerlerle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, yüksek oranda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, görev dönüşünde ve 18–24 ay sonrasında, düşük seviyede TSSB belirtileri görülmesi ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (28).

Yapılan bazı araştırmalarda, problem odaklı başa çıkmanın olumlu sonuçlarının olduğu ifade edilmesine rağmen, bazı araştırmalarda ise tam tersine duygu odaklı başa çıkmanın daha olumlu sonuçları olduğunu iddia edilmektedir. Ancak bu araştırmalar bireyin yaşı ve içinde bulunduğu bağlamı değerlendirmemekte, bireyin başa çıkma ile neler yapabileceği hakkındaki kendi değerlendirmelerini göz ardı etmektedirler. Bu yöntemleri birbirinden ayrı veya karşıt olarak görmek yanlıştır. Zira iki yöntem birleştirek tüm başa çıkma sürecini oluşturmaktadırlar (19).

2.3.1.1. Problem Odaklı Baş Etme

Bireyin çevresiyle olan bağlantısı başa çıkma eylemi ile değişiklik gösterirse, psikolojik stres koşulları da iyi yönde değişecektir. Bu duruma problem odaklı başa çıkma denmektedir. Başa çıkma, stres verici durumun değiştirilip

değiştirilemeyeceğine dayanan zihinsel değerlendirmeye dayalıdır. Eğer değerlendirmeye göre uyarıcıya müdahalede bulunarak üstesinden gelebilecek bir şeyler yapılabilir ise problem odaklı başa çıkma uygulamaya konulur (17).

İnsanlar tehdit, engellenme veya çatışma karışığında uyararla ilgili olarak, üç temel baş etme yöntemini kullanırlar; yüzleşme, uzlaşma veya geri çekilme. Yüzleşme, bireyin bir sonuca ulaşabileceğini düşünerek uyararla mücadele etmesi, hedefine ulaşmak için azimle çabalamasıdır. Bu çabalar, yeni yetenekler öğrenilmesini, diğer bireylerden yardım alınmasını veya daha çok çalışmayı gerektirebilir. Ya da bireyin kendini veya durumu değiştirme aşamalarını kapsayabilir. Çatışma ve engellenme karışığında yaygın kullanılan bir yöntem olan uzlaşma, bireyin arzuladığı her şeye ulaşamayacağını, diğer bireylerden sadece onun istediklerini yapmalarını bekleyemeyeceğini anlaması ve başlangıçta aradığı pek de pratik olmayan hedeflerinden daha düşük seviyede ve gerçekçi hedeflere ulaşmaya karar vermesidir (29).

Geri çekilme ise, bazı durumlarda en etkili başa çıkma yolu olabilir. Uyarı, bireyden daha güçlü ise, uzaklaştırmak mümkün değilse, uyarıcıyla savaşmak zararlı sonuçlar doğurabilir. Bu durumda geri çekilme olumlu ve gerçekçi bir tepki olacaktır. Ancak, geri çekilmenin benzer durumlara genellenerek devamlı kullanılmasının sakıncalı olacağı göz ardı edilmemelidir (29).

2.3.1.2. Duygu Odaklı Baş Etme

Stresin sebebi olan uyarıcıya yaklaşımı veya onun hakkındaki görüşü değiştirmeye ise duygu odaklı başa çıkma denmektedir. Stresi başlatan, uyarıcıdan ziyade onun hakkında yapılan bilişsel yorumdur. Şayet bu yorum sonucunda bir şey yapılamayacağına ilişkin bir kanı oluştuysa, duygu odaklı başa çıkma uygulanır. Bu durumda, uyarıcı hakkındaki görüşü değiştirmek ve uyarıcıyı tehlikeli olmadığı şeklinde yorumlamak, stres tepkisini durduracak veya azaltacaktır. Bu tür başa çıkmada stres, zihinsel değerlendirme yolu ile etkilenecektir. Zira zihinsel değerlendirme, stres tepkisinin gelişmesi için her zaman aracı bir değişkendir (17).

Bunun yanında strese neden olan uyarıcı tanımlanamaz veya doğrudan müdahale edilemez biçimde olabilir. Örneğin, park yerine sağlam bıraktığı aracını geldiğinde hasar verilmiş halde bulan birinin veya çok yakını ağır hasta olan birinin

yaşadığı streste, stresin kaynağı bireyin müdahale alanında değildir. Böyle durumlarda birey, “savunma mekanizmaları”nı kullanarak baş etmeye çalışır. Savunma mekanizmaları, bireyin; baskı, engellenme, çatışma ve kaygıyı düşürmek için, stresli durumun sebepleri hakkında kendini kandırmak için kullandığı tekniklerdir. Freud, bu tekniklerin tamamen bilinç dışı olduğunu ileri sürsede bu konu üzerinde fikir birliği olduğu söylenemez. Her ne olursa olsun savunma mekanizmaları dayanılması zor durumlar karşısında bireye yararlı baş etme imkânları sunmaktadırlar (29).

Savunma mekanizmalarından, inkâr etme, bastırma, yansıtma, özdeşleşme, gerileme, düşünselleştirme, yer değiştirme, tersine çevirme ve yüceltmenin stresle başa çıkmada kullanılabilen tekniklerdir. Ciddi ve uzun süreli streslerde, savunma mekanizmalarının belirli ölçülerde kullanılması, bireyin stresle başa çıkmasına, endişesinin ve geriliminin düşmesine fayda sağlayabilmektedir. Ancak bu tekniklerin kullanılması, bireyi sorunun kaynağı ile ilgilenmekten uzaklaştırmaya ve çözdüğünden fazla problem çıkarmaya başladığında birey için sakıncalı olacaktır (29).

İnkâr etme ve uzaklaşma, psikolojik stresi kontrol etmede güçlü teknikler olabileceği ileri sürülmektedir. Ancak kullanılacak başa çıkma tekniği; stresörün özellikleri, kişisel özellikler ve nihayetinde nasıl bir sonuca ulaşılacak istendiğine göre değişir. Örneğin sınavdan sonra notlar açıklanana kadar yapılacak bir şey yok iken uzaklaşmak, kötü stresi azaltmak için yararlı olacaktır. Fakat yakın bir zamanda olacak sınav dolayısıyla yaşanan stres için aynı stratejiyi uygulamak, stres düzeyini düşürse bile işlevsel olarak sınavda daha düşük bir performansa sebep olacaktır (17).

Zihni stresörden uzaklaştırmak adına alışveriş yapmak, alkol almak veya egzersiz yapmak gibi davranışsal stratejiler de duygu odaklı stratejiler içerisinde değerlendirilebilmektedir (16).

2.3.2. Stresle Başa Çıkmada Etkili ve Etkisiz Uygulamalar

Strese neden olan sebepler ve durumlar stresör veya stresy yapıcı olarak tanımlansa da aslında bu durumlar bireyi mücadeleye davet etmektedir. Stres sürecinde organizmanın sahip olduğu enerji ve zorluklara dayanma gücü artmaktadır

(30). Stresin sadece olumsuz etkilerinin olduğu düşünülmemelidir. Stres ulaşılabacağına inanılandan daha yüksek hedeflere varmayı sağlayabilmektedir (31).

Stresin bireyin dışında kalan etmenlerden kaynaklandığına dair kanının aksine, stres kişinin aşırılaşmış duyguları ve istekleri sonucunda ortaya çıkan durumlara karşı gösterdiği tepkilerdir. Strese sebep olan uyarıcının ortaya çıkması ile stres sonuçları arasında bir bağlantı olması, stres araştırmalarının başlangıcında hakim olan uyarıcı-tepki yaklaşımında yapıldığı gibi eksik veya yanlış değerlendirmelere sebep verebilir. Uyarıcının oluşması ile sonuçlar arasında tamamen bireyin kontrolünde olan iki aşamanın varlığından söz edilebilir. Bunlar “değerlendirme” ve “strese karşı tepki”dir (30).

Uyarıcının değerlendirilmesi durumu, geçmişten gelen yaşamışlıklar, uyarıcıya karşı tutumlar, inançlar ve bakış açısıyla ilişkilidir. Değerlendirme süreci, uyarıcının ne ifade ettiğini ve devamında ona karşı neler yapılabileceğinin değerlendirilmesini içermektedir. Bundan sonra strese karşı verilecek, savaş ya da kaç tepkileri bu değerlendirmelere dayanarak ortaya çıkacaktır.

Stresle baş etmek için ortaya koyulan uygulamalar, bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerine göre yapılan değerlendirmeler neticesinde belirlendiğinden, her bireyin diğerlerinden farklı baş etme teknikleri uygulayacakları anlamına da gelmektedir. Bunlar arasından bazıları, stresin üstesinden gelmekte başarılı olurken bazıları da başarısızlığa sebep olabilmektedir. Dolayısıyla her birey ve her durum için kullanılacak belirli tekniklerin var olduğunu ileri sürmek çok iddialıdır ve büyük oranda yanlış olacaktır. Ancak insanların baş etme davranışları genel olarak gözlemlendiğinde ve sonuçları ile karşılaştırıldığında, tipik bazı davranışları etkili ve etkisiz oldukları yönünde sınıflandırabiliriz.

Genel oluşan kanı, bedenın stres tepkisi nedeniyle sempatik sinir sisteminin etkisi altında olması, bir gerginliğe neden olabilir. Bu sebepten insanlar bilerek ya da bilmeyerek kendilerini rahatlatmak için aktivitelere yönelebilirler. Bunlar yemek yeme, sigara tüketimi, alkol tüketimi gibi tepkiler olabilir. Ancak bu davranışların kısa süreli olarak sağladıkları rahatlama hissinden çok, sağlığa uzun vadeli olarak verdikleri zararları daha büyüktür. Sigara ve alkol kullanımı bağımlılık yaratarak uzun soluklu büyük zararlar verebilir. Aşırı yemek yemek ise obezite hastalığı ve

buna bağılı olarakta birçok hastalığı ortaya çıkarabilmektedir (31). Ayrıca fizyolojik ve psikolojik bağımlılığa sebep olması nedeniyle aşırıya kaçılma ihtimali de oldukça yüksektir.

Kendini geri çekmek, içine kapanmak ve sorunlarla yüzleşmekten kaçınmak gibi tepkiler, sosyal kaynaklı stres olaylarında stres yaratıcı uyaranları ortadan kaldırsa bile, kişilerarası ilişkilerde diğer sorunlara ve streslere neden olabilirler. Tam aksi şekilde stresli olay karşısında aşırı tepki göstermek, yaşanan öfkeyi başkalarına karşı saldırganlık olarak göstermek ve kırıncı olmak, sık tekrarlandığında, kişiyi istenmeyen bir yalnızlığa sürükleyebilir. Stres karşısında hiç tepki göstermeden duygularını içine atan kimselerde ise bu birikimleri, farkında olmadan sınırlarını zorlayabilir; herhangi bir olay beklenmedik bir şekilde strese dönü şebilir (31).

Bireyin stresle baş etme tarzı ne olursa olsun yöntemini seçmek ve uygulamada esnek olması oldukça önemlidir. Kullanılabilecek başka uygun alternatifler olabileceken devamlı aynı yöntemin uygulanması, esnek olunmadığını göstermektedir. Aslında bir baş etme tarzının etkiliği, stresli durumdayken elde alternatif seçeneklerin olup olmaması ile daha gerçekçi bir şekilde belirlenebilir. Birey esnek olmakla, stresli olarak algıladığı uyaranların sayısını azaltırken, diğer yandan da elindeki alternatiflerin daha kolayca farkına varabilecektir. (31).

Stres tepkisi esnasında vücutta fizyolojik olarak meydana gelen değışimler, canlının savaşması ya da kaçması için gerekli olan gücü, enerjiyi ve dayanıklılığı sağlamak için gereklidir. Ancak eski çağlarda insanlar için hayati olan bu işlev, günümüzün dünyasında hayati tehlike karşısında ortaya çıkmaktan çok, hayati tehlikeyeymiş gibi algılanan iş yaşamındaki zorluklarda, insanlar arası ilişkilerde, sevdiğimiz kişilerin kaybında, trafikte ve daha birçok günlük yaşam olaylarında tetiklenmektedir.

Fiziksel aktiviteyi daha güçlendirmek için salgılanan bir dizi kimyasal madde, harcanmadan kan içerisinde kalmakta ve stresli olaylar tekrarlandıkça birikmektedir. Bu maddelerin harcanmadan kanda birikmesi, bedeni sürekli aktif ve gergin tutmakta, sonuç olarak vücudun sistemleri yıpranmakta ve bedensel işlev bozuklukları, hastalıklar artmaktadır. Günümüzün yaşam koşullarında stresli olayları

tamamıyla ortadan kaldırmak neredeyse imkânsız görünmektedir. Ancak stresin bedende meydana getirdiği değişimleri bedene ve zihne yönelik baş etme teknikleri ile geri çevirmek mümkündür. “Bedende aynı zamanda hem gerginliğin, hem de gevşemenin beden kimyası bir arada olmayacağından”, bedene yönelik olarak gevşeme cevabının öğrenilmesi ve uygulanması ile stres nedeniyle bedende biriken kimyasal maddeler ortadan kaldırılabilirler (13)

Bir insanın bedeninin gevşemesini sağlamak için solunumunu derinleştirmesiyle, kalp atımı azalır; el ve ayaklara giden kan miktarının artması ile bu uzuvları ısınır; kan damarlarını sıkı kasların gevşemesiyle bütün vücutta bir gevşeme ve rahatlama olur. Hormonal denge sağlanır ve beden metabolizması yavaşlar. Gevşemeyle birlikte, kalp atışının azalması ve kan basıncının düşmesi gibi olumlu değişimler, hipertansiyon gibi birçok rahatsızlığın tedavisinde ciddi faydalar sağlayabilmektedir. Gevşeme cevabının öğrenilmesi için bireyin farkında olmadan otonom olarak çalışan fizyolojik tepkilerinin farkına varması, önemli bir adımdır. Bunu sağlamak için bazı algılayıcı araçlar (beden sıcaklığının, terlemenin ölçülmesi gibi) kullanılarak, bireyin fizyolojik tepkilerinin farkına varması sağlanabilir. Bu yöntemle “biyolojik geri bildirim” denmektedir. Bu yöntemle birey kendisinde meydana gelen değişimleri görerek, bunları tersine çevirmeye yarayacak teknikleri uygulama alışkanlığı kazanabilir (13).

Stres tepkisi nedeniyle gerginlik içinde bulunan bedeni tekrar eski dengesine döndürmek için değişik türdeki gevşeme teknikleri uygulanabilmektedir. Bunlar içerisinde oldukça etkili olan “Kademeli Gevşeme Tekniği”nde insan vücudundaki büyük kas grupları bilinçli olarak gerilir ve gevşetilir. Bu tekniğin uygulanmasıyla, stres anında kasların ne derece gerilebileceği ve gevşemenin verdiği rahatlık anlaşılabilir. Gerilim ne kadar fazla olursa ve gevşeme o kadar rahatlatıcı olacaktır. Birey bu teknik ile kendi bedeni ile tanışır stresin bedeninde neler yaptığını fark edebilir. Yapılan gevşeme egzersizi dinlenme, tazelenme ve yeniden doğmuşluk hissi verir (13).

Fiziksel aktiviteye katılım da stres sebebiyle bedende birikmiş olan enerjinin yakılması, damarların genişlemesi ve vücudun rahatlatılması için fazlasıyla yararlı bir yöntemdir. Doğada yürüyüş yapmak, bisiklet kullanmak, koşmak, esnetme germe

hareketleri yapmal ve yüzmek gibi aktiviteler vücudun gerilimini azaltacaktır. Stres anında gerilen kasları gevşetmenin en iyi yollarından biri de masajdır. Masaj vücudu dinlendirmesinin yanında ağrı ve sızıları da azaltabilir (32).

Kişinin manevi duygularını geliştirme ve rahatlama tekniği olan yoga da bedene zindelik ve dingilik sağlamak adına kullanılabilir. Vücudun her kısmının esnetilerek gevşetilmesiyle beraber, iç organlar da rahatlatılır. Dolaşım sistemi de canlandırılarak vücutta dağıtılan oksijen miktarı artırılır. Bedendeki gerilim yaratan işlemler tersine çevrilmiş olur.

Stres tepkisini başlatan uyarıcının değerlendirilmesi, zihinsel bir süreçtir. Stres etkilerini azaltmak için zihinsel teknikler de uygulanabilir. Bu teknikler; stres sonuçlarının ortaya çıkmasından önce ve sonra uygulan teknikler olarak ayrılabilirler. Stres tepkisinin gelişmesinden önce kullanılan bir teknik olan “Zihinsel düzenleme tekniği” ile bireyin stresli durum karşısında karamsarlıkla, stresörü üstesinden gelinemeyecek bir şekilde değerlendirmesi yerine, akılcı ölçütler geliştirerek, uyarıcıya olumlu yönden yaklaşması sağlanabilir. Böylece uyarıcının bireye gerginlik vermeyecek bir biçimde yorumlanması sağlanmış olur (13). Ortaya çıkan stres belirtilerini tersine döndürmek için uygulanacak zihinsel yöntemler arasında ise meditasyon, hayal kurma, dua, hipnotizma, telkin gibi teknikler sayılabilir (32).

Diğer yandan antrenörlerin her gün kullandıkları problem çözme teknikleri, stresli durumlarla baş etmede oldukça faydalı biçimde kullanılabilirler. Buna göre, strese neden olan durum; problemi saptama, seçenekleri gözden geçirme, bir çözümü seçme, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirme aşamalarına bölünerek baş etme süreci kolaylaştırılabilir (20). Günlük yaşamda başlı başına stres kaynağı olan zaman baskısı da etkili bir zaman planlaması yapılarak, işlerin önceliklerine sıralanması, işlerin kimler tarafından ve nasıl yapılacağıının planlanmasıyla kontrol altına alınabilir (25).

Stresle başa çıkmada sosyal destek alabilmek etkili yöntemlerden biridir. Bu kavram içinde sadece bireyi dinleyen veya iş yükünü paylaşanlar değil, kendi bilgi ve becerilerini ona aktaranlar, ilgilerini paylaşanlar, bireyi daha önemli amaçlara güdüleyen herkes vardır. Sosyal desteğe sahip bireylerin stres altındayken daha az

ruhsal ve fiziksel rahatsızlık yaşadıklarına dair bulgular vardır. Sosyal destek sistemi, aile ya da yakın arkadaşların yanında, bir kriz anında başvurulabilecek konunun uzmanlarını da kapsayabilir. Her zaman arkadaşlık etmek istenmeyen, ancak işlerin üstesinden gelmek için yeni yollar bulmak ve değişik alanlara yönelmede yardımcı olabilecek kişiler de bu kapsamda sayılabilmektedir (22).

2.3.3. Stresle Baş Etmek İçin Geliştirilen Örgütsel Teknikler

Örgütsel stresin neden olduğu olumsuz sonuçların ortaya koyulduğu pek çok araştırmada, bu olumsuz sonuçların sosyal destek sistemleri ile azaltıldığı saptanmıştır. Sosyal destek sistemi olarak, kişinin bir ya da birden fazla sayıda insan ile düzenli görüşmesini, bunlardan güçlü ve olumlu duygularla birlikte ihtiyaç duyduğu duygusal yardımı alma ve verme isteği ile yeteneği taşıyan ilişkiler tanımlamaktadır.

İş yerinde, ast ve üst mevkiden meslektaşlarla destekleyici ilişkiler kurmak, örgütsel stresin algılanmasını zayıflatmaktadır. Bu da kişinin kendine, diğer kişilere ve işlerine daha olumlu yaklaşmasına neden olmaktadır.

Sosyal destek sistemlerinin yanısıra örgüt düzeyinde alınacak bir dizi önlem ve teknik, kişilerin stres içine girmelerini önlemektedir. Şimdi bunları açıklayalım.

2.3.3.1. Örgüt ve Yönetim Geliştirme

Yönetim Geliştirme

Yönetim geliştirme örgütte görev alan yöneticilerin yapmaları gereken daha etkin yapabilmeleri için yeni araç, teknik ve kavramlarla donatılmaları, problem çözme ve etkili karar alabilme yeteneklerinin geliştirilmesi, davranış ve tutumların iyi yönde geliştirilmesi adına düzenlenen biçimsel programlardır.

Örgüt Geliştirme

Örgüt geliştirme bir örgütün sahip olduğu performansı bütün olarak geliştirmeyi amaçlar. Bu sebepten örgüt üyelerinin mevcut tutum ve davranışlarını değiştirmek, kendi aralarında daha etkin iletişim kurmalarını sağlamak, problemlerini açık bir duruma getirerek birbirleri ile paylaşmalarını sağlamak, düşünce, arzu ve önerilerini birbirleri ile paylaşmalarını sağlayacakları ortamı geliştirmek, örgüt geliştirme programlarının temel amaçlarıdır.

Meslek Danışmanlığı

Strese giren bireylerin çoğunluğu, örgütsel stres kaynakları sonucunda iş doyumsuzluğu içindedirler. Bu kişiler gerçekte olmadıkları hiçbir gelecek görmedikleri işlerde çalıştıklarını düşünmektedirler. Onların sorunları çözmek için bir danışmana ihtiyaçları vardır. Bu danışmanların onlara rehberlik ederek, ilgi ve becerilerinin değerlendirilmesi yoluyla çok faydalı olabilecek yeni imkanlar ortaya çıkarılabilir.

Stres Danışmanlığı

Stres içinde olan kişi, kişisel başa çıkma teknikleri ile çözemediği sorunları danışacak, onları anlatıp yardım isteyecek profesyonel bir yardımcıya gerek duyabilir. İşte böyle bir danışmanın örgüt içinde var olması kişileri rahatlatacaktır.

Stresi Azaltıcı Eğitim Programları

Bu tür eğitim programları stresi kişilerin en iyi performans gösterecekleri düzeye indirmek amacıyla düzenlenir. Yöneticiler ve işçiler için ayrı ayrı düzenlenmesi, uygulamaların iyi sonuç vermesini sağlar (33).

2.3.4. Stresle Baş Etmek İçin Geliştirilen Kişisel Teknikler

Günümüzde, kişiler gerek iş yaşamlarında gerekse sosyal yaşantılarında pek çok stresli durumla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu stresli durumların olumsuz etkisini kısıltacak veya kişiyi bu durumlara karşı kuvvetli kılacak pek çok başa çıkma tekniği bulunmaktadır. Bu teknikleri kişi ve kendi başına uygulayabilir, ya da uzman bir kişiden yardım isteyebilir. Bu teknikleri sırası ile açıklayalım.

Diyet ve Dengeli Beslenme

Temel beslenmeyi sağlayacak yiyeceklerin dengeli bir bileşimi, kişiler için son derece yararlı bir beslenmedir. Bunun yanısıra alkol, tütün,kafain vb. gibi yiyecek ve içeceklerin çok miktarlarda alınması, ya da hiç alınmaması vücut için yararlıdır.

Egzersiz

Stres kaynaklarının çoğunun etkisi sonucunda boyun, omuz ve sırt kaslarında oluşan gerginlik, başağrısına neden olabilmektedir.

Egzersiz stresin azaltılmasına yönelik bilinçli şekilde uygulanması başarılı sonuçlar ortaya çıkarır.

Egzersiz pek çok çeşidi olmasına karşılık kişinin vücudunu dengeye getiren hareketler dört ana grup içinde sıralayabiliriz.

Bunlar:

- * Spor ve eğlence niteliğindeki hareketler:
- * Aerobik ve kardiovasküler sağlık
- * Kas sağlığı ve gücünü artırma
- * Gerginlik azaltıcı hareketler

Gevşeme Teknikleri

Vur ya da kaç tepkisinin tam tersi olan gevşeme tekniği sempatik sinir sisteminin hareketsizleşmesini ve parasempatik sinir sisteminin tamamlayıcı harekete geçişini içerir. Bu teknik kişinin vücut işlevleri üzerindeki bilinçli, denetim ve yönetimi işleyerek terk etmesidir.

Bu teknikler şöyle sıralanabilir:

- * Yavaş gevşeme
- * Hipnoz
- * Meditasyon
- * Transandantal meditasyon
- * Benson tekniği
- * Otojenik eğitim

Biyolojik Geri Beslenme

Vücudun sahip olduğu fizyolojik işlevleri, bazı ölçüm aletleri aracılığıyla kontrol altına alma sürecidir. Biofeedback, insalara vücutlarında ne olup bittiğine ilişkin bilgiler vermektedir.

Biofeedback yan etkisi olmayan bir tekniktir. Tedaviden çok eğitim niteliği taşımaktadır. Stres içinde olan ya da asabi yapıları nedeniyle stres içine girmeleri her

zaman olanaklı olan gergin kişileri gevşetmek işi, diğer pek çok teknikten daha başarılı olan biofeedback'tir. Çünkü biofeedback yapmak için kullanılan araçlar, biyolojik sinyalleri büyütmede ve anında geribesleme sağlamaktadır.

Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi tekniğini başarılı bir şekilde sorunsuz uygulamak adına, kişinin kendisini, bilgi ve yeteneklerini, ihtiyaçlarını iyi anlaması, görev, yetki ve sorumluluklarını iyi bir şekilde benimsemesi gereklidir. Bunun için de kişi zamanı korumalı (toplantı, ziyaretçi, telefon gibi zamanı boşa harcanan olguları sınırlı ölçüde tutabilmeli) (34).

2.4. KİŞİLİK

Kişilik bireyin, belli şekillerde hareket etmesini düzenleyen değişmez yapıların bir organizasyonudur.

Kişilik kavramı, bireylerin başkalarıyla kurduğu ilişkilerde tepkiyi ve kendisini gösterme biçimini de ifade etmektedir. Kişilik, insanın duygu düşünce ve davranışlarının tutarlı biçimlerini açıklayan özelliklerini sunar (35) .

2.4.1. Kişilik Kavramı

Kişilik kavramı ile aynı anlamda en çok kullanılan kelime karakterdir. Karakter; kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkinliğine çevrenin verdiği değerdir. Bireyin karakteri kişisel özellikler içinde yaşanan çevrenin değer yargılarından oluşur (36).

2.4.2. Kişiliğin Başlıca Özellikleri

* Doğuştan getirdiğimiz ve sonradan edindiğimiz eğilimlerin tamamından oluşmaktadır.

* Kazanılan bu özelliklerle kişilik oluşmaktadır.

* Çevre koşulları çok hızlı değiştiği zamanlarda evlilik ve kariyer gibi yaşamımızdaki bazı önemli olaylarda kişilikte üzerinde bir takım etkilerle değişikliğe sebep olmaktadır.

* Kişilik denildiğinde, belirli bir durumda ve ya olaylar karşısında kişinin takındığı tavrın davranışsal yönü ve devamlılık gösteren özellikleri akla gelir.

* Her kişiliğin doğuştan sahip olduğu bir karakteri vardır. Karakter kişiliğin önemli bir unsurudur. (36)

2.4.3. Kişiliğe Kuramsal Yaklaşımlar

Zaman içerisinde davranışlar durumdan duruma eğişmesine rağmen kişilik görel olarak sabit kalmaktadır. Psikologların pek çoğu farklı kelimelerle anlatsalar da; “kişiliğin insanın tümü olduğu” tanımında birleşirler. Kişilik kuramları 4 ana başlık altında toplanabilir.

İnsan kaynakları alanında yapılan araştırmalarda yoğun olarak kullanılan kişilik tipleri yaklaşımı kişilik analizlerinde önemli bir yere sahiptir. Freud’un üç tipi ve Carl Jung’un kişilik tipleri teorisi kişiliğin en önemli boyutlarından biri olarak incelenmektedir.

Sigmund Freud’un üç tipi: Kişilik yapısı ile ilgili görüşlerini üç başlık altında tanımlanmıştır. Yapısal kuramda temel kavramlar; id(ilkel benlik), ego(benlik), süper ego(üst benlik) kavramlarıdır.

İlkel benlik, Freud’a göre insan eğilimleri ve sevgi güdülerinin toplandığı yer ilkel benliktir. Burada bireyin hiç bir baskı ve etki altına alınmamış istek ve arzuları vardır.

Üstbenlik ise, kişinin daha üst düzeyde denetimini sağlar. Kişi koşullar uygun olduğu ve kimsenin bulunmadığı ortamlarda hakkaniyet, vicdan adı verdiğimiz duygularla davranışları kontrol eder (37).

3. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, İstanbul amatör kümede görev yapan antrenörlerin kişilik özelliklerine göre yaşanan strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemlerinin değerlendirilmesidir.

3.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu araştırmada, “İstanbul amatör kümede görev yapan antrenörlerin kişilik özelliklerine göre yaşanan strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemlerinin değerlendirilmesi adına betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Bu araştırmanın evrenini istanbul amatör spor kulüplerinde görev yapan antrenörler oluşturmaktadır.

3.3. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma için İstanbul amatör kümede mücadele eden takımlardan uygun örnekleme yöntemiyle 120 antrenör araştırmaya dahil edilmiştir.

3.4. ARAŞTIRMA TEKNİĞİ VE PROTOKOL

Çalışma kapsamında hazırlanan veri formu üç kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda katılımcıların yaşı, eğitim durumları, antrenörlük yapma süreleri yer almaktadır.

Katılımcıların algıladıklarını stres düzeyini ölçmek amaçlı ‘Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği’ uygulanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek adına Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırma için 125 antrenör tarafından anketler doldurulmuş olup, bu anketlerin 120 tanesi geçerli sayılmıştır.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formunda, katılımcıların yaşı, eğitim durumları ve antrenörlük yapma süreleri hakkında bilgi toplanmıştır.

Kişisel bilgi formuyla birlikte çalışmada iki adet ölçek kullanılmıştır.

3.5.2. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

Katılımcıların algıladıklarını stres düzeyini ölçmek amaçlı “Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği” uygulanmıştır. Buna göre her bir soruya ilişkin olarak alınan cevapların ortalaması ve standart sapması ölçülmüştür. Ölçeğimizde likert ölçeği kullanılmış ve puanlama “(1) Hiçbir zaman, (7) Her zaman” olacak şekilde yapılmıştır. İlgili sorulara göre verilen cevapların tanımlayıcı istatistiği olarak ortalama ve standart sapma değerinden yararlanılmıştır. Verilen cevapların ortalamalarının 7’li likert ölçeğinde hangi aralığa düştüğünü belirlemek amacıyla Tablo 1’den yararlanılmıştır. Ortalama değer aralığı eşit dağılımlı likert ölçeğinin bir sonucudur. İlgili tablo aşağıdaki gibidir;

Ortalamaların Değer Aralığı	7’li Likert Ölçeğindeki Karşılığı
1.00 – 1.857	Hiçbir Zaman
1.858 – 2.715	Çok Seyrek
2.716 – 3.573	Seyrek
3.574 – 4.431	Bazen
4.432 – 5.289	Sık Sık
5.290 – 6.147	Çok sık
6.148 – 7.00	Her zaman

Bu tabloya göre ortalamanın artması algılanan stres düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

3.5.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Araştırmada Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır.

Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanteri, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek ülkemizde daha önce Siva tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 70 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Siva, 1988; akt. Şahin ve Durak, 1995).

Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan kısaltma çalışmaları sonucunda ölçek 30 maddeye indirilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeğinin bu kısaltılmış formun faktör yapısı üç farklı çalışmada ele alınmıştır. Birinci çalışmanın örneklemini 575 üniversite öğrencisi, ikinci çalışmanın örneklemini çeşitli özel ve kamu bankalarında çalışmakta olan 426 kişi ve üçüncü çalışmanın örneklemini ise Ankara'da oturan 232 kişi oluşturmuştur. Bu üç çalışma sonucunda ölçeğin, kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler), çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddeler), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler) ve sosyal destek arama (1, 9, 29 ve 30. maddeler) şeklinde beş faktörden oluştuğunu saptanmıştır.

Üç farklı örneklem verilerine dayanarak elde edilen bulgulara göre, İyimser Yaklaşım alt boyutunun güvenilirlik kat sayılarının $\alpha=.68$ ile $.49$ arasında; Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu için $\alpha =.62$ ile $.80$ arasında; Çaresiz Yaklaşım alt boyutu için $\alpha =.64$ ile $.73$ arasında; Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu için $\alpha =.47$ ile $.72$; Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutu için de $\alpha =.47$ ile $.45$ arasında değiştiği görülmüştür (32).

Ölçek toplam 30 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

1. Kendine güvenli yaklaşım (Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.)
2. İyimser yaklaşım (Olaydan / olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.)
3. Çaresiz yaklaşım (Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.)
4. Boyun eğici yaklaşım (Olanlar karşısında "Kaderim buymuş." derim.)
5. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı (Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.)

Ölçeğin uygulanmasında, deneklere yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle basa çıkmak için bu durumlarda genellikle neler yaptıklarını hatırlamaları ve maddelerde verilen davranışların kendilerine uygunluk derecelerini, %0 ile %100 arasında değişen 4'lü Likert tipi ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar iki farklı şekilde kullanılabilir. Birinci kullanım şeklinde etkili ve etkisiz yöntemler ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Bunun için "iyimser yaklaşım", "Kendine güvenli Yaklaşım" ve "Sosyal desteğe başvurma" alt ölçeğinin (1 ve 9ncu maddeler ters puanlanarak) puanları toplanarak etkili yöntemler puanı bulunmaktadır.

Etkisiz yöntemler puanı ise "çaresiz yaklaşım" ve "boyun eğici yaklaşım" alt ölçeklerinin puanları toplanarak bulunmaktadır. İkinci kullanım şeklinde ise ölçeğin toplam puanı hesaplanmaktadır. Bunun için etkisiz yöntemleri oluşturan alt ölçeklerin puanları ters puanlanarak, etkili yöntemler puanıyla toplanmaktadır. (Ters puanlama yapmak yerine etkisiz yöntemler toplam puanı etkisiz yöntemleri oluşturan 14 maddenin en yüksek toplam puanı olan 42'den çıkarılarak, etkisiz yöntemlerin ters çevrilmiş toplam puanı bulunabilir.) Ölçek toplam puanının yüksek olması stresle basa çıkma becerisinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, 30 maddelik kısaltılmış ve uyarlanmış Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin orijinali ile kıyaslandığında, madde sayısı yarıdan daha az olmasına karşın, depresyon anksiyete ve diğer stres belirtileriyle ilişkili olan başa çıkma tarzlarının geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü söylenebilir (Şahin ve Durak, 1995).

3.5.4. Stres Belirtileri Ölçeği

Ülkemizde ilk kullanımını Day tarafından 1992 yılında öğrenciler üzerinde (N=198) yaptığı çalışmada görmekteyiz. Güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa katsayısı =.90, test tekrar test katsayısı $r=.72$ 'dir. Day'ın çalışmasından bağımsız olarak uyarlaması yapılan ve 426 kişilik banka çalışanları örnekleme üzerinde uygulanan diğer bir çalışmada da ölçeğin oldukça güvenilir ve geçerli olduğu sonucuna varılmıştır (Şahin ve Durak, 1997).

3.6. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ANALİZİ

Tez yazımında MS Word programı ve istatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 16.0 İstatistik programı kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS 16.0 paket programında değerlendirmeye alınmış ve verilerin analizi için, tanımlayıcı istatistikler yapılmış, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış, değişkenlerin parametrik olup olmadıklarını öğrenmek için Kolmogrov-Smirnov testi uygulanmış, çalışmada yer alan hipotezlerin testinde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi için bağımsız t-testi, one way anova ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.



4. BÖLÜM: BULGULAR

4.1. ANTRENÖRLERİN DEMOGRAFİK BİLGİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.1. Antrenörlerin Yaşlarına İlişkin Bulgular

Değişken (Yaş)	Frekans (N)	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
21-30 Yaş	26	21,6	21,6	21,6
31-40 Yaş	49	40,8	40,8	40,8
41-50 Yaş	39	32,5	32,5	32,5
51 Yaş ve Üzeri	6	5,1	5,1	5,1
Total	120	100,00	100,0	100,00

Tablo 4.1'deki sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerin %21,6'sı 21-30 yaş arası, %40,8'i 31-40 yaş arası, %32,5'i 41-50 yaş arası ve %5,1'i 51 yaş ve üzeridir.

Tablo 4.2. Antrenörlerin Antrenörlük Süresine İlişkin Bulgular

Değişken (Yıl)	Frekans (N)	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
0-5 Yıl	28	23,3	23,3	23,3
6-10 Yıl	38	31,6	31,6	31,6
11-15 Yıl	33	27,5	27,5	27,5
15 Yıl ve Üzeri	21	17,6	17,6	17,6
Total	120	100,00	100,0	100,00

Tablo 4.2'deki sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerin %23,3'ü 0-5 yıl, %31,6'sı 6-10 yıl, %27,5'i 11-15 yıl, %17,6'sı ise 15 yıl ve üzeri antrenörlük kıdem yılına sahiptir.

Tablo 4.3. Antrenörlerin Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular

Değişken	Frekans (N)	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Ortaokul	26	21,6	21,6	21,6
Lise	43	35,9	35,9	35,9
Ön lisans	12	10,0	10,0	10,0
Lisans- Yüksek lisans	39	32,5	32,5	32,5
Total	120	100,0	100,0	100

Tablo 4.3'deki sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerin %21,6'sının ortaokul, %35,9'unun lise, %10,0'unun önlisans, %32,5'inin lisans-yüksek lisans seviyesinde eğitimi olduğu belirlenmiştir.

4.2. ANTRENÖRLERİN STRES BELİRTİLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Tablo 4.4. Antrenörlerin Stres Belirtileri Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Değişken	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart S.
Kişilik Ölçeği	120	28,00	41,00	36,11	2,61
Baş Çıkma	120	48,00	127,00	77,29	12,18
Stres Belirtileri	120	70,00	270,00	170,81	50,27

Tablo 4.4'deki sonuçlar incelendiğinde, stres belirtileri ölçeği sonuçları 170,81 olarak bulunmuştur. Stresle başa çıkma ölçeği sonuçları ise 77,29 bulunmuşken, kişilik ölçeği puanları ortalaması 36,11 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.5. Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bulgular

Alt Başlıklar	N	Ortalama	Standart Sapma
Kendine Güvenli Yaklaşım	120	166,81	12,25
Çaresiz Yaklaşım	120	151,21	11,39
Boyun Eğici Yaklaşım	120	144,93	9,81
Sosyal Desteğe Başvurma	120	147,81	14,53
İyimser Yaklaşım	120	175,13	10,04
Algılanan Stres Düzeyi	120	134,13	8,97

Tablo 4.5'deki sonuçlar incelendiğinde, antrenörlerin kişilik özelliklerine göre kendine güvenli yaklaşım 166,81, çaresiz yaklaşım 151,21, boyun eğici yaklaşım 144,93, sosyal desteğe başvurma 147,81, iyimser yaklaşım 175,13 ve algılanan stres düzeyi 134,13 olarak belirlenmiştir.

4.3. HİPOTEZ 1: ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRES İLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 4.6. Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki

		Ortalama
Kendine Güvenli Yaklaşım	Korelasyon Sayısı	-.188
	P	.087
	N	120
Çaresiz Yaklaşım	Korelasyon Sayısı	.250(**)
	P	.001
	N	120
Boyun eğici yaklaşım	Korelasyon Sayısı	.109(**)
	P	.039
	N	120
Sosyal desteğe başvurma	Korelasyon Sayısı	.026
	P	.258
	N	120
İyimser yaklaşım	Korelasyon Sayısı	-.189(**)
	P	.004
	N	120
Algılanan stres düzeyi	Korelasyon Sayısı	.012
	P	.
	N	120

(**)Korelasyon katsayısı 0.05 duyarlılıkta istatistiksel olarak anlamlı

Antrenörlerin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkiyi incelemek için Korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Değişkenlerin dağılımının normal olduğu ya da normale yakın olduğu durumlarda Pearson korelasyon katsayısı kullanıldığı halde, değişkenlerin dağılımının normallikten uzak olduğu durumlarda Spearman sıra korelasyonu kullanılmaktadır. Spearman'ın sıra korelasyonu Pearson'ın sıralı verilerle kullanılmak üzere tasarlanmış parametrik olmayan bir versiyonudur.

Spearman sıra korelasyonu da Pearson korelasyon katsayısı gibi -1 ile +1 arasında değer almaktadır. Eğer, korelasyon katsayısı +1 ise, değişkenler arasında pozitif yönlü mükemmel bir doğrusal ilişkinin -1 ise, değişkenler arasında negatif yönlü mükemmel bir doğrusal ilişkinin olduğundan söz edilir. Spearman korelasyon katsayısının 0 olması ise, değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olmadığını gösterir. Değişkenler arasında Spearman korelasyon katsayısının yorumu aşağıdaki gibi yapılır.

R	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

Buna göre; araştırmamızda kullanılan ölçekler ile ilgili ilişki incelendiğinde Algılanan Stres düzeyi ile Stresle Başa çıkma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki;

- Çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğunu ($r=0.250$, $p<0.05$).
- Boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ($r=0.109$, $p<0.05$).
- İyimser yaklaşım ile negatif yönlü orta yönlü bir ilişki olduğu ($r=0.000$, $p<0.05$) belirlenmiştir.

4.4. HİPOTEZ 2: ANTRENÖRLERİN YAŞ DURUMUNA GÖRE ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRES İLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ

Tablo 4.7. Antrenörlerin Yaş Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri

		N	Ortalama
Kendine Güvenli Yaklaşım	21-30 Yaş	26	171,09
	31-40 Yaş	49	165,75
	41-50 Yaş	39	165,84
	51 Yaş ve Üzeri	6	164,56
Çaresiz Yaklaşım	21-30 Yaş	26	151,48
	31-40 Yaş	49	149,30
	41-50 Yaş	39	150,66
	51 Yaş ve Üzeri	6	153,43
Boyun eğici yaklaşım	21-30 Yaş	26	143,17
	31-40 Yaş	49	144,77
	41-50 Yaş	39	144,30
	51 Yaş ve Üzeri	6	147,50
Sosyal desteğe başvurma	21-30 Yaş	26	149,75
	31-40 Yaş	49	140,43
	41-50 Yaş	39	148,42
	51 Yaş ve Üzeri	6	152,64
İyimser yaklaşım	21-30 Yaş	26	172,11
	31-40 Yaş	49	173,40
	41-50 Yaş	39	175,82
	51 Yaş ve Üzeri	6	179,22
Algılanan stres düzeyi	21-30 Yaş	26	139,87
	31-40 Yaş	49	137,51
	41-50 Yaş	39	133,03
	51 Yaş ve Üzeri	6	126,11

Elde edilen bulgulara bakıldığında, antrenörlerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğitici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım göstermeleri yaş durumlarına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Algılanan stres düzeyi de yaş durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.8. Antrenörlerin Yaş Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma	İyimser Yaklaşım	Algılanan Stres Düzeyi
Ki-Kare	1,350	3,018	3,895	,774	,954	2,013
Sd Kareler Ortalaması	3,678	3,355	3,424	3,208	3,321	3,196

Tablo 4.8'e göre %5'lik anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak antrenörlerin yaş durumuna göre algılanan stres düzeyi stres ile başa çıkma stillerine göre farklılığı anlamsız çıkmıştır. Buna göre antrenörlerin yaş durumuna göre algılanan stres düzeyi veya stres ile başa çıkma stilleri arasında fark bulunmamaktadır.

4.5. HİPOTEZ 3: ANTRENÖRLERİN ATRENÖRLÜK YAPMA SÜRESİNE GÖRE ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRES İLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ

Tablo 4.9 Antrenörlerin Antrenörlük Yapma Süresine Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri

		N	Ortalama
Kendine Güvenli Yaklaşım	0-5 Yıl	28	170,18
	6-10 Yıl	38	162,66
	11-15 Yıl	33	166,92
	15 Yıl ve Üzeri	21	167,75
Çaresiz Yaklaşım	0-5 Yıl	28	152,39
	6-10 Yıl	38	147,29
	11-15 Yıl	33	149,54
	15 Yıl ve Üzeri	21	154,38
Boyun eğici yaklaşım	0-5 Yıl	28	146,62
	6-10 Yıl	38	143,25
	11-15 Yıl	33	142,85
	15 Yıl ve Üzeri	21	149,05
Sosyal desteğe başvurma	0-5 Yıl	28	150,31
	6-10 Yıl	38	142,09
	11-15 Yıl	33	146,38
	15 Yıl ve Üzeri	21	150,20
İyimser yaklaşım	0-5 Yıl	28	173,48
	6-10 Yıl	38	172,13
	11-15 Yıl	33	177,55
	15 Yıl ve Üzeri	21	177,95
Algılanan stres düzeyi	0-5 Yıl	28	133,50
	6-10 Yıl	38	132,24
	11-15 Yıl	33	140,76
	15 Yıl ve Üzeri	21	130,74

Elde edilen bulgulara bakıldığında, antrenörlerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım göstermeleri antrenörlük yapma sürelerine göre

anlamli farklılık bulunamamıştır. Algılanan stres düzeyi de antrenörlük yapma sürelerine göre anlamli farklılık göstermemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.10. Antrenörlerin Antrenörlük Yapma Süresine Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma	İyimser Yaklaşım	Algılanan Stres Düzeyi
Ki-Kare	,896	2,109	3,895	1,606	1,846	1,904
Sd	3	3	3	3	3	3
Kareler Ortalaması	,556	,360	,333	,399	,430	,127

Tablo 10'a göre %5'lik anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak antrenörlerin antrenörlük yapma süresine göre algılanan stres düzeyi stres ile başa çıkma stillerine göre farklılığı anlamsız çıkmıştır. Buna göre antrenörlerin antrenörlük yapma sürelerine göre algılanan stres düzeyi veya stres ile başa çıkma stilleri arasında fark bulunmamaktadır.

4.4. HİPOTEZ 4: ANTRENÖRLERİN EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE STRES İLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ

Tablo 4.11. Antrenörlerin Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri

		N	Ortalama
Kendine Güvenli Yaklaşım	Ortaokul	26	160,85
	Lise	43	164,39
	Ön Lisans	12	164,65
	Lisans-Yüksek L.	39	177,48
Çaresiz Yaklaşım	Ortaokul	26	155,02
	Lise	43	150,91
	Ön Lisans	12	150,27
	Lisans-Yüksek L.	39	147,01
Boyun eğici yaklaşım	Ortaokul	26	150,06
	Lise	43	147,69
	Ön Lisans	12	142,21
	Lisans-Yüksek L.	39	141,49
Sosyal desteğe başvurma	Ortaokul	26	141,75
	Lise	43	146,43
	Ön Lisans	12	150,72
	Lisans-Yüksek L.	39	149,64
İyimser yaklaşım	Ortaokul	26	170,04
	Lise	43	171,79
	Ön Lisans	12	178,19
	Lisans-Yüksek L.	39	180,51
Algılanan stres düzeyi	Ortaokul	26	135,50
	Lise	43	130,24
	Ön Lisans	12	140,76
	Lisans-Yüksek L.	39	133,74

Elde edilen bulgulara bakıldığında, antrenörlerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğitici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım göstermeleri eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Algılanan stres düzeyi de eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.12. Antrenörlerin Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Düzeyi ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma	İyimser Yaklaşım	Algılanan Stres Düzeyi
Ki-Kare	1,705	1,290	2,785	1,517	2,957	,893
Sd	3	3	3	3	3	3
Kareler Ortalaması	,001*	,260	,179	,285	,221	,134

Tablo 12'ye göre %5'lik anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak antrenörlerin eğitim durumlarına göre algılanan stres düzeyi stres ile başa çıkma stillerine göre farklılığı kendine güvenli yaklaşım başlığı dışında anlamsız çıkmıştır. Diğer bir deyişle antrenörlerin eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lisans-yüksek lisans seviyesinde eğitime sahip antrenörlerin puanları ortaokul seviyesinde eğitime sahip olanlardan daha yüksektir.

5. BÖLÜM: TARTIŞMA

5.1. TARTIŞMA

Bu araştırma İstanbul Avrupa yakasındaki amatör kulüplerde antrenörlük görevi üstlenen bireylerinin stres belirtileri ve kişilik özelliklerine göre stresle baş etme yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ili Avrupa yakası amatör spor kulüplerinde çalışan antrenörler oluşturmuştur. Örneklem grubu olarak 84 farklı amatör spor kulüplerindeki 120 yöneticiye anket uygulanmıştır.

Antrenörlerin stres belirtileri ölçeğinden aldığı puanlar değerlendirildiğinde kişilik ölçeği puanı ortalaması $x=36,11\pm 2,61$, başa çıkma puanı ortalaması $x=77,29\pm 12,18$, stres belirtileri ölçeği puanı ise $170,81\pm 50,27$ olarak bulunmuştur.

Antrenörler konumları itibariyle başarılı olmaları bazen binlerce bazen milyonlarca kişi tarafından beklenmektedir. Bu beklentilerin antrenörlerde strese yol açtığı kesindir. Bu da oluşan stresin temel nedenlerinden biri olarak görülebilir.

Tablo 4'deki sonuçlar incelendiğinde, stres belirtileri ölçeği sonuçları 170,81 olarak bulunmuştur. Stresle başa çıkma ölçeği sonuçları ise 77,29 bulunmuşken, kişilik ölçeği puanları ortalaması 36,11 olarak belirlenmiştir.

Algılanan Stres düzeyi ile Stresle Başa çıkma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki;

- Çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğunu ($r=0.250$, $p<0.05$).

- Boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü çok zayıf bir ilişkinin olduğu ($r=0.109$, $p<0.05$).

- İyimser yaklaşım ile negatif yönlü orta yönlü bir ilişki olduğu ($r=0.000$, $p<0.05$) belirlenmiştir.

Tablo 6'daki sonuçlar incelendiğinde, antrenörlerin kişilik özelliklerine göre kendine güvenli yaklaşım 166,81, çaresiz yaklaşım 151,21, boyun eğici yaklaşım

144,93, sosyal desteğe başvurma 147,81, iyimser yaklaşım 175,13 ve algılanan stres düzeyi 134,13 olarak belirlenmiştir.

Antrenörlerin yaş durumuna göre algılanan stres düzeyi stres ile başa çıkma stillerine göre farklılığı anlamsız çıkmıştır. Buna göre antrenörlerin yaş durumuna göre algılanan stres düzeyi veya stres ile başa çıkma stilleri arasında fark bulunmamaktadır (Tablo 4.7).

Antrenörlerin antrenör olarak görev yaptıkları sürelerle göre stres ile başa çıkma yöntemleri ve algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.8).

Antrenörlükte her meslek dalı gibi içinde birçok bilgi ve birikimi barındırmaktadır. Bu meslekte daha fazla görev alanların bazı alanlarda daha az tecrübeli antrenörlere göre başarıya ya da başarısızlığa daha yakın olduğu düşünülmektedir. Ancak her yaştan antrenörden başarı beklentisinin şampiyonluk olması ve kulüplerin bu beklentiyle antrenörlere görevler vermesi, stres kaynağının antrenörlük yapma süresinde farklılık göstermemesinin nedeni olarak açıklanabilir.

Antrenörlerin eğitim durumuna göre kendine stres ile başa çıkma yöntemleri ve algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.10).

Eğitim durumu her anlamda kişilerin hayatına etki etmektedir. Araştırma grubunda ise en çok lise ve lisans-yüksek lisans mezunu antrenör bulunmaktadır. Bu bakımdan eğitim durumunun stresle başa çıkma yöntemlerine etki etmemesinin temelinde yaşanan stres kaynaklarının başarı durumundan kaynaklanması gösterilebilir. Antrenörler eğitim durumları ya da yaşları farketmeksizin başarıya odaklarından dolayı stres puanlarının yakın olması söz konusu olmaktadır.

Tablo 11'e göre %5'lik anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak antrenörlerin eğitim durumlarına göre algılanan stres düzeyi stres ile başa çıkma stillerine göre farklılığı kendine güvenli yaklaşım başlığı dışında anlamsız çıkmıştır. Diğer bir deyişle antrenörlerin eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyi ve stres ile başa çıkma stilleri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lisans-yüksek lisans seviyesinde eğitime sahip antrenörlerin puanları ortaokul seviyesinde eğitime sahip olanlardan daha yüksektir.

Lazarus ve Folkman yaptıkları çalışmalar ile stres kavramına önemli bir boyut kazandırmışlardır. Stresin kişinin algısıyla bire bir bağlantılı olduğunu belirtmiş ve bu konu üzerinde çalışmalar yapmışlardır (36). Lazarus'un ortaya koyduğu bu kavramı, birçok kişi araştırmaya değer bulmuş ve ,zerinde Áalışmalar yapılmıştır. Stresin algılanmasıyla ilişkili kişilik yapıları ele alındığında, genellikle nevroitiklik ve dışadönüklük boyutlarının incelendiğini görmek mümkündür. Lazarus'un da teorisinden yola çıkarak (35) araştırmacılar bu kişilik yapıları ile tehdit ve pozitif mücadele potansiyeli algılarının bağlantısına bakmışlardır. Ayrıca bu kişilerin ne kadar stres algıladıkları da incelenmiş olan başka bir konudur (37).

Stresle belirtileri ölçeği aralığı 100,00 ile 400,00 puan arasındadır. Araştırma grubundaki antrenörlerin puanı ise $x=170,81\pm50,27$ olarak bulunmuştur. Bu aralığa göre antrenörlerin bu ölçekten aldıkları ortalama puanın düşük olduğunu söylemek mümkündür. Grup içi değişimlere bakıldığında da en çok farklılığın stresle başa çıkma ölçeğinde olduğunu söylemek mümkün olacaktır. Çünkü bu karşılaştırma da anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p<0,05$).

Antrenörlerin eğitim durumlarına göre kişilik ölçeği, başa çıkma ve stres belirtileri ölçeğinden aldıkları puan eğitim durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Eğitim durumuna göre kişilik ölçeği ve başa çıkma ölçeklerinde anlamlı farklılık yokken, stres belirtilerinde üniversite mezunları lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Eğitim durumu stres belirtilerinde önemli farklılık yaratabilir. Amatör kulüplerdeki antrenörlerin çoğunlukla lise mezunu olması strese sebep olan etkenler konusunda farklılık yaratıyor diyebiliriz. Literatürde de benzer çalışmalar görmek söz konusudur.

Bir diğer araştırma konusu olan stres belirtilerinin stresle başa çıkma becerilerine etkisi incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre stres belirtileri arttıkça stresle başa çıkma becerileri de artmaktadır.

Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde stres yönetim programının katılımcıların algıladıkları stres düzeylerini düşürdüğü sonucuna rastlanmıştır (38). Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olan bu çalışma da görmekteyiz ki stresle nasıl başa çıkacağını öğrenen bireylerin algıladıkları stres düzeyi de düşmektedir.

Stres kişilerin başa çıkmak zorunda olduğu bir duygudur. Dolayısıyla sürekli strese maruz kalan bireyler bunu yenebilmek adına bazı çözüm yöntemleri geliştirmektedirler. Bu yöntemler konusunda eksik yada başarısız olanlarda bu duruma bağlı olarak psikolojik sorunlar ortaya çıkması mümkündür. Ancak yöneticilerin strese ilişkin puan ortalamalarının düşüklüğü böyle bir sorunun uzak bir ihtimal olduğunu göstermektedir.

Kültürel faktörlerin algılanan stres ve stres tepkileri üzerinde kişiden kişiye, toplumdaki topluma farklılık gösteren çok çeşitli etkilerinin olduğu araştırma sonuçlarında saptanmıştır (39). Araştırma grubumuzdaki antrenörlerin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle baş etmede kullandıkları yöntemler açısından değerlendirirken çok farklı bölgelerden dolayısıyla çok farklı kültürlerden geldikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Antrenörlerin meslekte çalışma süresi ve yaş ortalamalarına bakılarak yapılan karşılaştırmada da anlamlı farklılık bulunamamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇ

Bu araştırmanın amacı İstanbul amatör kümede görev yapan antrenörlerin yaşanan strese karşı nasıl stres belirtisi gösterdiği ve kullanılan başa çıkma yöntemlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

Bu araştırmanın sonucunda antrenörlerin stres belirtileri arttıkça stresle başa çıkma yöntemlerinin arttığı, yaş ve cinsiyetin stres kaynakları konusunda etkili olduğu, stresle başa çıkma yönteminin, üniversite mezunlarının daha yüksek stres belirtilerine sahip olduğu belirlenmiştir.

6.2. ÖNERİLER

1. Araştırma sonuçlarımız göstermektedir ki antrenörlerin algıladıkları stres düzeyi yükseldikçe stresle baş etme de kullandıkları sağlıklı başa çıkma stillerini kullanımları da artmaktadır. Bu verilere paralel olarak diyebiliriz ki sağlıklı başa çıkma stillerini kullanmalarını sağlamak için antrenörlere stres algılarını optimum seviyede tutmalarına yardımcı olumlu düşünme, düşünceyi düzenleme teknikleri ve mantıksız inançların düzenlenmesi gibi konularda eğitimler verilebilir.

2. Stresle başa çıkma konusunda antrenörlere düzenli eğitimler verilmesi ve mesleğe başladıklarında da bu eğitimlerin belirli bir düzen içinde yenilenmesinin algılanan stres düzeyini düşürmede ve stresle başa çıkmada olumlu stillerin kullanımında önemli bir etkiye sahip olacağı düşünülmektedir.

3. Bu araştırma daha fazla antrenör araştırma grubuna dahil edilerek uygulanmalıdır. Böylelikle daha fazla verinin elde edilmesi sağlanacaktır.

4. Araştırmaya cinsiyet, yaş, maddi gelir kaynakları, medeni durum gibi faktörler eklenerek strese sebep olabilecek nedenler konusunda daha derinlemesine bir araştırma yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Akşit, H., Yönetim ve Yöneticilik, İstanbul, Türkiye, Kum Saati Yayınları, 2008, S.17.
2. <http://notoku.com/yonetimin-tanimi/#ixzz1qt3ttMsh>. Erişim Tarihi: 14 Şubat 2016.
3. http://www.forumlpedi.net/kamu_yonetimi_ve_egitimi/yonetim_surecleri_nelerdir-t12605.0.html. Erişim Tarihi: 24 Kasım 2015, 02 Şubat 2016.
4. Cankalp M., Sporda Yönetim ve Organizasyon, İstanbul, Türkiye, Nobel Yayınları, 2005, S.127-130.
5. Terry P. The Psychology of the Coach-Athlete Relationship, London, Bull. S.J. Sport Psychology, Self-Help Guide, The Crowoode Pres, 103-120. (1991)
6. Konter E. Bir Lider Olarak Antrenör, 1.Basım, İstanbul, Alfa Basım Yayın Dağıtım, 1, 56, 104-105 (1996)
7. Ulukan M. Futbolcuların Kulübe Bağlılıklarında Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Rolü, Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, (2006)
8. Altılar N. İçimizdeki Lider, İstanbul, Okumuş Adam Yayıncılık, 225. (2002)
9. Tavşancı I E. Tutumlar ve Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 19, 55. (2002)
10. Öğretici H. Basketbol, 1. Baskı, İstanbul, Morpa Spor Ansiklopedisi, 118. (1997)
11. Sevim Y. Antrenör Eğitim İlkeleri, 6. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 9-11. (2006)
12. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, 3. Basım, Ankara, Bağırhan Yayın Evi, 332. (1998)

13. Baltaş, A., ve Baltaş Z., Stres ve Başa çıkma Yolları, İstanbul, Türkiye, Remzi Kitapevi, 1987.
14. Mcgrath, J.E. “Stress and Behavior in Organizations”, M.D. Dunnette (ed.), Handbook of Industrial and Organizational Psychology, Chicago: Rand McNally, 1976, s.1369-1370.
15. Aydın, V. İşletme organizasyonundaki gelişmeler, Ankara: sbf yayını, 1973, s.136.137
16. Jones, F. ve Bright J. Stress Myth, Theory and Research, London, Pearson Education Limited, 2001 19-150.
17. Lazarus, R.S. “From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks”, Annual Review of Psychology, 44, 1993, 1-21.
18. Cary, L. C., and Marshall, J. occupational sources of stress 1976 s.11.
19. Stephan, M. Sales administrative science Quarterly 1969 s.326
20. Roskies, E. “Kişisel Problemleri Çözme Üzerine İpuçları (Çev. Neslihan Rugancı)”, N. 13. Şahin H. (Ed.), Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1995, 135–140.
21. Baltaş, A., ve Baltaş Z., Stres ve Başa çıkma Yolları, İstanbul, Türkiye, Remzi Kitapevi, 1987.
22. Şahin, N. H. “Stres Nedir Ne Değildir” , N. H. Şahin (Ed.), Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1995, 1–23.
23. Brosschot, J. F., Pieper S. Ve Thayerb J.F. “Expanding Stress Theory: Prolonged Activation and Perseverative Cognition”, Psychoneuroendocrinology, 30, 2005, 1043–1049.
24. Sauter, S. ve Murphy L. Stress at Work, National Institute for Occupational Safety and Health, 1998.
25. Everson, S. R. ve Lewis T.T. “Psychosocial Factors and Cardiovascular Diseases”, Annu. Rev. Public Health, 26, 2005, 469–500.
26. Burke, R. J. ve Weir T. “Sex Differences in Adolescent Life Stress, Social Support, and Well-Being”, The Journal Of Psychology, 98, 1978. 277-288.

27. Weekes, N. Y., Maclean J., ve Berger D. E. "Sex, Stress, and Health: Does Stress Predict Health Symptoms Differently For The Two Sexes?", *Stress and Health*, 21, 2005, 147–156.
28. Sharkansky, E., D. King, D., King, L., Wolfe J., Ericson S. ve Stokes L. "Coping with Gulf War combat stress: Mediating and moderating effects." *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 2000, 188-197
29. Morris, C. G. ve Maisto. A. A. *Basic Psychology*, New Jersey, Pearson Education, 2005.
30. Rowshan, A. *Stres Yönetimi* (1998), (Çev, Şahin Cüceloğlu), (İkinci Basım), İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2000.
31. Lazarus, R. S. "Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping", *Journal of Personality*, 74, 1, 2006, 9-46.
32. Altıntaş, E. *Stres Yönetimi*, İstanbul, Alfa Basım Yayım, 2003
33. Erol, E. *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 5. Baskı İstanbul beta yayım ve dağıtım aş. 1998.
34. Yanbastı, G. *Kişilik Kuramları* İzmir Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları 1990 s.15-26.
35. Gallagher, Dennis J. Extraversion, Neuroticism and Appraisal of Stressful Academic Events, *Journal of Personality and Individual Differences*, Volume 11 (10), Netherlands, Elsevier Science, 1990, p. 1053- 1057.
36. Lazarus, Richard S.: *Stress, Appraisal and Coping*, New York, Springer Publishing Folkman, Susan Company, 1984, p. 21-59.
37. Schneider, Tamera R.: iThe role of neuroticism on psychological and physiological stress responses, *Journal of Experimental Social Psychology*, Volume 40, Ohio, U.S.A, 2004, p. 795-804.
38. Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

39. İlbars, Z. (1994). Kültür ve Stres. Kriz Dergisi, 2(1), 177-179.



EKLER

EK1: ANKET FORMU

SAYGIDEĞER ANTRENÖR...

Bu çalışma verileri bilimsel amaçlara hizmet edeceğinden lütfen isim belirtmeyiniz. Aşağıda “ Kişisel Bilgiler ” bölümünde sizlere sorulan sorulara uygun cevaplar verdikten sonra, her insanın zaman zaman hissedebileceği birtakım durumların maddeler halinde verildiği ifadelerden sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor olana (X) koyunuz. Şimdiden yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Dumlupınar ÜNİVERSİTESİ
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı
İbrahim KURT

DEMOGRAFİK BİLGİLER

1. Yaşınız: () 21-30 Yaş () 31-40 Yaş () 41-50 Yaş () 51 Yaş ve Üzeri
2. Kaç yıldır antrenörlük yapıyorsunuz: () 0-5 yıl () 6- 10 yıl () 11-15 yıl () 15 yıl ve Üzeri
3. Eğitim Durumunuz: () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Y.Lisans () Doktora

STRES BELİRTİLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Lütfen sizin için sıkıntı yada stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki bir davranış size uygun değilse %0'ın altına çok uygun ise %100'ün altına işaret koyu

Bir sıkıntı olduğunda...	0%	30%	70%	100%
1- Kimsenin bilmesini istemem				
2- İyimser olmaya çalışırım				
3- Bir mucize olmasını beklerim				
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım				
5- Basa gelen çekilir diye düşünürüm				
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum				
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				

9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum				
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum				
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım				
15- Problemin çözümü için adak adarım				
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19- Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21- Mücadeleden vazgeçerim				
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim				
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm				
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm				
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

Aşağıda, bedenin çeşitli sistemlerine yönelik belirtiler sıralanmıştır. Bu belirtileri tek tek okuyarak geçtiğimiz 6 ay içinde sizde hangilerinin olduğunu aşağıdaki 1–7 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Kaslarınızın gergin olması ya da kas ağrıları							
2. Asabi tikler							
3. Kekeleme, sesin titremesi ya da gerginliği							
4. Çatılmış ve burulmuş bir alın							
5. Gerginlik bas ağrıları							
6. Dişlerin gıcırdatılması, kasılması							
7. Çenede ağrı ya da sızı							
8. Yerinde duramama/ parmakları ya da ayağın sürekli oynatılması/ aşağı yukarı gidip gelme							
9. Titreme ya da titreklik							
10. Sırt ağrıları							
11. İştahta değişmeler							
12. Bulantı							
13. Gaz ağrıları ya da kramplar							
14. Midenin asitleşmesi ve yanması							
15. İdrara çıkma ile ilgili sorunlar							
16. Kabızlık							
17. İshal							

64. Sıklıkla ortaya çıkan hafif yangı rahatsızlıkları							
65. Ürtiker / kurdeşen (deride kırmızı döküntüler)							
66. Kendini genellikle hasta ya da rahatsız hissetmek							
67. Ağızda yaralar							
68. Farenjit (boğaz yanması, acıması)							
69. Mononucleosis (lenf bezleriyle ilişkili bir hastalık)							
70.Uçuklar (ağız ya da genital bölgede)							



EK 2: SPSS PROGRAMI VERİLERİ

Frequencies

Notes

Output Created		27-JUNE-2016 15:10:29
Comments		
Input	Data	C:\Users\can\Documents\cidos.sav
	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data File	100
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES
		VARIABLES=cins yas egt bolum duzenlispor medeni tcsuresi suankicalsure
		/STATISTICS=STDDEV
		MEAN
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet3] C:\Users\can\Documents\cidos.sav

Statistics

		yas	egt	Ant sure
N	Valid	120	120	120
	Missing	0	0	0
Mean		2,3500	2,0000	1,9000
Std. Deviation		,94682	,71067	,30151

Frequency Table

yas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	26	21,6	21,6	21,6
2,00	49	40,8	40,8	63,8
Valid 3,00	39	32,5	32,5	94,9
4,00	6	5,1	5,1	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Ant sure

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	28	23,3	23,3	23,3
2,00	38	31,6	31,6	59,9
Valid 3,00	33	27,5	27,5	83,4
4,00	21	17,6	17,6	100,0
Total	120	100,0	100,0	

egt

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	26	21,6	21,6	21,6
2,00	43	35,9	35,9	45,9
Valid 3,00	12	10,0	10,0	67,5
4,00	39	32,5	32,5	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Oneway

Notes

Output Created		27-JUNE-2016 15:12:11
Comments		
	Data	C:\Users\can\Documents\cidos.sav
	Active Dataset	DataSet3
Input	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	120
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY tcsuresi BY bolum /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,05

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,364	45	,057	1,721	,040 ^b
	Residual	2,476	75	,033		
	Total	3,840	120			

a. Dependent Variable: cins

b. Predictors: (Constant), y5, N, y4, N1, N3, y2, p4, d4, y1, y3, p1, p2, d3, d5, N2, p5, d1, d2, y, p3, N4, p, N5, d

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	,735	,112		6,554	,000
N	,048	,055	,119	,871	,387
N1	,011	,043	,029	,264	,793
N2	,051	,044	,129	1,154	,252
N3	,009	,041	,024	,227	,821
N4	,014	,051	,036	,278	,781
N5	,023	,049	,059	,475	,636
d	-,004	,056	-,010	-,071	,944
d1	,061	,045	,155	1,356	,179
d2	,119	,044	,304	2,721	,008
d3	-,040	,044	-,102	-,920	,361
d4	,028	,041	,070	,684	,496
d5	,027	,044	,069	,618	,538
p	-,006	,050	-,014	-,113	,910
p1	-,015	,047	-,037	-,308	,759
p2	,002	,042	,005	,046	,964
p3	,044	,046	,111	,949	,346
p4	-,118	,043	-,301	-2,742	,008
p5	,063	,044	,162	1,437	,155
y	,007	,045	,018	,156	,876
y1	,090	,042	,230	2,175	,033
y2	-,007	,042	-,018	-,165	,869
y3	,071	,044	,180	1,614	,111
y4	,071	,045	,179	1,586	,117
y5	,045	,046	,114	,972	,334

a. Dependent Variable: cins

Regression

Notes

Output Created		27-JUNE-2016 16:05:49
Comments		
	Data	C:\Users\can\Documents\cidos.sav
	Active Dataset	DataSet3
Input	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	120
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
		REGRESSION
		/MISSING LISTWISE
		/STATISTICS COEFF OUTS R
		ANOVA
		/CRITERIA=PIN(.05)
Syntax		POUT(.10)
		/NOORIGIN
		/DEPENDENT yas
		/METHOD=ENTER N N1 N2
		N3 N4 N5 d d1 d2 d3 d4 d5 p p1
		p2 p3 p4 p5 y y1 y2 y3 y4 y5.
	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,06
Resources	Memory Required	18028 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

[DataSet3] C:\Users\can\Documents\cidos.sav

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	y5, N, y4, N1, N3, y2, p4, d4, y1, y3, p1, p2, d3, d5, N2, p5, d1, d2, y, p3, N4, p, N5, d ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: yas

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,489 ^a	,239	-,004	,94868

a. Predictors: (Constant), y5, N, y4, N1, N3, y2, p4, d4, y1, y3, p1, p2, d3, d5, N2, p5, d1, d2, y, p3, N4, p, N5, d

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	21,250	45	,885	,984	,497 ^b
	Residual	67,500	75	,900		
	Total	88,750	120			

a. Dependent Variable: yas

b. Predictors: (Constant), y5, N, y4, N1, N3, y2, p4, d4, y1, y3, p1, p2, d3, d5, N2, p5, d1, d2, y, p3, N4, p, N5, d

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2,475	,585		4,229	,000
N	,657	,285	,342	2,305	,024
N1	,020	,227	,011	,087	,931
N2	-,254	,230	-,133	-1,103	,273
N3	-,002	,214	-,001	-,008	,994
N4	,079	,265	,042	,300	,765
N5	-,337	,256	-,179	-1,318	,191
d	-,198	,293	-,102	-,677	,500
d1	,164	,234	,087	,704	,484
d2	-,089	,228	-,047	-,389	,698
d3	,038	,228	,020	,165	,869
d4	-,010	,214	-,005	-,048	,962
d5	-,499	,228	-,264	-2,186	,032
p	-,176	,259	-,093	-,679	,499
p1	-,032	,246	-,017	-,132	,896
p2	,038	,217	,020	,177	,860
p3	-,053	,240	-,028	-,219	,827
p4	,006	,225	,003	,026	,979
p5	,073	,230	,039	,319	,751
y	-,208	,237	-,110	-,878	,383
y1	,046	,217	,024	,210	,834
y2	-,242	,218	-,128	-1,108	,271
y3	,340	,230	,179	1,481	,143
y4	,452	,234	,236	1,931	,057
y5	-,189	,239	-,100	-,788	,433

a. Dependent Variable: yas

Regression

Notes

Output Created		27-JUNE-2016 16:05:59
Comments		
	Data	C:\Users\can\Documents\cidos.sav
	Active Dataset	DataSet3
Input	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	120
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
		REGRESSION
		/MISSING LISTWISE
		/STATISTICS COEFF OUTS R
		ANOVA
		/CRITERIA=PIN(.05)
Syntax		POUT(.10)
		/NOORIGIN
		/DEPENDENT egt
		/METHOD=ENTER N N1 N2
		N3 N4 N5 d d1 d2 d3 d4 d5 p p1
		p2 p3 p4 p5 y y1 y2 y3 y4 y5.
	Processor Time	00:00:00,08
	Elapsed Time	00:00:00,16
Resources	Memory Required	18028 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

[DataSet3] C:\Users\can\Documents\cidos.sav

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	y5, N, y4, N1, N3, y2, p4, d4, y1, y3, p1, p2, d3, d5, N2, p5, d1, d2, y, p3, N4, p, N5, d ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: egt

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,497 ^a	,247	,006	,70852

a. Predictors: (Constant), y5, N, y4, N1, N3, y2, p4, d4, y1, y3, p1, p2, d3, d5, N2, p5, d1, d2, y, p3, N4, p, N5, d

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12,350	45	,515	1,025	,448 ^b
	Residual	37,650	75	,502		
	Total	50,000	120			

a. Dependent Variable: egt

b. Predictors: (Constant), y5, N, y4, N1, N3, y2, p4, d4, y1, y3, p1, p2, d3, d5, N2, p5, d1, d2, y, p3, N4, p, N5, d

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2,241	,437		5,127	,000
N	-,129	,213	-,089	-,606	,546
N1	-,379	,169	-,268	-2,234	,028
N2	,026	,172	,018	,150	,881
N3	-,044	,160	-,031	-,276	,783
N4	,122	,198	,085	,615	,540
N5	-,108	,191	-,076	-,564	,575
d	-,009	,219	-,006	-,041	,967
d1	-,106	,175	-,075	-,607	,546
d2	,139	,171	,098	,813	,419
d3	-,089	,170	-,063	-,524	,602
d4	,268	,160	,186	1,677	,098
d5	,071	,170	,050	,414	,680
p	-,086	,193	-,061	-,444	,658
p1	-,024	,184	-,017	-,131	,896
p2	-,045	,162	-,032	-,280	,780
p3	-,406	,180	-,287	-2,261	,027
p4	-,152	,168	-,107	-,903	,369
p5	-,005	,172	-,004	-,029	,977
y	-,100	,177	-,071	-,565	,574
y1	,100	,162	,071	,619	,538
y2	,054	,163	,038	,331	,742
y3	,209	,172	,146	1,216	,228
y4	,031	,175	,021	,175	,861
y5	,108	,179	,076	,602	,549

a. Dependent Variable: egt