

T.C.
Uşak Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Açısından Amatör Lig Futbol ve Voleybol
Sporcularının Karşılaştırılması

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi

Yüksek Lisans Tezi

Ersoy BAŞAKÇIOĞLU

Uşak
2019

T.C.
Uşak Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Açısından Amatör Lig Futbol ve Voleybol
Sporcularının Karşılaştırılması

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi

Yüksek Lisans Tezi

Ersay BAŞAKÇIOĞLU

Danışman

Dr. Öğretim Üyesi Nuri KARABULUT

Uşak
2019

UŞAK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Tezli Yüksek Lisans Jüri ve Enstitü Onayı

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı 164201012 No'lu öğrencisi Ersoy BAŞAKÇIOĞLU'ın' "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Açısından Amatör Lig Futbol ve Voleybol Sporcularının Karşılaştırılması" adlı tezi 20 /06 /2019 tarihinde, aŐađıdaki jüri tarafından UŞak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca, Yüksek Lisans Tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Öğrencinin;

Adı Soyadı : Ersoy BAŞAKÇIOĞLU

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

İmza

Danışman : Dr. Öğretim Üyesi Nuri KARABULUT

Üye : Dr. Öğretim Üyesi Adem POYRAZ

Üye : Dr. Öğretim Üyesi Musatafa AKIL

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih: 20/06/2019

UŞak Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Ufuk BERBEROĞLU

ONAY

ÖNSÖZ

Son zamanlarda kişilerin değeri edindikleri ve kazandıkları başarılarla ölçülmektedir. Başarı, değişken yaşam şartlarına uyum sağlama, gelişmeleri izleme, karşılaşılan zorluk ve rakipler karşısında mücadele edebilmeyi gerektirir. Zamanımızın hızla gelişen teknoloji, ilerleme, zorluklar ve mücadelelerle yoğrulmuş dünyasında bireyin verimliliğine, gerek psikolojik gerekse fizyolojik sağlığına etki eden bir faktör olarak ‘‘Stresle’’ karşılaşmaktayız.

Aynı şekilde birçok stres kaynağı sporcuların karşısına da çıkmaktadır. Sporcuların stres kaynaklarına verdikleri tepkileri ve stresle nasıl başa çıktıklarını bilmek başarı için büyük önem taşır. Sporcuların stresle başa çıkma tarzları, antrenörler için sporcuları tanımak ve hedef belirleyebilmek adına önemli rol oynar. Türkiye ve dünyada sporda stres konusuyla ilgili araştırmalar yapılmış ve bu araştırmaların sporda başarıya katkısı olmuştur.

Bu bağlamda katkı sunabilmek adına ‘‘Sporda stresle başa çıkma stratejileri açısından amatör lig futbol ve voleybol sporcularının karşılaştırılması’’ konulu yüksek lisans tezinde futbol ve voleybol sporcuları arasındaki stres ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmamızda verilerin toplanması, konumuzu belirledikten sonra çalışacağımız spor kulübü başkanlıklarından gerekli resmi izinler alınıp ‘‘Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri’’ kullanılarak karşılıklı anket şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Nisan 2019

Ersoy BAŞAKCIOğLU

ÖZET

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Açısından Amatör Lig Futbol Ve Voleybol Sporcularının Karşılaştırılması

Bu araştırmada, Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri kullanılarak amatör lig futbol ve voleybol takımı sporcularının stresle başa çıkma tarzlarındaki farklılıkların karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın evreni Uşak ilinde bulunan sporcu bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, random yöntemi ile seçilmiş olan, 17-45 yaş arası 73 kadın ve 59 erkek toplam 132 sporcu bireyden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak, Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından Kanada'da geliştirilen ölçek, sporcuların yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 10 alt ölçekten oluşmaktadır ve alt ölçeklerin bir tanesi 3 maddelik, 9 tanesi de 4'er maddeliktir. Alt ölçekleri; düşünce kontrolü, hayal etme, gevşeme, çaba sarf etme, zihinsel analiz, destek arama, hoşagitmeyen duyguların ifade edilmesi, zihinsel karmaşa, çekilme ve sosyal geri çekilme olarak adlandırılmıştır. Araştırmanın sonucunda sporcular arasında branş, cinsiyet ve yaş değişkenleri bakımından anlamlı farklılıklar bulunmuş olup, spor yaşı değişkeni bakımından anlamlı bir fark görülmemiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, stres, stresle başa çıkma.

ABSTRACT

Comparison Of Amateur League Football And Volleyball Athletes In Terms Of Sports Coping Strategies

The aim of this study is to compare the differences in the coping styles of amateur league football and volleyball team athletes using Stress Coping Strategies Inventory in Sport. The universe of the research consists of athletes in Uşak. The sample of the study consisted of 132 athletes (73 females and 59 males, 17-45 years old) selected randomly. In addition to the personal information form prepared by the researcher, the scale developed in Canada by Gaudreau and Blondin (2002) was developed to evaluate the coping strategies that athletes used during the competition. A total of 10 subscales consist of 3 items and 9 items are 4 items. Subscales; thought control, imagination, relaxation, effort, mental analysis, seeking support, expressing unpleasant feelings, mental confusion, withdrawal and social retreat As a result of the study, there were significant differences in terms of branches, gender and age variables and no significant difference was found in terms of sport age variable.

Key words: Sports, stress, coping with stress.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
ABSTRACT	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar LİSTESİ	VI
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın alt problemleri.....	3
1.3. Araştırmanın önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Yarışma Stresi	5
2.2. Stresle Başa Çıkma Biçimleri	6
2.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri	7
2.4. Stresin Tanımı	8
2.5. Stresin Olumsuz Etkileri	11
2.6. Stres Kaynakları.....	12
2.6.1. Bireysel Stres Kaynakları	12
2.6.2. Örgütsel Stres Kaynakları	13
2.6.3. Çevresel Stres Kaynakları.....	15
2.7. Stresin Çeşitleri ve Nedenleri	17
2.8. Stresle Başa Çıkma	19
2.9. Stres Altındaki Sporcularda Gözlemlenen Değişiklikler.....	22
2.10. Stresle Mücadelede Spor.....	23
3. YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Planı	25

3.2. Araştırmanın Evreni	25
3.3. Araştırmanın örnekleme	25
3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Aracı.....	25
3.5. Araştırmada Verilerin Analizi.....	27
4. BULGULAR	28
4.1. Katılımcıların Demografik Dağılımları	28
4.2. Güvenirlik Analizleri	28
4.3. Normallik Analizi	29
4.4. ‘‘ Amatör Lig Futbol ve Voleybol Sporcularının Arasında Stresle Başa Çıkma Stratejileri Bakımından Farklılık Var Mıdır?’’ Probleminin Analiz sonuçları.....	31
4.5. ‘‘ Amatör Lig Sporcuları Spor Yarışmaları Sırasında Hangi Başa Çıkma Stratejilerini tercih etmektedir?’’ Alt Probleminin Analiz Sonuçları.....	33
4.5.1. Görev Yönelimli Başa Çıkma	33
4.5.2. Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma	36
4.5.3. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	38
4.6. Sporcuların Spor Yarışmaları Sırasında Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Yollarının Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi.....	39
4.7. ‘‘ Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyet bakımından farklılık var mıdır?’’ Alt Probleminin Analiz Sonuçları	39
4.8. ‘‘ Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde yaş bakımından farklılık var mıdır?’’ Alt Probleminin Analiz Sonuçları	41
5. TARTIŞMA.....	43
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	49
KAYNAKÇA	51
TEŞEKKÜR	54
ÖZGEÇMİŞ.....	55
EKLER	56
EK-1 Alka Spor Kulübü Tez İzin Yazısı	56

EK-2 Uşak Elit Spor Kulübü Tez İzin Yazısı	57
EK-3 Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Spor Kulübü Tez İzin Yazısı	58
EK-4 Kabaklar Spor Kulübü Tez İzin Yazısı	59
EK-5 Paşacıoğlu Spor Kulübü Tez İzin Yazısı.....	60
EK-6 Turan İdman Yurdu Spor Kulübü Tez İzin Yazısı	61
EK-7 Uşak Vefa Spor Kulübü Tez İzin Yazısı	62
EK-8 Çalışmada Kullanılan Ölçüm Aracı	63
EK-9 Etik Kurulu Onayı	64



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Dağılımları	28
Tablo 4.2. Sporda Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği İçin Bu Çalışmada Elde Edilen Cronbach α İç Tutarlılık Değerleri	29
Tablo 4.3. Sporda Stresle Başa Çıkma Ölçeği İçin Elde Edilen Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	31
Tablo 4.4. 5’li Likert Ölçeği aralık değerleri	31
Tablo 4.5. Sporda Stresle Başa Çıkma Yollarının Spor Branşı Değişkenine Göre Değerlendirmesini Gösteren T Testi Sonuçları	32
Tablo 4.6. Hayal Etme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	33
Tablo 4.7. Çaba Sarf Etme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	34
Tablo 4.8. Düşünce Kontrolü Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	34
Tablo 4.9. Destek Arama Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	35
Tablo 4.10. Gevşeme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	35
Tablo 4.11. Zihinsel Analiz Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	36
Tablo 4.12. Çekilme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	36
Tablo 4.13. Zihinsel Karmaşa Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	37
Tablo 4.14. Hoşa Gitmeyen Duyguların İfade Edilmesi Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	38
Tablo 4.15. Sosyal Geri Çekilme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	38

Tablo 4.16. Sporda stresle başa çıkma yollarının cinsiyet değişkenine göre değerlendirmesini gösteren T testi sonuçları.	40
Tablo 4.17. Sporda stresle başa çıkma yollarının yaş değişkenine göre değerlendirmesini gösteren Tek Yönlü Anova testi sonuçları.....	41



1. GİRİŞ

Stres, her kesimden insanın karşı karşıya kaldığı psikolojik bir durumdur. Her insanın stres tanımının farklı olduğu gibi, insanlarda gözlenen stres sebepleri, belirtileri ve stres düzeyleri de farklı olmaktadır. Günümüzde yaşam koşulları stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir. İnsanın hayatının her yönünde olan bu yaşamsal olguya göre, kişisel başa çıkma stratejileri vardır. Kişilerin karşılaşmak zorunda kaldıkları stresli durumlarda, kullanacakları stres stratejileri, içinde oldukları gelişimsel dönem ve psikolojik yapıya göre ortaya koyulmaktadır.(1).

Stres insan hayatının bir parçasıdır. Belli bir düzeyde yararlıdır. Ancak stresin aşırı şekilde devam etmesi, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açabilir. Stres, sorun haline geldiği zaman bireyin hem sağlık durumunu hem de iş performansını kötü şekilde etkiler. Strese verilen tepkiler uzun zaman sürerse kronik hastalıkların oluşmasına neden olur. Stresin tüm bu olumsuz etkilerinin önüne geçmek için stresi kontrol altına almak gerekir. Bunun için stresle etkili baş etme yolları geliştirilmelidir. Böylece zararlı olan stres tepkisi önlemler alınarak etkisiz kılınabilir(2).

Bireyler, spora sağlıklı olmak yada performans geliştirmek için katılmaktadır. Performans sporunda amaç, var olan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye ulaşmakken, sağlıklı bir bedene sahip olmak için yapılan sporda amaç, daha sağlıklı fiziksel ve duygusal yapıya ulaşmaktır. Performansı yükseltmek amaçlı yapılan sporda, sporcular daha yoğun baskı altına girmekte ve kaçınılmaz olarak yarışma ortamından etkilenmektedirler. Duyuşsal uyarılmışlık düzeyi ile performans arasındaki ilişki ele alındığında yarışma stresinin de ele alınması gerekmektedir(3).

Sporcu öğrenciler yüksek beklentiyle karşı karşıya olduklarında bu beklentileri karşılayamama düşüncesine kapıldıklarında stres altına girdileri söz konusudur(4).

Yarışma sporlarına katılan sporcular sadece yüksek seviyede spor yeteneğini geliştirmek yerine yarışma ortamında karşılaşılan stres kaynakları ile başa çıkmak için de beceriler geliştirmeye ihtiyaç duymaktadır(5).

Sporcuların yaşadığı yarışma stresi ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar, spor ortamında karşılaşılan stres kaynaklarının negatif etkisinde başa çıkmanın önemini ortaya çıkarmıştır(6).

Aşırı veya alışılmışın dışında dışsal bir uyarıcının tehdit edici veya zararlı olarak algılanması stresli olabilmekte ve psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerde önemli

değişikliklere neden olmaktadır. Algılanan akut strese psikolojik ve davranışsal tepkiyi azaltmada ve kronik stresin yaşanmasını engelleme de en iyi yaklaşım etkili başa çıkma stratejilerini kullanmaktır. Özensiz ve uygunsuz şekilde kullanılan başa çıkma algılanan stresin yoğunluğunu azaltmak yerine buna katkıda bulunacaktır(7).

Kısa süreli, anlık stres ile etkili bir şekilde başa çıkamamak uzun süreli, kronik strese ve tükenmişliğe yol açmaktadır. Kronik stres zihinsel işlevleri azaltmakta, daha yavaş ve doğruluğu düşük olan karar vermeye yol açmakta, kaygı ve depresyon gibi hoş gitmeyen duygu durumuna sebep olmakta ve öz değerinde, güvende ve algılanan benlik kontrolünde düşüşe neden olmaktadır(8).

Uygun başa çıkma stratejileri kullanılmadığı zaman uzun süreli sonuçlar arasında, azalan katılım doyum ve performansta düşüş, zihinsel geri çekilme ve sıklıkla sporu bırakma görülmektedir. Böylece, uygunsuz başa çıkma stratejileri (aşırı öfke veya saldırganlık, madde kullanımı, sigara kullanımı, aşırı yeme)kullanan veya spor ile ilgili olaylar doğru bir şekilde yorumlamakta başarısız olan sporcularda kronik veya uzun süreli stres yaşanmaktadır. Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, yüksek koordinasyon ile bir takım kişilik özelliklerine ve yeterli düzeyde motivasyona ihtiyaç vardır(9).

Çünkü eşit bedensel yeteneklere ve eşit çalışma olanaklarına sahip birçok genç sporcunun ancak bir kısmı yüksek düzeyde performansa ulaşabilmektedir. Başarı düzeyindeki bu farklılığa neden olan etken vardır. Bunların en önemlilerinden bir tanesi motivasyondur(10).

Bu bilgiler ışığında araştırmada, amatör lig futbol ve voleybol sporcularının stresle başa çıkma stratejileri bakımından aralarında farklılık olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Araştırmada; Uşak ilindeki amatör lig futbol ve voleybol sporcularının stresle başa çıkma stratejileri bakımından aralarında farklılık olup olmadığının incelenmesi problem durumunu oluşturmaktadır. Problem cümlesi; ‘‘Amatör lig futbol ve voleybol sporcularının arasında stresle başa çıkma stratejileri bakımından farklılık var mıdır?’’ şeklinde ifade edilmektedir. Çalışmamızda amatör lig futbol ve voleybol sporcularına ‘‘sporda stresle başa çıkma stratejileri envanteri’’ kullanılarak birebir anket şeklinde yönelttiğimiz 39 ifadenin karşılığında problem durumu sonuçlandırılmaya çalışılmıştır.

1.2. Araştırmanın alt problemleri

“Amatör Lig Sporcuları spor yarışmaları sırasında hangi başa çıkma stratejilerini tercih etmektedir?”

“Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyet bakımından farklılık var mıdır?”

“Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde yaş bakımından farklılık var mıdır?”

“Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde spor yaşı bakımından farklılık var mıdır?”

1.3. Araştırmanın önemi

Sporda stres, performansı etkileme açısından en önemli faktörlerden biridir(11). Bu yüzden stressiz bir durum yaratabilmek için sporcu bireylerin hangi başa çıkma stratejilerini tercih ettiklerini bilmek ve bunu geliştirip düzeltmek önemlidir. Sporcuların ne tarz bir başa çıkma kullandıklarını antrenörlerin bilmesi, sporcularını daha iyi tanıma da yardımcı olacaktır. Bununla beraber sporcu bireyin ne tür başa çıkma stratejisi kullandığını kendisinin bilmesi, kendini daha iyi tanımasını sağlayacaktır(12). Bu araştırma da amaç, amatör lig futbol ve voleybol sporcularının stresle başa çıkma yollarındaki farklılıkları ve nasıl bir başa çıkma tarzı kullandıklarını incelemektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan bireylerin evreni temsil ettikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araç ve yöntemlerinden Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE)'nin araştırmanın amacıyla kullanılmak için yeterli olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılanların kullandıkları ölçeğin gerçek denemeleri olduğu ve herhangi bir faktörün etkisi altında kalmadığı varsayılmıştır.
4. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma Uşak ili ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma 17-45 yaş arası sporcularla sınırlıdır.
3. Bu araştırma veri toplama araçlarından elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.

4. Bu araştırma amatör lig voleybol ve futbol takımı sporcuları İle sınırlıdır.
5. Bu araştırma 132 kişi ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yarışma Stresi

İnsanların kişilerarası ilişkilerde yaşadığı duygulardan biri de birçok ortamdaki endişe halidir. Anksiyete, bireyin içinde yaşadığı ve gelecekteki yaşamında zorluk yaşadığı olaylarla karşılaşma düşüncesi ile şekillendirdiği güvensizlik, istikrarsızlık ve çatışma hissi duyduğu durumlarda verdiği tepkidir. Sporcuların duygusal durumları performanslarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etkiler olumlu veya olumsuz olabilir. Ancak, performansı ortaya koyan farklı kaygı düzeyleri, farklı beceri ve özne seviyelerinde aynı sonuçları vermez. Örneğin, kaygı düzeyi yüksek olan oyuncular pozisyonlarıyla aynı seviyede etkilenmeyebilir. Kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi etkileyen birkaç faktör vardır. Bunlar arasında uygulanacak öznenin niteliği ve uygulanacak beceri önemli bir yer tutmaktadır.

Yarışmalarda, tamamen kaygısız ve pasif olmaktan bahsedemeyiz. Çünkü karşılaşmaların doğasında, spor dinamiğinde kaygı vardır. Dakikada kalp hızı, kas gerginliği ve sinirlilik gibi fiziksel anksiyete yüksekliğini gösteren bulgular artmış performansa yol açarak performansın artmasına neden olabilmektedir. Zorluk, endişe, korku tam anlamıyla sportif performansı tehdit edebilir. Antrenörler, sporcuların streslerini nasıl kontrol edeceklerini öğretmeleri için spor psikologlarının da dahil olmak üzere sporcularının bu durum üzerindeki etkilerini en aza indirmelidir. Sporculardaki çok yüksek veya çok düşük kaygı düzeyi, performanslarını olumsuz etkiler. Buna rağmen, genellikle olumsuz bir duygu olarak bilinen kaygı, bireyi belirli koşullarda olumlu yönde etkileyebilir. Çalışmalarda elde edilen verilere göre orta derecede kaygının performansı olumlu yönde etkileyebileceği görülmüştür. İyi bir performans durumuna erişim, uzun vadeli, özel hazırlıklar ve sportif ve psikolojik niteliklerle mümkün olmaktadır. Bu niteliği kazandıktan sonra, oyuncuların yarışmalardaki performans kaygısı ilişkileri arasında olumlu gelişmeler olacağı belirlenmiştir. Etkinlik öncesi sporcular endişe, korku ve heyecan içindedir ve sporcular bunu fizyolojik, zihinsel ve sosyal tepkilerde ifade etmektedir. Bu durum sporcuların karşılaşmadan önce gergin olmalarına neden olabilir. Bu endişe durumu yarışma sırasında da önemli olabilir.

Sürekli kaygı ile durum kaygısı arasında ayırım yapmak gerekir. Durum kaygısı geçicidir; Korkulan nesneye yaklaşıldığında meydana gelir ve uyarın çıkarıldıktan

sonra sınırlı bir süre devam eder. Sürekli kaygıda, bir insanın dünyaya bakış açısına ve ona cevap verme biçiminde farklılıklar vardır. Anksiyete eşiği yoğun sürekli anksiyete bulunan hastalarda düşüktür.

Spielberger, rekabet unsurlarını durum ve süreklilik unsurları ile açıklanmıştır. Ters U eğrisi olarak bilinen bu yaklaşımda, sürekli kaygı, bireyin psikolojik strese karşı kişilik özelliği olarak tanımlanır ve durum kaygısı, ortamlara göre değişen geçici bir ruh hali olarak tanımlanır. durum kaygısı geçicidir ve ani bir tehdit ya da yarışma durumunda bir tepkidir. Sporcu kagsız ve rekabete karşı kayıtsızsa, performans düşebilir. Aşırı uyarılma ve bunun gibi gerginlik, rekabette hata yapma riskini artırır. Durum kaygısı ve sürekli kaygı olarak performans üzerinde önemli etkiye sahip olan kaygının açıklanmasının yanı sıra, Jones ve Hardy bilişsel ve somatik (fizyolojik) olarak iki boyutu daha da vurgulamışlardır. Bilişsel kaygı; Kaybetme korkusu, olumsuz düşünceler ve görsel metaforlar, fizyolojik kaygı; hızlı kalp atışları, nefes darlığı, soğuk ve nemli eller, mide karıncalanma ve gergin kaslar tanımlanmaktadır.(13)

2.2. Stresle Başa Çıkma Biçimleri

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

Sporda hemen hemen her duruma duygusal olarak yaklaşılabilir ve eğer doğru yöntemler varsa sporcunun duygularını tanıması ve kontrol etmesi öğretilmektedir. Duyguların önemli bir özelliği, durumun algılanmasından ve öznel bir denemenin bir sonucu olarak ortaya çıkmalarıdır. Bu nedenle, antrenör, antrenman planlaması sırasında benzer durumlar yaratarak ve olumlu duygular yaratarak, doğru algı ve savaşıma arzusu yaratarak sporcunun deneyimini arttırmalıdır. Bu anlamda yapılacak ilk şey, antrenörün dikkatli ve güven verici bir kişi gibi davranması ve sporcunun duygularıyla kolayca iletişim kurmasıdır. Sporcuyu yanlış tepkilerle suçlamak ve yapılması gereken gerçeği söylemek yerine, davranışının nedenini bulmada yardımcı olmak gerekir. Genel olarak, sporcunun neden gerekli yeri geçmediğini, uygun pozisyonlarda çekim yaptığını veya belirli durumlarda tereddüt etmediğini açıklamak zordur. Çünkü sebebinin farkında değildir. Onların anlamalarını sağlamak, benzer durumlarda diğer sporcuların duyguları hakkında bilgi vermek ve farklı olasılıkları çözerek sporcuların farkındalığını arttırmak gerekir. Teknik ve taktiksel eylemleri sürdürmek için sporcunun başka bir sporcunun yapmasını istediğimiz, istenen şeyin zor

olmadığını anlamasını sağlamaktadır. Ayrıca, sporcu, hayran olduğu ve gördüğü biri tarafından izlendiğinde, sporcuyla güçlü bir duygusal bağlantı kurarsa da, spor hayatı boyunca olumlu bir şekilde etkilenecektir. Bu özellikle ergenler için geçerlidir. Sporcunun kendine, arkadaşlarına ve koçuna güvenerek güvenle hareket etmesini sağlanmalıdır. Kendilerini sağlayabilecek bir eğitimcinin, kendi duygularını tanımak ve yönlendirmek için yeterli olması ve duyguların bulaşıcı olduğu belirtilmelidir. Sporcunun hedeflenen sonuçlara ulaşması için, uzun ve yorucu antrenmanlarla dış fiziksel engellerin üstesinden gelmek için daha güçlü ve daha mükemmel teknik taktikleri uygulayabilmek amaçlanmaktadır. Bu nedenle, çocuklar ve gençlerin fiziksel antrenmanlarına başladıkları ilk andan itibaren duygusal antrenmana başlamak gerekir. Bu, eğiticinin eğitimi planlarken fiziksel ve psikolojik hazırlıkları birlikte düşünmesi ve uygulaması gerektiği anlamına gelmektedir.

İnsanlar geçmişte yaşadıkları olumsuzlukları düşündüklerinde, o anı yeniden yaşarlar, üzerinde yorumlar ve tekrar stresli bir yapıya kavuşurlar. Öte yandan, geçmişte yaşanan olumlu zamanları hayal etmek, unutulmuş zevkleri yeniden yaşamının ve rahatlatmanın bir yoludur. Hayal gücü bazen gelecekte kaçırılacak ve gerçekleştirilebilecek davranışları içerebilir. Önemli olan olumlu sahneleri yeniden yaşamak ya da yaşam hakkında düşündürmektir.

Egzersiz, stresin fiziksel aktivite ile etkilerini hafifletmenin ve rahatlama sağlamanın ve sakinleştirici sonuçlar vermenin bir yoludur. Yöneticilerinin sağlığı hakkında düşünen ve iyi bir stres yönetimi ve iş verimliliğinin artacağını bilen birçok şirket, egzersizin değerini anlamış ve personel için jimnastik salonları açmıştır.

Birey, güvendiği meslektaşlarıyla stres azaltıcı bir strateji olarak ilişki kurabilir, onlarla ihtiyaç duyduğu sorunları paylaşabilir, onlardan destek alabilir ve böylece stresle başa çıkabilir. Yalnızlık, problemleri paylaşamamak kaygının yanı sıra stresi de artırır. Gülmek, aynı zamanda büyük bir terapi değerine sahiptir. Şakalara gülmek, hayat ve kendiniz kişisel stresi başka bir bakış açısıyla görmeyi sağlar. Kahkaha sadece duygusal ve zihinsel ihtiyaçları karşılamaz, aynı zamanda vücudun sağlığını artıran olumlu kimyasal değişiklikler yaratmaktadır(14).

2.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Son yıllarda sporda stresle başa çıkmak sporcular ve antrenörler için önemli bir ilgi alanı haline gelmiştir. Stres sporda yaygındır ve performansı etkileyen önemli faktörlerden biridir. Stres, yalnızca yarışma sırasında devam edecek olan uygunsuz

stimülasyon seviyesine katkıda bulunmaz, aynı zamanda duruma özgü duygusallaşmanın başlatılmasına da neden olur. Sporcular, yarışmadaki performanslarını belirleyici bir etkiye sahip olan çeşitli stres kaynaklarına maruz kalırlar. Şiddet, kaygı, sakatlık, tükenmişlik, hakemden kötü karar alınması, medya ve rekabet sporcunun stresiyle ilgili faktörlerdir.

Sporcular üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, kadın ve erkeklerle başa çıkma stratejilerinin farklılık gösterdiği görülmektedir. Bebetos ve Antoniou ve Pensgaard, Roberts ve Ursin, spordaki stresli olaylarla başa çıkma konusunda hiçbir cinsiyet farkı bulamamışlardır. Bireysel sporlara katılan sporcular, takım sporlarına katılan sporcularından daha fazla başa çıkma stratejileri kullanır. Bireysel sporcuların neden kendi eylemlerinden sorumlu olduğunu ve kendi başarılarını veya başarısızlıklarını yüklemekte başarısız olduklarını ve neden daha fazla başa çıkma stratejileri kullanmayı tercih ettiklerini açıklamaktadır. Stres kaynakları ve baş etme stratejileri yaş bakımından farklılık gösterir.

Bebetos ve Antoniou, yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmada daha iyi hazırlandıklarını ve duygusal olarak daha yüksek kontrol gösterdiklerini bulmuşlardır. Goyen ve Anshel, yetişkin sporcuların ergenlerden daha yüksek konsantrasyonlarla tepki gösterdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını ve olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını buldular. Spordaki başarı için, elit sporcuların stres kaynaklarıyla başarılı bir şekilde başa çıkabilmeleri gerekir.

Stresle baş etme stratejilerinin belirlenmesi stresin etkisinin ortadan kaldırılması sporcular tarafından kaldırmada ne tür bir başa çıkma kullanıldığını bilmek önemlidir. Antrenörlerin başa çıkma stratejilerini bilir, sporcularının daha iyi tanınmasını sağlar ve performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır(15).

2.4. Stresin Tanımı

Stres, 14. yüzyılda sözlüklerde zorluk, sıkıntı ve şanssızlık anlamına geliyordu. Benzer şekilde, 17. yüzyılda afet, felaket, sıkıntı, hüzn gibi bazı anlamlarda kullanılmış, ancak 18. ve 19. yüzyılda anlamı değişmiş ve nesneye, bireysel, organizmaya ve manevi yapıya baskı olarak kullanılmıştır. Bu nedenle stres, bu güçlerin etkisiyle nesnelerin veya bireylerin deformasyonu ve rahatsızlığına karşı bir direnç olarak kullanılmıştır(16).

Stres terimi başlangıçta fizikte kullanılmış, daha sonra biyoloji, psikoloji, tıp ve biyokimyasal gibi farklı açılardan açıklanmıştır. Sınırsız çalışma ile ilgili stres yapılmasına rağmen, ortak bir stres tanımı yapılamamıştır(17). Örneğin,

Richlin-Klonsky ve Hoe (2003) stresi, insanların çevreye adapte olmasını zorlaştıran iç veya dış değişiklikler olarak tanımlamaktadır(18). Benzer şekilde Holmes ve Rahe (1967) bunu olağan davranışların değiştirilmesini gerektiren dış ve iç talepler olarak tanımlar.

Lazarus ve Folkman (1985), stresin, bireyin kapasitesini aşan talepler ve kaynaklar arasındaki dengesizlik olduğunu iddia ediyor(19). Bireyin çevresel taleplere karşı yetersiz kaldığını gösteren bir endişe ve zorlanma halidir. Bu yüzden stresin insanların algısından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Bu tanımlardan görüldüğü üzere stres çoğu insan tarafından olumsuz bir kavram olarak bilinmekte ve kaygı, hayal kırıklığı ve çatışma gibi terimlerle karıştırılmaktadır. Büyük olasılıkla bu yakınsama nedeniyle, stres yerine kullanılırlar, ancak gerçekte farklı anlamları vardır(20). Stres yerine genellikle kullanılan ilk kavram kaygıdır. Stranks'a (2005) göre “tutuklama, endişe, yorgan, güvensizlik ve güvence için sürekli bir ihtiyaçla birleşen bir gerginlik halidir”. Bireylerde bazı endişe belirtileri vardır. Bol terleme, solunum zorluğu, mide rahatsızlıkları, hızlı kalp atışı, sık idrara çıkma, kas gerginliği veya yüksek tansiyondur(21). Stres ve anksiyete arasındaki fark, stresin çevresel bir olay, durum veya zihinsel bir endişe olmadığıdır. Aksine, bu şeylere bir tepkidir, bu yüzden Allen (1983) “onu tetikleyen ajanlarla eşit olmak zorunda olmadığını” iddia eder(22). Kaygı seviyesi, stresin yoğunluğuna bağlıdır. Aile üyeleri kaygı, bozukluk sorunları ve nevroitik hastalıkları olan bireyler daha yüksek risk altındadır(16). Diğer terim, bazen stresin yerine geçme eğiliminde olan hayal kırıklığıdır. Amaçlara ulaşmamak veya başkaları tarafından kısıtlanmakla ilgilidir. Bireylerin çevresinden veya bireylerin kendilerinden kaynaklanır. Örneğin, bir kişi şarkıcı olmak istiyor ancak iyi bir sesi yoksa, onun hayal kırıklığı kaynağı içsel hayal kırıklığıdır; ancak eğer bir kişi lider olmak isterse, ancak çevresi tarafından seçilemeyen bir dış hayal kırıklığıdır. Stres her zaman devam etmesine rağmen bireylerin amaçlarına ulaştıklarında kaybolur(23). Genellikle stres yerine kullanılan bir başka kavram ise çatışmadır. Thomas (1992), çatışmayı, taraflardan birinin önlendiğini veya yakın bir gelecekte önleneceğini algıladığı zaman ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlar. Çatışmanın nedenleri sosyal, ekonomik ve organizasyonel koşullar (aile, sosyal-kültürel çevre, yetersiz kaynaklar, amaç ve durum farkı, rol belirsizliği, yönetim tarzı ve

değişime direnç) gibi ayrı gruplardır(24). Çatışma geçici olsa da, stres kalıcıdır ancak her ikisi de bireyler üzerinde baskı ve gerginliğe neden olmaktadır. Ayrıca ihtilaf, uzmanlık kullanma kabiliyeti ve mesleki ve mesleki gelişim için kapsam eksikliği açısından hayal kırıklığı yaratmaktadır(25,26).

Gerçekte, belirli bir düzeyde stres, çoğu insan tarafından olumsuz bir kavram olarak bilinmesine rağmen, insanlar için faydalıdır. Birkök, stresin olumlu tarafının seviyesine bağlı olduğunu vurguladığından, orta düzeyde stres, sağlık, motivasyon ve hareketin dengeli olduğu anlamına gelir. Çünkü çok az stres herhangi bir çaba ve sebep olmadığı anlamına gelir ancak aşırı stres, aşırı çaba ve çok az memnuniyet olduğunu gösterir(27). Patel (1996) bir örnek verir ve “doğru dengeyi bulmak bir müzik aletinin tellerini ayarlamak gibidir: çok gevşek ve melodi bozulur, çok dar ve teller kırılır” der (28).

Mihaela (2010) “stresin vücudun her türlü talebe verdiği spesifik olmayan tepki olduğunu” iddia etmektedir (29). Stresten etkilenen tüm insanların o stresörlere bazı tepkiler gösterdikleri bir gerçektir. Allen (1983) tüm streslerin olumlu ya da olumsuzun insan vücudunda bazı değişiklikler yaratıp yaratmadığını, ancak vücudun aynı şekilde reaksiyon gösterdiğini belirtiyor(22). Selye, halkın tepkilerinin, tepkilerin kronolojik olarak gelişmesi anlamına gelen genel adaptasyon sendromu olarak adlandırıldığını belirtir. Alarm, direnç ve tükenme aşaması olarak üç aşamayı bitirir(30-19).

Alarm aşamasında vücut solunum ve tansiyon artışı, midriyazis ve kas gevşemesi gibi tepkiler gösterir(23-30). Bu aşamada birey şok ve antishock aşamalarından geçer. Olağandışı bir azalma ve organizmanın aktivitesinin zararı şokla ortaya çıkar ve bu zararlar azalır ve ayrıca antishock ile ilgili problemler çözülür. Stresör çok kuvvetli ise, kişi alarm reaksiyonu sırasında ölebilir(31). İkinci aşamada stres etkisine maruz kalma devam eder, böylece birey öncekinden daha fazla direnç göstermeye başlar. Ek olarak, alarm reaksiyonu semptomları azalır veya kaybolur ve adaptasyon başlar. Kalp atışı, gerginlik ve solunum iyileşir ve kas gerginliği azalır(32-31). Tükenme aşamasında alarm reaksiyonu semptomları yeniden ortaya çıkar ve strese adaptasyon sona erer(30). Yani, insan vücudunun direnç ve savunma mekanizmasının morali azalmakta, sağlık ve verimlilik ile ilgili bazı olumsuz sonuçlar bu süreçte ortaya çıkmaktadır(23). Bu aşamanın tükenmişlik olarak tanımlandığı vurgulanmaktadır çünkü haftalar, aylar ve hatta yıllar boyunca uzun süre devam eder. Bu süreçteki gerilimlerin bir sonucu olarak, bireylerin enerjisi tükenir, böylece tek tedavi dinlenir, uyur ve hiçbir şey yapmaz.

2.5. Stresin Olumsuz Etkileri

Stres bireylerin sağlığına zarar verir ve aynı zamanda örgütlerin ve ulusal ekonomilerin refah ve ekonomik performansları için zararlıdır(29). Stres hisseden insanlar zihinsel gerginlik, kaygı, yorgunluk, yeme ve uyku alışkanlıklarında değişiklikler gibi bazı belirtiler gösterir(33). Stresin ana belirtileri fiziksel davranışsal değişikliklere kadar değişiklik gösterir (34). Yani, insanlar fiziksel, duygusal, entelektüel ve davranışsal stresten etkilenirler. Örneğin stres, baş ağrısı, sindirim bozuklukları, kas gerginliği, ağrı, yorgunluk, enerji eksikliği, göğüs ağrısı ve düzensiz kalp atışları, yüksek tansiyon, kilo alımı veya kaybı, saç dökülmesi, astım, cilt gibi insanların vücudunda bazı semptomlara sahiptir. problemler, periodontal hastalık, üreme problemleri, bağışıklık sistemi baskılanması, terleme, baş dönmesi / sersemlik, halsizlik, ateş, bayılma ve ayrıca duyguları ani ruh halindeki değişimler, hüsrana, öfke ve kızgınlık, eğlence ve hobiyeye olan ilgi gibi değişebilir, istenmeyen kıskançlık. Ayrıca akıllarına zarar verir ve insanlar hafıza problemleri, karar vermede zorluk, konsantre olamama, kötü karar verme, karışıklık, kısa süreli dikkat süresi, tekrar eden düşünceler, başkalarının iletişimini yanlış anlama, tarafsızlık kaybı, ilgi eksikliği gibi bazı zorluklar yaşayabilir şeylerde. Benzer şekilde, yüksek stresli davranışların bir sonucu olarak, insanların yemek yeme ve uyumama, kendilerini başkalarından ayırma, işyerinden uzak durma, işyerinde uzun süre kalma gibi değişebilir.

Bireylerden farklı olarak örgütler stresden olumsuz etkilenir. Aşırı stresin sonucu olarak devamsızlık, personelin yüksek dalgalanması, disiplin sorunları, zorbalık, düşük verimlilik, kazalar ve tazminat veya sağlık hizmetlerinden artan maliyetler gibi organizasyonlarda bazı sorunlar görölmektedir (29-21). Örneğin, yüksek stresin bir sonucu olarak, insanlar yoğunlaşma ve dikkatsizlik problemi yaşayabilir, bu yüzden organizasyonlar için maliyetli olan birçok kaza meydana gelebilir ve bu kazalar işlerin kalitesine, meslektaşları arasındaki ilişkiye ve müşteri memnuniyetine zarar verebilir. Diğer problem ciro ve devamsızlıktır, bu problemler sadece üretkenliği değil aynı zamanda bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını da etkiler(35). Allen (1983), “strese bağlı hastalık nedeniyle doğrudan Amerikan endüstrisinde yıllık zararlarda 17 ila 20 milyar dolar arasında bir tahmin olduğunu” belirtti. Amerikan Kalp Birliği, kalp kaynaklı hastalıklardan kaynaklanan devamsızlığın yıllık ücretlerde 8,6 milyar dolar tutarında olduğunu gösteriyor ”(22). Kısacası stresin organizasyonlar için çok pahalı olduğunu söyleyebiliriz.

İş kazaları, ciro ve devamsızlık organizasyonlarda düşük verimlilik ve performansa neden olmaktadır. Hart (1990), bireyler için belirli bir seviye stresinin pozitif olduğunu düşünüyor çünkü motive eder ve beklenen seviyeden daha fazla çaba sarf etmeye yardımcı olur, ancak bir çarpışma noktası vardır ve aşılsa stres bireyleri olumsuz yönde etkilemeye başlar(36). Bu nedenle bireylerin enerjileri tükenmekte ve fiziksel-zihinsel sistemleri de mahvolmaktadır(37). Kısaca, art arda yönetilirse, stresin hem kurumlar hem de bireyler için yararlı olduğunu söyleyebiliriz.

2.6. Stres Kaynakları

Stres kaynakları bireysel, örgütsel ve çevresel faktörler gibi üç bölüme ayrılmıştır. Bireysel kaynaklar genellikle diğerlerinden daha etkilidir çünkü insanların olaylarla ilgili algı ve yorumları stres gelişiminde aktif rol oynamaktadır. Olumlu ve iyimser insanların yaşamlarında düşük stres yaşadıkları ve stres yönetiminde çok başarılı oldukları bir gerçektir.

2.6.1. Bireysel Stres Kaynakları

Bireysel stresörler çoğunlukla, stresleyiciler hakkındaki bireysel duygular ve ayrıca kişisel yaşam olayları ile ilgilidir. Başlıca bireysel stresörler kişilik, yaş, cinsiyet, tanıdık ve finansal problemlerdir. Bunlar;

En önemli streslerden biri olan kişilik, genetik, kültür-toplum, öğrenme, kişisel tercih, bilinçdışı mekanizma ve bilişsel süreçlerin bir işlevi olarak tanımlanmaktadır. Kişiliğin, doğuştan gelen ve çevrelerindeki sosyal etkenlerden gelen fizyolojik, bilişsel ve ruhsal özelliklerin toplamı olduğu söylenebilir. Böylece her birey farklı özellikler gösterir ve dışlanmış veya içe dönük bir kişiliğe sahiptir. Güçlü (2001) otokratik, duygusal olmak, dışa dönük ya da içe dönük bir kişiliğe sahip olmak ya da olumsuzluğa karşı güçlenmek gibi bazı özelliklerin stres yarattığını iddia etmektedir(38). Ahadi ve Narimani (2010), kişilik özellikleri ile eğitim stresi arasındaki ilişkiyle ilgili bir araştırma yaptı. Sonuçlar dışa dönüklük, vicdanlılık ve eğitimsel stres arasında anlamlı bir negatif korelasyon olduğunu, diğer yandan nörotizm ve eğitimsel stres arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir(39).

Yaş insanlar için başka bir stres kaynağıdır, çünkü bireyler yaşlandıkça beden ve zihin üzerindeki kontrolleri azalır, böylece kendilerini daha yorgun, bitkin ve ölüme yakın hissederler (40). Özellikle menopozda olan kadınlar ve andropozdaki erkekler

hormon değişiklikleriyle karşılaşır, böylece dengeleri kötüleşir ve hayal kırıklıkları ve duygusal problemler gibi bazı problemleri olabilir(41).

Cinsiyet, özellikle erkeklerin egemen olduğu toplumlarda, önemli bir stresleyici haline gelir; bu nedenle, kadın yöneticiler, işyerlerinde bazı tanıdık problemlere, cinsel önyargılara, çatışma ile ilgili sorumluluklara, örgütsel kültüre elverişli olmadıkları için örgütsel strese daha fazla maruz kalırlar (42,43).

Bilinen sorunlar, insanlar ailede ölümler veya boşanmalar, çocuklarla ilişkiler, ailede tanıklar gibi bazı sorunların etkisiyle iş ve ev hayatı arasında bir denge bulamadığında stres yaratır. Özellikle, yaşamda karşılaştıkları sorunları yansıttıklarında, maddi ve manevi desteklerinin kendileri için yeterli olmadığını gördükleri ortaya çıkmaktadır.

Finansal problem, bireyleri olumsuz yönde etkileyen bir olgudur. Özellikle maddi kırılğanlıklar ve konjonktürel dalgalanmalar insanları çalışma yerlerinde endişelendiriyor ve sorun yaratıyor(44).

2.6.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütsel stres, işin agresif ve zararlı yönlerine duygusal, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik bir cevap olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle, iş duygusu, yetenek ve bireylerin beklentileri arasındaki tutarsızlığı belirten psikolojik bir durumdur. Başlıca kurumsal stresler rol belirsizliği, rol çatışması, tehlikeli çalışma koşulu, vardiyalı çalışma, ücret eksikliği, kurum kültürü ve işyerinde fiziksel koşullardır. Bunlar;

Rol belirsizliği, belirsiz çalışma hedeflerinin, çevreyi çevreleyen sorumluluk karmaşasının, net olmayan iş prosedürlerinin, başkalarının sizden ne beklediği konusunda kafa karışıklığı ve iş performansını çevreleyen geribildirim eksikliğinin etkisiyle ortaya çıkar. Araştırma sonucu, orta düzey yöneticilerin kendilerini üst seviye ve alt seviye yönetim arasında kaldıkları için üç yönetim seviyesinden en stresli olanları olduklarını göstermiştir(45). Rol belirsizliğinden farklı olarak, rol aşırı veya az yükü bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını etkiler(46). Özellikle kriz zamanlarında işinde işi olmayan veya zekası ve kabiliyeti altında bazı rutin işleri yapmak zorunda olan bireyler stresli hale gelir(47).

Stranks (2005) için “rol sahibi ile bilgi alışverişinde bulunan organizasyon üyelerinin rolünden farklı beklentileri olduğu rol çatışması doğar”(21). Örgütlerdeki çatışmalar, bireyler arası, gruplar arası, bölümler arası ve topluluklar arası çatışmalar gibi ayrı gruplardır(48);

- Bireyler Arası Çatışma: Örgütlerdeki bireylerin bazı konularda farklı fikir, his ve görüşe sahip oldukları ortaya çıkmaktadır.
- Gruplararası Çatışma: Çoğunlukla aynı bölüm yöneticisine bağlı olan grupların rekabet etmesinden kaynaklanır. Örgütlerde en yaygın çatışma türüdür. Rakipler arasındaki çatışmalar, organizasyon ve üretici organizasyonu arasındaki çatışma ve ayrıca satıcı, gruplar arası çatışma için örnek olabilir(48).
- Bölümler Arası Çatışma: Anlaşmazlık, farklı görev, yetki ve sorumluluk taşıyan organizasyonel bölümler arasında meydana gelirse ortaya çıkar.
- Örgütlenme Çatışması: Çatışma farklı kuruluşlar arasında yaşanırsa yaratılır.

En önemli stres kaynaklarından biri, bireyleri işyerlerinde etkileyen tehlikeli koşullardır. Yani, düşme, yaralanma, zehirlenme, radyasyona maruz kalma ve ayrıca ölme olasılığı insanlar üzerinde gerginlik ve huzursuzluğa neden olur. Bu olumsuz faktörler yorgunluk, halsizlik hissini arttırmakta ve ayrıca sıkıcı çalışma ortamı, aşırı öfke ve sinirlilik, depresyon, işitme sorunu, baş ağrısı, düşük üretim ve performans gibi bazı sorunlara neden olmaktadır (49). Bu işçilere benzer şekilde vardiyalı çalışanlar da kan sıcaklığı, kan şekeri düzeyleri, zihinsel verimlilik, uyku düzenleri ve tanıdık yaşam ile ilgili sorun yaşarlar(50). Böylece uyku bozuklukları sonucunda insanlar aileden kendilerini soyutlanmış hissediyor, ciddi kazalar yapıyor ve ayrıca diğerlerinden daha fazla alkol kullanıyorlar(21).

Ücret eksikliği, organizasyonlar için başka bir stres kaynağıdır, bu nedenle insanların ihtiyaçlarını karşılamak için ikinci bir iş bulmaları gerekir. Sonuç olarak, tanıdık faaliyetlere ve dinlenmeye vakti olmayan insanlar stresli hale gelir(51). Ayrıca, bireylerin maaşları eşit, dengeli ve nesnel değilse veya ilerlemeleri ile orantılı değilse stres de ortaya çıkmaktadır(40). Benzer şekilde, bireyler işlerinde değerlendirilmekten hoşlanmazlar çünkü objektif değerlendirmelerde bulunmamak, terfi olanaklarına sahip olmamak, yetersiz veya hızlı terfi ettirmek ve bireyleri hayal kırıklığına uğratmak(52). Genel olarak karar katılımında aktif rol alan bireyler daha az stresli hale gelir ve alkol alışkanlığı, güven eksikliği, işlerini bırakma isteği ve otizm dilekçesi gibi herhangi bir belirtinin görülmemesi durumunda örgütleri için önemli bir kişi olduklarını düşünürler(53).

Değerlerden, normlardan, etkileşimlerden, faaliyetlerden, beklentilerden, varsayımlardan, inanç ve tutumlardan kaynaklanan örgütlerin kültürü bazı insanları olumsuz yönde etkilemektedir(54). Pettinger (2002) olumlu bir kültür yaratmanın, baskın değerleri, halkın desteklediği tutum ve inançları evrensel olarak kabul etme

düzeyine bağlı olduğunu iddia eder. Bu nedenle, bireyler kültürlerinin kültürünü ne kadar fazla öğrenirse, örgütlerinde o kadar tutarlılık ve düzenlilik sağlar (25-50).

Son olarak, insanlar aşırı veya yetersiz aydınlatma, yetersiz iş yeri tasarımı, aşırı gürültü ve çalışma yerlerinde sıcaklık gibi fiziksel stres faktörleriyle karşılaşır. Genel olarak her işin bazı stresleri vardır, ancak çok az veya çok fazla ışık işyerinde strese neden olur. Örneğin, bazı işler çok az ayrıntı çalışması gerektirebilir, bu nedenle çok az ışık sorun yaratabilir veya para piyasası bayileri gibi bazı insanlar için çok fazla ışık sorun olabilir. Optimum seviyeli ışık yorgunluğu önler, bireyleri motive eder ve verimliliklerini artırır, bu yüzden organizasyonlar tarafından ithalat yapılması gereken bir araçtır(55). Diğer önemli stresör işyerinin tasarımı ve fiziksel yerleşimidir. Zayıf tasarlanmış ofis, bireyler arasında rol belirsizliğine ve zayıf işlevsel ilişkiye neden olur(50-45). Stresör olarak gürültü, sadece fizyolojik işlevi etkilemekle kalmaz, aynı zamanda davranışları değiştirir ve bireylerde işitme kaybına neden olur. Araştırma sonucu, gürültülü koşullardan etkilenen işçilerin daha kısa konsantrasyon aralıklarından muzdarip olma eğilimi ve daha düşük bir hayal kırıklığı eşiği yaşadığını göstermektedir. Ek olarak, yüksek veya düşük sıcaklık rahatsızlığa neden olur ve bireylerin performansını azaltır(21).

2.6.3. Çevresel Stres Kaynakları

Kaynaklarla ilgili genel çevre, bireylerin ve kuruluşların sahip olduğu streslerdir. En çok göz ardı edilmelerine rağmen, bireyler üzerinde stres yaratırlar. Başlıca çevresel stresler ekonomik problemler, teknolojik değişim ve politik belirsizlik, çevre ve ulaşım problemleridir. Bunlar;

Enflasyon, işsizlik, yavaş ekonomik büyüme, azalan ihracat, artan ithalat, kamu harcamalarında azalma, para biriminin devalüasyonu, enerji krizi, durgunluk, aşırı ev fiyatları gibi ekonomik sorunlar bireyler üzerinde gelecek ile ilgili tehlikelere neden olmaktadır. Ek olarak, bu sorunlar yatırımı durdurur, vergi gelirini azaltır ve enflasyonu artırır(28).

Teknolojik değişiklikler aynı zamanda örgütler ve bireyler için stres oluşturuculardır. Günümüzde teknolojinin çok hızlı geliştiği bilinmektedir, bu nedenle bu değişiklikleri takip etmeyen organizasyonlar olumsuz etkilenir. Bu nedenle üretkenlikleri azalır, üretim kalitesi yetersiz olur ve bazı işler ortaya çıkar ya da kaybolur, bu yüzden tüm bu olaylar iş sahibi olan ya da hiç işi olmayan bireyler için risk faktörüdür(45-41). Buna ek olarak, siyasi istikrarsızlık, sık sık siyasi yönetimlerin

değiştirilmesi, erken seçim sorunlarının gündeme gelmesi, demokrasiye cevap verilmesi ekonomi politikasını olumsuz yönde etkilemekte ve yatırımların azalmasına, düşük vergi gelirleri ve enflasyona neden olmaktadır(45-41).

Hava, su ve toprak kirliliği gibi çevresel problemler çöplerin atılmamasının bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve böylece bireylerin yaşamları biyolojik ve psikolojik olarak tehlikeye girmektedir. Ek olarak, ulaşım problemi ile karşılaşan bireyler her türlü fiziksel strese maruz kalır, bu nedenle kendilerini yorgun hissederler ve yaşamlarında düşük seviyede uyanıklık ve verimlilik gösterirler (41,42-34).

Lazarus'a (1993) göre, başa çıkma stratejileri, bireyin aşırı güçlendirici ve stresli olarak değerlendirilen belirli olaylarla başa çıkma davranış ve düşünceleri konusundaki çabalarıdır(56).

Şikayet etmek yerine, problem çözme süreçlerinde aktif adımlar atmalıyız. Stresle başa çıkabilmek için, sağlıklılığa bütünsel bir yaklaşım gereklidir. Her insan kişisel alışkanlıklar, yaşam tarzı değişkenleri ve çevresel faktörler açısından dikkatlice çalışılmalıdır(57).

Brammer ve Abrego (Sparks, 1983'te belirtilen), stresli olayların yaşamın normal bir parçası olarak kabul edilmesi gerektiğini ve herkesin bu süreçte kendisine yardımcı olabilecek bir gücü olduğunu düşünerek bununla başa çıkması gerektiğini ileri sürmektedir. Bunlar

Brammer ve Ambrego'ya göre stres faktörleriyle başa çıkabilmek için sahip olması gereken düşünceler olarak görülebilir(57). Öte yandan, Sparks (1983) bu süreçte öz kontrol, öz saygı ve öz gelişimin de gerekli olduğunu ve stresli durumu kabul ederek ve kendimizi ve başkalarını eleştirerek en iyi şekilde yapılabileceğini iddia ediyor(57).

Sparks (1983), stres ve tükenmişlik yönetimi hedeflerini, izolasyonu azaltmak, perspektif ve dengeyi geri yüklemek (yaşam tarzı faktörlerinin duygusal ve fiziksel iyiliği üzerindeki etkilerini objektif olarak düşünmek için düzenli olarak günlük rutinlerinden geri adım atmak) olarak tanımlamaktadır. olmak), kişisel farkındalığın artırılması (kişisel uyarı işaretlerinin farkında olmak) ve “sonraki adımların” belirlenmesi (öğretmenin devam eden yaşam tarzı). Diğer başa çıkma stratejileri, onları örgütsel beceriler, sabır ve yaratıcılık, öğretmenlerin birbirlerinden öğretilmeleri ve öğrenmeleri gibi başarılı öğretmenler haline getiren profesyonel güçlerin listesi olabilir(57).

2.7. Stresin Çeşitleri ve Nedenleri

Stres terimi bazı araştırmacılar tarafından ikiye ayrılır. Selye (1974) ve Gmelch (1993) "negatif stres" ve "pozitif stres" olmak üzere iki terimi belirtir. Bu iki araştırmacı tarafından verilen ortak tanım, sıkıntının, mekanizmada negative olumsuz reaksiyonlar yaratan nahoş olaylar için kullanılmasıdır. Öte yandan, eustress terimi, heyecan verici deneyimler nedeniyle mekanizmada olumlu tepkiler yaratması anlamında olumlu bir çağrışıma sahiptir. Stres terimi aynı zamanda Gmelch (1993) tarafından diğer ana kategorilere ayrılmıştır(30).

1. Kısa Süreli Stres: Strese verilen pozitif sağlıklı cevaptır. Tehdit algılandığında, beyin, vücut tarafından hızlı bir şekilde yapılması gereken aksiyonlara karar verir ve buna göre davranır. Sorun çözüldükten sonra normal görevlere döner.

2. Uzun Süreli Stres: Vücudun ve zihnin uzun süreli strese tehlikeli reaksiyonudur. Bir kişi sürekli olarak tehdit algıladığında ortaya çıkar ve en sık bağışıklık sisteminin bozulması ile sonuçlanır. Ayrıca, kısa vadeli stresin aksine uzun vadeli stresin çözülmesi zordur.

Cassidy (1999) stres modeli için başka bir sınıflandırma sunmaktadır. Bu kategorizasyonda üç stres modeli vardır: uyaran modeli, yanıt modeli ve işlem modeli(58).

Uyaran modeline göre, stres ortamda bulunan kişi için dışsal bir taleptir. Başka bir deyişle, yaşamımızda bize talep getiren durumlar stres kaynaklarıdır. Öğretmenler açısından, bu talepler finansal baskılar, sınava hazırlık ve ağır iş yüküdür. Bunların yanı sıra, İngilizce öğretmenleri de yabancı dil öğrenenler için moral bozucu, doğal olmayan bir ortamda en iyi şekilde yabancı dil öğretme taleplerine maruz kalmaktadır.

Tepki modeli, stres ile mücadelede bedeninin fizyolojik mobilizasyonu ile ilgilidir. Taleplerin sonuçlarına veya taleplerle başa çıkmaya çalışır. Bu model Selye (1974) tarafından desteklenmiştir(30). Selye'nin (1974) iddia ettiği gibi, durum ne olursa olsun, Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) olarak bilinen vücutta aynı stres reaksiyonuna neden olma potansiyeli vardır(30).

İşlemsel model olan üçüncü model, hem uyarıcı hem de yanıt perspektiflerini içerir ve stresi, kişi ve çevre arasındaki işlemsel işlemin bir parçası olarak görür. Lazarus (1995), stresi insan ve çevre arasındaki bir işlem olarak görmekte ve "devletler", çevresel talepler, kısıtlamalar ve kaynaklar arasında ve kişinin bunları yönetebilme kabiliyeti arasında, sübjektif olarak değerlendirilen güç dengesine

dayanmaktadır(59). Basit uyarıcı-yanıt modelinden çok daha karmaşık bir stres görüşüne sahip olduğu ve daha bütünsel bir yaklaşım içerdiği için, şu anda birçok araştırmacı tarafından kabul edilmiştir. Amerikan Psikologlar Birliği'nin (2004) kategorize edilmesine göre, üç tür stres vardır - akut stres, epizodik akut stres ve kronik stres.

En sık görülen stres şekli olan akut stres, yakın geçmişin geçmiş ve beklenen taleplerinin taleplerinden kaynaklanmaktadır. Küçük dozlarda ve kısa vadede heyecan verici ve heyecan verici bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, uzun vadede doz aşımı psikolojik sıkıntıya yol açmaktadır. Son teslim tarihine uymak için acele eden önemli bir sözleşmenin kaybedilmesi akut strese verilebilecek örneklerdir. Sık karşılaşılan semptomlar kas problemleri, baş ağrıları ve mide rahatsızlıklarıdır. Kısa vadeli olduğu için, hasar vücutta geniş değildir ve akut stres ile ilgili iyi bir nokta, tanınabilir, tedavi edilebilir ve yönetilebilir olmasıdır.

Bununla birlikte, Episodik Akut Stres, uzun süreli ve sıkça karşılaşılan akut stres şekli olduğundan daha büyük bir tehdit oluşturur. Epizodik akut stres yaşayan insanların yaşamları o kadar düzensizdir ki, sürekli kaos içinde hissederler ve durgunluktan endişe duyarlar. Bu insanlar çok fazla çaba sarf ediyor ve huzursuzluğa ve çok fazla sinir enerjisine neden olan kendi sorumluluklarını yerine getiremiyorlar. Semptomlar sürekli gerginlik baş ağrıları, migren, hipertansiyon ve kalp hastalığıdır. Stres cevabına göre iki tip kişilikten bahsedilir. A tipi kişilik kişiliğinin rekabetçi, saldırgan, derin oturmuş bir güvensizlik hissi ile sabırsız ve hatta düşmanca olduğu söylenir. İş onlar için çok stresli bir yer haline gelir. A tipi kişilik özellikleri, akut stresin sık bölümlerini oluşturur. Öte yandan, B Tipi kişilik, çevrelerindeki talebin artma zamanlarında zıt bir davranış şekli göstermektedir. Epizodik akut stres hastaları hakkındaki en önemli gerçek, değişime direnmeleri ve stresten kurtulmak için tedavi edilmeleri zor olmalarıdır.

Beden, zihin ve yaşam üzerinde büyük bir tahrip edici etkiye sahip olan kronik stres, insanlar buna alıştıkları ve orada olduklarının farkında olmadıkları için en tehlikeli ve sinsi stres biçimidir. İnsanlar sürekli zamanlar için sürekli talepler nedeniyle sefil bir durumdan bir çıkış göremediklerinde kronik stres yaşarlar. Umutsuzluktan dolayı çözüm aramaktan vazgeçmeleri mümkündür. Kronik stres örnekleri disfonksiyonel bir aileye sahip, umutsuz bir mesleğe veya kariyere sıkışmış durumda. Sonunda intihar, şiddet, kalp krizi ve hatta kanserle sonuçlanması tehlikelidir. Görüldüğü gibi, akut stres heyecan verici olsa da, kronik stres değildir. Kronik stresten

iyileşme kendi kendine inceleme, inançların yeniden düzenlenmesi ve genellikle profesyonel yardım dahil çok fazla çaba gerektirir.

Stres, pek çok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmış eski bir terimdir. Basit bir ifadeyle, İngilizce'deki baskı kaynaklarıyla ilgili baskı anlamına gelir(60). Bu çalışmanın kaygısı, insan mekanizması üzerinde zararlı etkileri olan olumsuz stres olarak tanımlanan sıkıntıdır. Stresin ne olduğunu ve bununla başa çıkabilmek ve hem fizyolojik hem de psikolojik olarak daha sağlıklı bir hayata sahip olmak için vücudun reaksiyonlarıyla ilişkisinin ne olduğunun bilincinde olması gerekir.

2.8. Stresle Başa Çıkma

Ivancevich, Matteson, Freedman ve Phillips (1990)' da belirtildiği gibi stres yönetimi müdahalesi, işle ilgili stresörleri azaltmayı amaçlayan veya bireylerin stresörlerin olumsuz sonuçlarını en aza indirmelerine yardımcı olan herhangi bir faaliyettir(61). Ancak stres yönetiminde temel amaç, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını sağlamaktır. Bireysel yaklaşımlar sonucunda fiziksel, psikolojik ve davranışsal etkiler kontrol altına alınmaktadır(62). Organizasyonel yaklaşımlarla organizasyonlarda performans ve verimlilik kolayca artar (38).

Başlıca bireysel yaklaşımlar;

Zaman Yönetimi; Mirela ve Madalina-Adriana (2011) zaman yönetimi konusunda başarılı olmanın öncelikler belirlemesi, yapılması gerekenlerin bir listesini hazırlaması, zaman kaybettiren faaliyetleri ortadan kaldırması, esaslara odaklanması, etkin şekilde delegasyon yapması, kolayca “hayır” demesi, planlama yapması gerektiğini belirtiyor(63). Günlük aktiviteler ve hedeflerle ilgili bir liste yapmak etkili bir zaman yönetimi, kısa sürede hedefe ulaşmak ve kurumsal stresçilerin üstesinden gelmek için önemli bir katkı sağlar. Örgütler zaman yönetiminde başarılı olmak isterse, çalışanlarını stres ve zaman yönetimindeki kurslara, seminerlere veya konferanslara katılma konusunda teşvik etmelidir.

Egzersiz; Egzersiz, stresi azaltmada en etkili ve kolay yoldan biridir. “Stresli tepki sırasında oluşan doğal kimyasalları serbest bırakarak vücudu normal dengesine geri döndürür”. Fiziksel ve solunum egzersizi gibi iki bölümde incelenmiştir. Bu egzersizler düzenli olarak bireyler tarafından yapılırsa, kalp kapasitesi artar, kalp atışı iyileşir ve ayrıca iş yüklerinden uzak durur ve damarlanma durumları yoktur. Ek olarak, bu egzersizler ile sağlıkları korunmakta ve çok kısa zaman harcayarak yorgunlukları azalmaktadır(23-64).

Biofeedback; Biofeedback, fiziksel işleyişin bir yönü hakkında bilgi geribildirimini almak ve fiziksel işleyişin yönlerini kontrol etmek için kullanmakla ilgilidir. Baş ağrısı, hipertansiyon, kalp atışı ve diğer kas gerginliği bozuklukları gibi bazı rahatsızlıkların önlenmesi nedeniyle tıp uygulamalarında kullanılır ve ayrıca hangi sistematik rahatlama biçimlerinin en etkili olduğunu bilmesini sağlar, böylece rahatlama stratejisinin olup olmadığı hakkında net bilgi verir. viseral uyarılmanın etkili bir şekilde azaltılması veya azaltılması. Bu nedenle insanlar sistemin eylemlerini nasıl kontrol altına alabileceklerini öğrenebilirler; böylece bazı tanıklarla ilgili strese karşı korunurlar(22-45).

Sosyal Destek; İş ortamında olumlu etkiler yaratan sosyal destek, iş arkadaşları veya üst düzey yöneticiler gibi kaynaklardan kaynaklanabilir. İş arkadaşları ve yöneticiler tarafından desteklenmiş olan bireyler işyerlerinde yüksek memnuniyet, örgütsel bağlılık ve düşük devamsızlık göstermektedir. Bundan farklı olarak, eğer sosyal çevre ve aile tarafından destekleniyorlarsa, sorunla ilgili sağlıkları diğerlerinden daha az olur(65) ve ağır çalışmalara rağmen tükenmişlik hissi olasılığı azalır(54).

Meditasyon; Meditasyon eğitimi zihinsel bir sakinlik, huzur ve barış hali sağlar. Temel amaç psikofizyolojik uyarılmayı azaltmak ve ikincisi somatik farkındalığı, duyum ve düşüncenin netliğini arttırmaktır(22). Aşkın meditasyon, yinelenen mantra kelimesi olarak yirmi beş dakika boyunca iki dönemde yapılan en yaygın meditasyon türüdür. Meditasyon derin nefes ve kas gevşemesi ile devam eder. İlk şey nefes almaya konsantre olmak ve kasları gevşetmek. Sonra sessizce oturun ya da uzanın ve nefesinizi keserken bir veya iki kelimeyi tekrarlayın. Mantra, olumlu etki yaratmak için eklenmiş kelimelerden oluşan bir seridir. Örneğin, motivasyonu düşük olan bir birey, “yüksek motivasyonlu ve disiplinliyim ve enerji doluyum” sözünü tekrarlayarak içsel motivasyonu artırabilir(62). Coon (2000), müzik dinlemek veya doğa yürüyüşleri yapmak gibi tüm hobilerin hoşça giden bir meditasyon olabileceğinden bahsettiler, böylece fiziksel, zihinsel ve ruhsal refahları sağlanır ve stres düzeyi düşer(66-34).

Gevşeme; Kronik ağrının giderilmesinde stresi ve kaygıyı azaltmak isteyen çoğu kişi tarafından kullanılır. Temel amaç zihin ve bedenin daha rahat hissetmek için gücünü kullanmaktır. Stres ve kaygıyı azaltmak için bireyler tarafından birçok gevşeme tekniği kullanılmaktadır. Bu yöntemler derin veya kısa olabilir. Derin yöntemler, otojenik egzersiz, meditasyon ve progresif kas gevşemesi ile ilgilidir; kısa yöntemler tempolu solunum ve kendi kendini kontrol eden rahatlama ile ilgilidir. “Derin gevşeme

yöntemi hem akla hem de vücuda odaklanır ancak kısa gevşeme yöntemi genellikle derin bir gevşeme yönteminin daha kısa bir şeklidir”(21,22).

Diğer Yaklaşımlar; Stranks (2005) 'e göre düzenli egzersizler, problem çözmede destek veren arkadaşlarınızla buluşma, bolca uyuma, yeni yerler, yeni şeyler, yeni yemekler, yeni insanlar gibi yeni deneyimlere açık olma gibi stres yönetimi teknikleri vardır. meditasyondan uyku hapları ve diğer stres giderici ilaçlar olarak kullanılmasından kaçınılması, her gün gülen bir şekilde başlamalı, işkolik olmama, alkol ve sigara kullanmama, dua etmeye ibadet etmeye devam et, olumlu düşün, sağlıklı beslen(21). Özetle, stres etkeni azaltmak için ana olumlu eylemler davranış ve zihniyetin modifikasyonu ve aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmasıdır(63).

Ana örgütsel yaklaşımlar;

İş ve Görevlerle İlgili Düzenlemeler; İşle ilgili bazı düzenlemeler yeniden tasarım, rotasyon, genişleme ve hak kazanma gibi organizasyonlarda yapılır. Yeniden tasarlanma ile bireyler daha fazla sorumluluk alır, geri bildirim alır ve karar katılımında aktif rol alırlar, böylece stresin olumsuz etkisi azalır. İş rotasyonu, sadece çalışanların işlerini değiştirmeyi içerir, çünkü işin veya çalışma yönteminin yapısı yeniden yapılandırılmaz. Yetersiz tanıtım olanakları, rutin işler ve çalışmalarında yaşlanma gibi bireylerin işlerini azaltır, böylece moral ve motivasyonları artar ve kişisel ilişkiler öncekinden daha fazla gelişir. Yatay iş tasarımı ile ilgili olan iş büyümesi işi yapısal olarak daha büyük hale getirir. Operasyonların zaman döngüsünü uzatır ve insana öncekinden daha fazla çeşitlilik verir. Dikey iş genişletme ile ilgili olan iş zenginleştirme, kişiye kendi işlerinin planlanması, yürütülmesi ve kontrolü konusunda daha fazla özerklik ve yetki verir. Stres seviyesini düşürmek ve rutin işlerde strese maruz kalmak için başka bir yöntemdir, çünkü sorumluluk, fırsat, farklı yetenek gibi işle ilgili bazı faktörler zenginleştirilmiştir(67,68,69).

Örgütsel İletişim; Küreselleşme sonucunda örgütler çokuluslu hale geldi, bu da iletişimin önemini arttırdı(54). Örgütsel iletişimin hızlı olması, belirsizlik, cehalet, rol belirsizliği veya çatışmalarla ilgili stresi azaltması, böylece işbirliği ve üretkenlik bu kuruluşlarda kolayca gelişmesi gerektiği belirtilmektedir (75-21-54).

Diğer Örgütsel Yaklaşımlar; Stres yönetimi ile ilgili organizasyonlarda yapılan en önemli çalışmalar organizasyon programlarıdır. Birçok kuruluş, çalışanları için stres yönetimi programlarını kullanır. Çalışanlar arasında işbirliğini geliştirmek, uygun bir çalışma ortamı sağlamak, teknik yetkinlikleri geliştirmek, stresle ilgili sorunları

azaltmak, net disiplin sorunları çıkarmak, destekleyici bir çalışma kültürü oluşturmak, bireylerin kariyer gelişimine destek sağlamak, gerekli olanları sağlamak gibi çeşitli hedefleri vardır. Yüksek performans için bilgi ve yetenek Örneğin, atölye çalışmaları sağlayarak, bireyler kilo verebilir, alkol kullanımını kontrol edebilir, kolayca sigarayı bırakabilir, böylece fiziksel ve zihinsel sağlıkları daha iyi hale gelebilir(63).

2.9. Stres Altındaki Sporcularda Gözlemlenen Değişiklikler

Bilindiği gibi, stres organizmanın zihinsel ve fiziksel zorluklarının bir sonucu olarak organizmanın fiziksel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklarından kaynaklanmaktadır. Aynı anda milyonlarca insana duyulan heves ve üzüntüyü yaşayabilen spor yarışmalarında lider rolü oynayan atlet hem fiziksel hem de ruhsal olarak ağır yükler altında. İstenilen performansı elde etmek için uzun süreli eğitime katılmak zorundadır. Özel yaşam dahil her hareket kontrol altında olan sporcudan istenen tek kazançtır. Her rekabet sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşıyor. Böyle bir ortamda, sporcunun fiziksel özellikleri ve antrenman sürecinin başarısı, ne kadar mükemmel olursa olsun, stresle başa çıkma yeteneğine bağlıdır.

Stresle başa çıkma yolları arasında, insanlar için en çok önerilen fiziksel egzersiz sporcunun stres kaynağı değildir. Bunun yerine, doğru nefes alıştırmaları; biyolojik geri bildirim, otojen gevşeme, ilerici gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlamak için zihinsel çalışmaları içermektedir(71).

Fizyolojik olarak tansiyon, kas gerginliği, ter bezi aktivitesi ve kalp atış hızı artar. Solunum sıklaşır ve göz bebeklerinde büyüme gözlenir. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiğinden, kırmızı kan hücrelerinin sayısı artar, iç organlardaki kan miktarındaki azalmaya bağlı olarak sindirim yavaşlar, dikkat zihinsel olarak azalır, kavram yanılgısı ve unutkanlık görülür. Psikolojik olarak güvensiz hissediyor, huzursuz ve karamsar, korku yetersizlik hissine bağlı olarak başlamaktadır. Bunların tümü antrenman veya yarışma sırasında performans sergilemezler. Konsantrasyon yapamaz, koordinasyon bozuk, teknik ve taktiksel hareketlerde hata gösterir. (71).

Stresli durumlarda, eğitici anlayışlı davranmalı ve eğiticinin kolayca iletişim kurabilmesi için güven verici olmalıdır. Sporcuya uygunsuz davranmak ve ona doğru davranışı söylemek yerine, davranışının nedenini bulmasına yardım etmek gerekir. Genel olarak, sporcu neden ihtiyaç duyulan yere geçmediğini, uygun pozisyonlarda atış yapmadığını veya belirli durumlarda tereddüt etmediğini açıklamada zorluk çeker. Başka bir sporcuyu yaparken sporcunun gözlemlemesini istediğimiz teknik ve taktiksel

eylemler, istenen durumun zor olmamasını sağlar. Ek olarak, sporcu hayran olduğu ve gördüğü biri tarafından izlendiğinde, sporcu ile güçlü bir duygusal bağlantı kurarsa da, spor hayatı boyunca olumlu bir şekilde etkilenecektir. Bu özellikle ergenler için geçerlidir. Sporunun kendine, arkadaşlarına ve koçuna güvenerek güvenle hareket etmesini sağlamalıdır. Onları sağlayabilecek bir eğitimci öncelikle kendi duygularını tanımak ve yönlendirmek için yeterli olması gerekmektedir(71).

Stresin performans üzerinde yarattığı olumsuz etkinin minimuma indirilmesi ve sporunun yarışma öncesi antrenmanlarda, yarışma sırasında ve sonrasında normal hayatını devam ettirebilmesi için “stres yönetim teknikleri” geliştirilmiştir. Araştırmacıların stres yönetim tekniklerinde farklı görüşlere sahip olmalarına rağmen, uygulamacılar bu tekniklerle temelde sporculara üç ana konuda yardımcı olmayı amaçlamaktadırlar:

- Strese verilen fizyolojik cevabı kontrol etmek ya da etkisini azaltmak,
- Düşünceleri ve dikkati kontrol edebilmek, yeniden yönlendirebilmek ya da şekillendirebilmek,
- Davranışlarda olumlu ve kalıcı değişiklik sağlamak(71).

2.10. Stresle Mücadelede Spor

Stresle baş etmek, bireyin iç ve dış dünya tarafından yarattığı ihtiyaç ve zorlukları ortadan kaldırmak ve kontrol etmek ve gerginliği azaltmak için bilişsel ve davranışsal çaba anlamına gelir. Stres tamamen önlenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum değildir. Stres, belli bir dereceye kadar fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tepkidir; bu da insanın dövüş gücünü ve başarısını artırır ve zorluklarla baş etmeyi kolaylaştırır. Çoğu insan, yaşamında sahip olduklarını, stresle desteklenen başarılı olma kararlılığıyla elde etti. Stres uygun bir kalite ve yoğunluğa sahip olduğunda kişiyi geliştiren, motive eden, deneyimleyen ve güçlendiren bir uyarıcıdır(72). Bireyin strese neden olan olumsuz durumlarla etkin olarak başa çıkabilmesi, stres yönetimi olarak açıklanabilir. Diğer bir deyişle aşırı stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye “stres yönetimi” denir(38).

Bireysel stres yönetimi, bireylere stres kaynaklarını nasıl ortadan kaldırmayı veya kontrol etmeyi, strese daha dayanıklı hale getirmeyi ve stres ile daha iyi mücadele etmek için gerekli yöntemleri öğretmeyi öğreten tüm etkinlik ve davranışları kapsamaktadır(47).

Egzersiz: Fiziksel egzersizler, hücrelerin süresini uzatmanın ve onları sağlıklı kılmanın yoludur. Zararlı stresin etkilerini azaltmak için aerobik, rahat koşu, yüzme, binicilik, bisiklet gibi fiziksel egzersizler önerilir. Bu egzersizler düzenli olarak yapıldığında, kalp kapasitesini artırmak, kalp atış hızını düzenlemek, kişinin iş baskılarından uzak durmasını sağlamak gibi olumlu yönler vardır. Ek olarak, düzenli egzersiz vasküler hastalıklara yakalanma olasılığını azaltır. Fiziksel egzersiz hem sağlığını korur, hem de stres gelişiminde önemli rol oynayan yorgunluk hissini azaltır.(73).



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın planı, araştırma evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan ölçek ile nasıl uygulandığının bilgileri ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler anlatılmıştır.

3.1. Araştırmanın Planı

Araştırmanın uygulanabilmesi için amatör lig spor kulüpleri olan Alka Altın Kanatlar Spor Kulübü derneği, Elit Spor Kulübü Derneği, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Spor Kulübü Derneği, Kabaklar Gençlik ve Spor Kulübü Derneği, Vefa Spor Kulübü, Paşacıoğlu Spor Kulübü Derneği, Turan İdman Yurdu Spor Kulübü Derneği'nden gerekli resmi izin yazıları alınmış ve araştırmanın ekler bölümünde sunulmuştur. Uşak üniversitesi etik kurulundan etik kurulu onayı alınmış ve araştırmanın ekler bölümünde sunulmuştur. Alınan izin dilekçelerinden sonra araştırmaya başlandı. Katılımcılara ölçüm uygulanmadan önce ölçüm aracı ve prosedür hakkında bilgi verildi. Ölçüm sporcularla karşılıklı görüşme şeklinde yapıp, yabancı sporcu olmadığı için tercümana gerek duyulmadı.

3.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Uşak il merkezindeki amatör lig futbol ve voleybol sporcuları oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın örnekleme

Araştırmanın örneklemini Uşak il merkezindeki amatör lig futbol ve voleybol takımlarından 17-45 yaş arası 132 sporcu oluşturmaktadır.

3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Aracı

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri, *SSBÇSE* ölçeği ilk kez Kanada'da Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından geliştirilmiş ve sporcuların maç ve müsabaka sırasında stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek amacı güdülmüştür. 10 alt ölçekten oluşmaktadır ve alt ölçeklerin bir tanesi 3 maddelik, 9 tanesi de 4'er maddeliktir. Alt ölçekler; düşünce kontrolü, hayal etme, gevşeme, çaba sarf etme, zihinsel analiz, destek arama, hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi, zihinsel karmaşa, çekilme ve sosyal geri çekilme olarak belirtilmektedir.

10 tane olan ölçeğin alt boyutlarıda 3 sınıfta toplanmaktadır:(74) Görev yönelimli başa çıkma (hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, zihinsel analiz), dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma (çekilme ve zihinsel karmaşa), çekilme yönelimli başa çıkma (hoşa gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme). Ölçek uygulanırken sporculardan her maddede ifade edilen durumları yarışma sırasında ne kadar kullandıklarını veya düşündüklerini belirtmeleri istenmektedir. Sporda kullanılan başa çıkma stratejileri hiç uymuyor (74), biraz uyuyor (12), ara sıra uyuyor (12), uyuyor (74) ve tamamen uyuyor şeklinde 5’li likert tipi ölçek ile değerlendirilmektedir. Ölçekte puanlama, 10 alt ölçeği oluşturan maddelerin toplamıyla yapılır. Ölçek ters madde içermemektedir. Yüksek puanlı çıkan maddeler, stresli durumlarla başa çıkmada daha fazla veya sık tercih edildiğini göstermektedir. Düşük puanlı çıkan maddeler ise, stres altında o stratejinin az kullanıldığını veya hiç kullanılmadığını ifade etmektedir.

Arsan N. Ve Koruç Z. (2011) tarafından Sporda Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin uyarlama çalışması için ölçeği geliştiren Patrick Gaudreau e-posta yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin alınmıştır(15).

Ölçek, Fransızca’yı iyi bilen 5 uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş ve tüm çeviriler incelenerek tek bir form halinde toplanmıştır. Türkçeye çevrilen ölçek Türkçe ve Türk dili uzmanı iki kişi tarafından düzenlenmiştir. Ölçeğin son hali Fransızca’yı iyi bilen önceki çeviridekilerden farklı iki uzmana iletilerek tekrar çevrimleri (double back translation) gerçekleştirilmiştir. Yapılan çeviriler sonucunda Fransızca ve Türkçe formun benzer olduğu belirlenmiştir.15 dakika arayla 20 kişilik iyi Fransızca bilen bir gruba ölçeğin önce Türkçe formu daha sonra orijinal formu uygulanmıştır. Formlar arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin geliştirilmesindeki hedef gruptan seçilecek bir örnekleme, maddelerin anlaşılıp anlaşılmadığını incelemek amacıyla bir uygulama yapılması gerektiğinden Türkçeye çevrilen ölçek 40 kişiye uygulanmıştır. Bu 40 kişilik grup Türkiye Voleybol ve Hentbol Birinci Liginden erkek ve bayan takım sporcularından oluşmaktadır. Gruptan soruların anlaşılır olup olmadığının değerlendirmeleri istenmiştir. Cevaplamalar bitirildikten sonra gruba tek tek her madde ve ifadeyi anlayıp anlamadıkları sorulmuş ve anlaşılmayan madde ve ifadelerin yerine kendi alternatiflerini bildirmeleri talep edilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına başlamadan önce Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin Türkçe formu ile orijinal form arasındaki tutarlılığı belirlemek için dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Özetle bu çalışmada her iki form iyi düzeyde Fransızca bilen 20 kişiye uygulanmış ve

Türkçe ve Fransızca formların eşdeğer olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizlerine başlanmıştır. Bu işlemlerden geçtikten sonra ölçek psikometrik işlemlerde kullanılacak son haline gelmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi; sporda Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinalindeki faktörlerin (10 faktör) doğrulanması amacıyla DFA kullanılmıştır. Uygulanan DFA analizinde ortaya çıkan modelin uyum indeksleri değerlendirilmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2=1671.84$, $N= 617$, $sd= 657$, $p= 0.00$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Uyum indeksi değerleri ise acceptable NNFI= 0.92; CFI = 0.93; SRMR = 0.06; RMSEA: 0.048 [90% CI: range = 0.047 – 0.053] olarak bulunmuştur. Buna göre uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum gösterdiğini söyleyebiliriz. Faktör yükleri .27 ve .84 arasında değişmektedir. Alt ölçekler: zihinde canlandırma, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, mantıksal çözümlenme, uzaklaşma, zihinsel dağılıma (dikkati başka yöne çekme), hoş gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilmedir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise .61 ve .76 arasında değişmektedir(15).

3.5. Araştırmada Verilerin Analizi

Elde edilen veri toplama aracı, örnekleme giren sporculara araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu ve Stresle başa çıkma ölçeği kullanılarak ortaya çıkan veriler için, bilgisayarda SPSS 21. 0 (Statistical package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmıştır.

Veriler analiz edilmeden önce analiz edilebilecek düzeyde güvenilir olup olmadığını tespit etmek amacıyla güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Güvenilirlik analizi sonucunda Stresle Başa Çıkma ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.814 olarak bulunmuştur. Bu verilere göre ölçeğin analiz edilebilecek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir. Verilerin güvenilir olduğunun tespiti sonrasında analizlere başlamadan önce normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Katılan bireylerin demografik verilerinin dağılımlarını belirlemek adına ise frekans analizi uygulanmıştır. Bununla beraber ölçme aracı standart sapmalarının ve ortalamalarının belirlenmesinde de tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Dağılımları

Örneklem grubunun demografik bilgilerinin verildiği Tablo 3.1.'e göre katılımcıların %55.3'ü erkek, %44.7'si kadındır. Sporcuların %27.3'ü 16-19 yaş arası, %23.5'i 20-23 yaş arası, %28.8'i 24-27 yaş arası ve %20.5'i 28 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %47.7'si voleybol, %52.3'ü futbol ile uğraşmaktadır. Kaç yıldır sporla uğraştıklarına bakıldığında %41.7'sinin 9 yıl ve daha fazla, %30.3'ünün 6-8 yıl arasında, %21.2'sinin 3-5 yıl, %6.8 son 2 yıl arasında sporla uğraştıkları görülmektedir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Dağılımları

		f	%
Cinsiyet	Erkek	73	55.3
	Kadın	59	44.7
Yaş	16-19	36	27.3
	20-23	31	23.5
	24-27	38	28.8
	28 ve üzeri	27	20.5
Spor Dalı	Voleybol	63	47.7
	Futbol	69	52.3
Spor Yaşı	Son 2 yıl	9	6.8
	3-5 yıl	28	21.2
	6-8 yıl	40	30.3
	9 yıl ve üzeri	55	41.7

4.2. Güvenirlilik Analizleri

Güvenirlilik verilerin toplanmasından sonra tesadüfi durumlardan (veya örnekleme hatasından) arındığını belirtir. Bu yüzden, ölçme aracının farklı tarih veya katılımcılarda aynı sonuçları ne ölçüde verdiği önem teşkil etmektedir. Bununla beraber ölçme aracının bir defadan fazla uygulaması ile çıkan sonuçların ne kadar tutarlı olduğu meydana çıkarılır. İç tutarlılık güvenirliliği birden fazla ifadenin, toplam değeri oluşturacak biçimde toplandığı ölçme araçlarının güvenirliliğinde kullanılır. Bu ölçme aracında her bir ifade, bir bölümü ölçer. Alfa katsayısı (Cronbach α), ölçek ifadelerinin

değişik yollardan bölünmesi sonucu ortaya çıkarır. Bu katsayı 0–1 arasında değişir ve 0.80 üzerindeki seviyeler tatmin edici iç tutarlılık güvenilirliğidir.

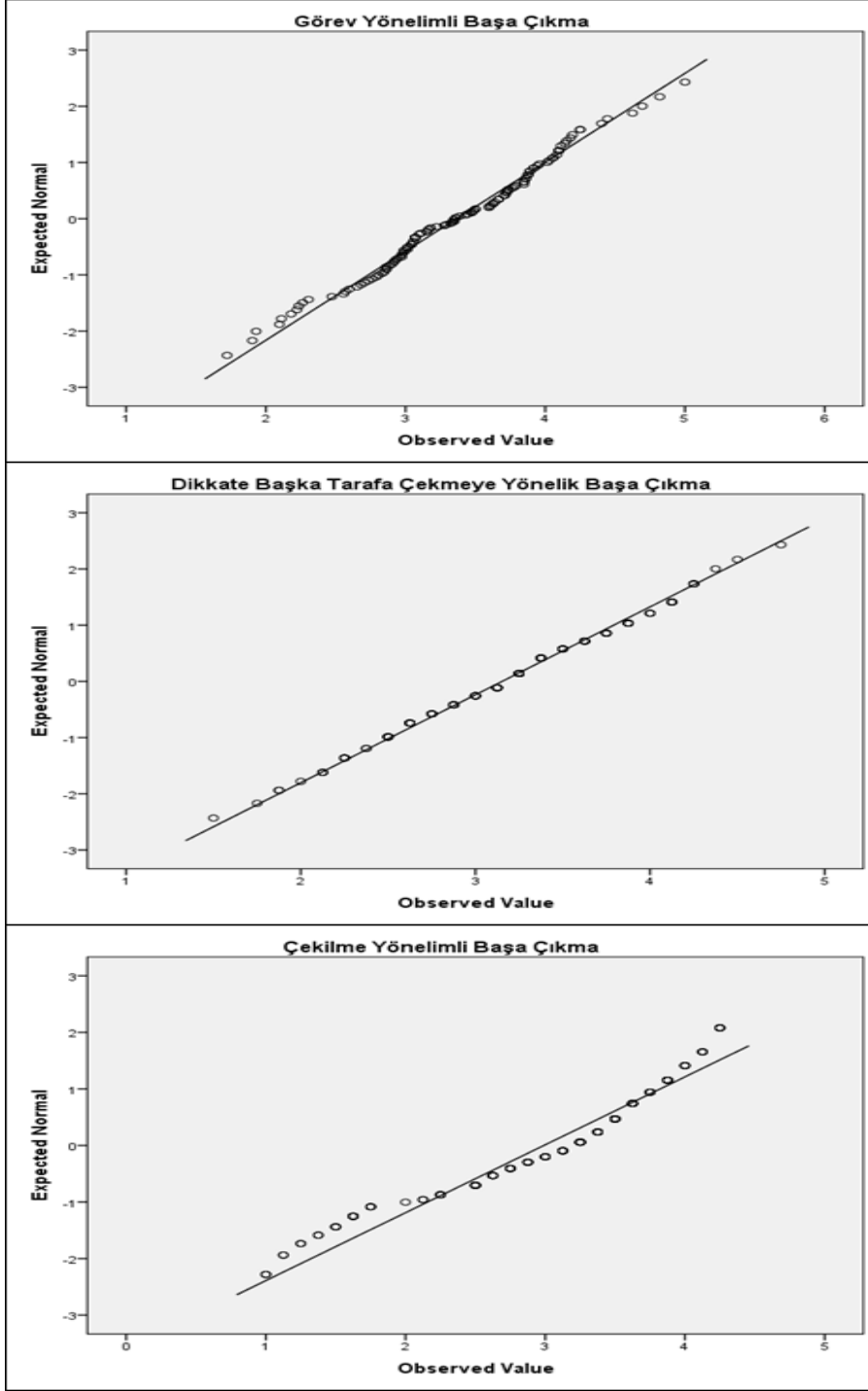
Tablo 4.2. Sporda Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği İçin Bu Çalışmada Elde Edilen Cronbach α İç Tutarlılık Değerleri

	Cronbach α	N of Items
Sporda stresle başa çıkma yolları	0.814	39
Görev yönelimli başa çıkma boyutu	0.862	23
Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutu	0.525	8
Çekilme yönelimli başa çıkma boyutu	0.756	8

Bu araştırmada kullanılan 39 maddeden oluşan Sporda Stresle Başa Çıkma Yolları ölçeğinin Cronbach α iç tutarlılık değeri 0.814 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlara bakıldığında 23 maddeden oluşan görev yönelimli başa çıkma boyutu için 0.862 değeri, 8 maddeden oluşan dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutu için 0.525 değeri, 8 maddeden oluşan çekilme yönelimli başa çıkma boyutu için ise 0.756 değeri elde edilmiştir. Elde edilen değerlere göre ölçeğin güvenilirliğinin oldukça yeterli olduğunu söyleyebiliriz.

4.3. Normallik Analizi

Bu çalışma için parametrik analizlerin yapılıp yapılmayacağını belirlemek için öncelikle ölçek verilerinin normal bir dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Analiz sonucunda basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin hesaplanan sonuçları aşağıda belirtilmiştir.



Yukarıda sporda stresle başa çıkma yolları ölçeğine ait verilmiş grafiklere göre normallikten az bir sapmanın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Sporda Stresle Başa Çıkma Ölçeği İçin Elde Edilen Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Görev yönelimli başa çıkma boyutu	-0.127	-0.091
Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutu	-0.013	-0.348
Çekilme yönelimli başa çıkma boyutu	-0.703	-0.358

Normal dağılım analizi sonucunda Tablo 4.3.'de görüldüğü gibi sporda stresle başa çıkma ölçeği için elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında görülmektedir. Buna göre araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. Bu sonuçlara göre araştırma verilerinin katılımcıların demografik özelliklerine göre fark gösterip göstermediğini belirlemek için parametrik analizlerin yapılması uygun görülmüştür. İki grup arasındaki değerlendirmeler için T testi, ikiden fazla grup arasındaki değerlendirmelerde Tek Yönlü Anova testi uygulanmıştır.

Sporda stresle başa çıkma yolları ölçeğine verilen cevapların 5'li likert ölçek aralıkları ve sınırları Tablo 4.4.'de verilmiştir.

Tablo 4.4. 5'li Likert Ölçeği aralık değerleri

Ağırlık	Seçenek	Sınırlar
1	Hiç uymuyor	1.00 - 1.80
2	Biraz uyuyor	1.81 – 2.60
3	Ara sıra uyuyor	2.61 – 3.40
4	Uyuyor	3.41 – 4.20
5	Tamamen uyuyor	4.21 – 5.00

4.4. “Amatör Lig Futbol ve Voleybol Sporcularının Arasında Stresle Başa Çıkma Stratejileri Bakımından Farklılık Var Mıdır?” Probleminin Analiz sonuçları

Araştırmaya katılan sporcuların sporda stresle başa çıkma yollarını spor branşı değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 4.5.'de verilmiştir. T testi analiz sonuçlarına göre görev yönelimli başa çıkma boyutunda voleybolcuların

düzelelerinin ($x=3.54\pm0.57$) futbolculara göre ($x=3.21\pm0.65$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p<0.05$). Alt boyutlara bakıldığında ise; hayal etme, çaba sarf etme, destek arama ve gevşeme alt boyutlarında da voleybolcuların düzeylerinin futbolculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutunda da voleybolcuların düzeyleri ($x=3.35\pm0.74$) futbolculara göre ($x=2.97\pm0.46$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p<0.05$). Bu bölümde çekilme ve zihinsel karmaşa alt boyutlarında da voleybolcuların düzeylerinin futbolculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Çekilme yönelimli başa çıkma boyutunda ise voleybolcuların ve futbolcuların düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 4.5. Sporda Stresle Başa Çıkma Yollarının Spor Branşı Değişkenine Göre Değerlendirmesini Gösteren T Testi Sonuçları

	Branş	N	ORT	SS	t	P
Görev Yönelimli Başa Çıkma Boyutu	Voleybol	63	3.54	0.57	3.050	0.003 **
	Futbol	69	3.21	0.65		
Hayal Etme	Voleybol	63	3.42	0.63	2.563	0.012 **
	Futbol	69	3.11	0.74		
Çaba Sarf Etme	Voleybol	63	3.62	0.84	2.309	0.023 **
	Futbol	69	3.28	0.87		
Düşünce Kontrolü	Voleybol	63	3.57	0.74	1.787	0.076
	Futbol	69	3.33	0.81		
Destek Arama	Voleybol	63	3.45	0.93	2.016	0.046 **
	Futbol	69	3.12	0.96		
Gevşeme	Voleybol	63	3.56	0.77	3.397	0.001 **
	Futbol	69	3.05	0.94		
Zihinsel Analiz	Voleybol	63	3.60	0.77	1.604	0.111
	Futbol	69	3.38	0.80		
Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma Boyutu	Voleybol	63	3.35	0.74	3.524	0.001 **
	Futbol	69	2.97	0.46		

	Branş	N	ORT	SS	t	P
Çekilme	Voleybol	63	3.27	0.93	2.729	0.007 **
	Futbol	69	2.90	0.59		
Zihinsel Karmaşa	Voleybol	63	3.43	0.78	3.060	0.003 **
	Futbol	69	3.04	0.66		

Çekilme Yönelimli Başa Çıkma Boyutu	Voleybol	63	3.02	0.97	0.345	0.730
	Futbol	69	2.97	0.69		
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfade Edilmesi	Voleybol	63	2.95	0.92	-0.957	0.340
	Futbol	69	3.09	0.74		
Sosyal Geri Çekilme	Voleybol	63	3.08	1.13	1.347	0.180
	Futbol	69	2.84	0.91		

** P<0.05 düzeyinde voleybol ve futbol arasında anlamlı fark ifade etmektedir.

4.5. “Amatör Lig Sporcuları Spor Yarışmaları Sırasında Hangi Başa Çıkma Stratejilerini tercih etmektedir?” Alt Probleminin Analiz Sonuçları

4.5.1. Görev Yönelimli Başa Çıkma

Araştırmaya katılan sporcuların spor yarışmaları sırasında yaşadıkları stresle başa çıkma yolları ölçeğinin “görev yönelimli başa çıkma” boyutuna ait alt boyutlardan elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

4 maddeden oluşan hayal etme alt boyutu için $x=3.26\pm 1.22$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5’li likert ölçeğinde **ara sıra uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda hayal etme yolunu ara sıra kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Hayal Etme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
1. Durumun bütünüyle kontrolüm altında olduğunu gözümde canlandırdım.	132	2.82	1.30
11. Hareketlerimin yapılışını zihnimde tekrarladım.	132	3.35	1.30

21. İyi bir performans sergilediğimi gözümde canlandırdım.	132	3.36	1.20
31. Hayatımın en iyi performansını gözümde canlandırdım.	132	3.49	1.09
GENEL ORTALAMA		3.26	1.22

3 maddeden oluşan çaba sarf etme alt boyutu için $x=3.44\pm 1.20$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5’li likert ölçeğinde **uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda çaba sarf etme yolunu çoğunlukla kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Çaba Sarf Etme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
4. Sıkı bir gayret sarf ederek, kararlılıkla işe koyuldum.	132	3.25	1.15
14. Çok arzulu bir çaba sarf ettim.	132	3.51	1.25
24. Elimden gelen maksimum çabayı gösterdim.	132	3.58	1.20
GENEL ORTALAMA		3.44	1.20

4 maddeden oluşan düşünce kontrolü alt boyutu için $x=3.44\pm 1.28$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5’li likert ölçeğinde **uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda düşünce kontrolü yolunu çoğunlukla kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Düşünce Kontrolü Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
6. Başka sporcuların gözümü korkutmasına izin vermedim.	132	3.72	1.37
16. Olumlu şeyler düşünerek kuşkularımı yok etmeye çalıştım.	132	3.38	1.28
26. Olumsuz düşüncelerimi olumlularla	132	3.28	1.32

değiştirdim.			
34.Hatalarımdan ziyade başarılı hareketlerimi aklıma getirdim.	132	3.39	1.18
GENEL ORTALAMA		3.44	1.28

4 maddeden oluşan destek arama alt boyutu için $x=3.27\pm 1.35$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5'li likert ölçeğinde **ara sıra uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda destek arama yolunu ara sıra kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.9)

Tablo 4.9. Destek Arama Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
7. Zihinsel olarak hazırlanmak için başkalarından tavsiyeler aldım.	132	3.35	1.39
17. Diğer sporcuların tavsiyelerine başvurduğum.	132	3.33	1.40
27. Duygu ve düşüncelerimi güvendiğim biriyle paylaştım.	132	3.15	1.32
35.Beni motive edebilecek biriyle konuştum.	132	3.27	1.28
GENEL ORTALAMA		3.27	1.35

4 maddeden oluşan gevşeme alt boyutu için $x=3.29\pm 1.33$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5'li likert ölçeğinde **ara sıra uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda gevşeme yolunu ara sıra kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.10).

Tablo 4.10. Gevşeme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
8. Bedenimi gevşetmeye çalıştım.	132	3.57	1.33
18. Kaslarımdaki gerginliği azaltmaya çalıştım.	132	3.31	1.44
28. Gevşeme egzersizleri yaptım.	132	3.13	1.33
36. Beden kaslarımı gevşettim.	132	3.17	1.23

GENEL ORTALAMA	3.29	1.33
-----------------------	-------------	-------------

4 maddeden oluşan zihinsel analiz alt boyutu için $x=3.48\pm 1.21$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5’li likert ölçeğinde **uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda zihinsel analiz yolunu çoğunlukla kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. Zihinsel Analiz Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
9. Önceki performanslarımı inceledim.	132	3.51	1.36
19. Rakiplerimin zayıf yönlerini analiz ettim.	132	3.58	1.24
29. Durumun üstesinden gelmek için olası çözümleri düşündüm.	132	3.44	1.05
37. Yarışmanın gerekliliklerini analiz ettim.	132	3.41	1.18
GENEL ORTALAMA		3.48	1.21

Sporcuların stresle başa çıkma yollarından görev yönelimli başa çıkma boyutu için alt boyutlardan elde edilen sonuçları genel olarak değerlendirdiğimizde; sporcuların stresle başa çıkmada çaba sarf etme, düşünce kontrolü ve zihinsel analiz yollarını diğerlerine göre daha fazla kullandıklarını görmekteyiz.

4.5.2. Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma

Araştırmaya katılan sporcuların spor yarışmaları sırasında yaşadıkları stresle başa çıkma yolları ölçeğinin “dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma” boyutuna ait alt boyutlardan elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

4 maddeden oluşan çekilme alt boyutu için $x=3.08\pm 1.31$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5’li likert ölçeğinde **ara sıra uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda çekilme yolunu ara sıra kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.12).

Tablo 4.12. Çekilme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
3. Diğer sporculardan uzaklaştım.	132	2.69	1.28
13. Düşünmeye elverişli bir yere çekildim.	132	3.21	1.20
23. Etrafımdaki herkesten uzaklaştım.	132	2.98	1.45
33. Sakinlik ve sessizlik aradım.	132	3.42	1.32
GENEL ORTALAM		3.08	1.31

4 maddeden oluşan zihinsel karmaşa alt boyutu için $x=3.23\pm 1.34$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5'li likert ölçeğinde **ara sıra uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda zihinsel karmaşa yolunu ara sıra kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.13).

Tablo 4.13. Zihinsel Karmaşa Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
5. Yarışmayı düşünmemek için aklımı başka şeylerle meşgul ettim.	132	3.05	1.44
15. Yarışı düşünmemek için severek yaptığım hobilerimi aklıma getirdim.	132	2.94	1.28
25. Yarışma ortamını düşünmemek için rahatlatıcı şeyler yaptım.	132	3.42	1.22
39. Kendimi rahatlatmak için ailemi veya arkadaşlarımı düşündüm.	132	3.49	1.43
GENEL ORTALAMA		3.23	1.34

4.5.3. Çekilme Yönelimli Başa Çıkma

Araştırmaya katılan sporcuların spor yarışmaları sırasında yaşadıkları stresle başa çıkma yolları ölçeğinin “çekilme yönelimli başa çıkma” boyutuna ait alt boyutlardan elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

4 maddeden oluşan hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi alt boyutu için $x=3.02\pm 1.32$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5’li likert ölçeğinde **ara sıra uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi yolunu ara sıra kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.14).

Tablo 4.14. Hoşa Gitmeyen Duyguların İfade Edilmesi Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
2.Öfkemi yatıştırmak için, içimden ya da yüksek sesle, küfürler savurdum.	132	2.52	1.32
12. Sinir oldum.	132	3.31	1.36
22. Hoşnutsuzluğumu ifade ettim.	132	3.20	1.31
32. Hayal kırıklığımı ifade ettim.	132	3.06	1.29
GENEL ORTALAMA		3.02	1.32

4 maddeden oluşan sosyal geri çekilme alt boyutu için $x=2.96\pm 1.42$ ortalama değer elde edilmiş olup bu değer 5’li likert ölçeğinde **ara sıra uyuyor** aralığında bulunmaktadır. Buna göre sporcuların stresle başa çıkma konusunda sosyal geri çekilme yolunu ara sıra kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. Sosyal Geri Çekilme Alt Boyutu İçin Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	ORT	SS
10. Hedefime ulaşabileceğime dair bütün ümitlerimi yitirdim.	132	2.85	1.43

20. Kendimi umutsuzluğa salıverdim.	132	2.88	1.37
30. Yarışmanın bir an önce bitmesini diledim.	132	3.14	1.44
38. Beni hedefime ulaştırabilecek kapasiteme olan inancımı yitirdim.	132	2.96	1.43
GENEL ORTALAMA		2.96	1.42

4.6. Sporcuların Spor Yarışmaları Sırasında Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma

Yollarının Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi

Sporcuların spor yarışmaları sırasında yaşadıkları stresle başa çıkma yollarının demografik değişkenlere göre fark gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan T testi ve Tek Yönlü Anova testi sonuçlarına göre spor yaşı değişkeninde gruplar arasında anlamlı fark görülmemiştir. Cinsiyet, spor branşı ve yaş değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklar görülmüş olup bu farklılıklar aşağıda verilmiştir.

4.7. “Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyet

bakımından farklılık var mıdır?” Alt Probleminin Analiz Sonuçları

Araştırmaya katılan sporcuların sporda stresle başa çıkma yollarını cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 3.16.’da verilmiştir. T testi analiz sonuçlarına göre görev yönelimli başa çıkma boyutunda kadın sporcuların düzeylerinin ($x=3.54\pm 0.58$) erkek sporculara göre ($x=3.22\pm 0.64$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p<0.05$). Alt boyutlara bakıldığında ise; hayal etme, düşünce kontrolü, destek arama ve gevşeme alt boyutlarında da kadın sporcuların düzeylerinin erkek sporculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutunda kadın sporcuların düzeyleri ($x=3.40\pm 0.73$) erkek sporculara göre ($x=2.95\pm 0.47$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p<0.05$). Bu bölümde çekilme ve zihinsel karmaşa alt boyutlarında da kadın sporcuların düzeylerinin erkek sporculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Çekilme yönelimli başa çıkma boyutunda ise kadın ve erkek sporcuların düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 4.16. Sporda stresle başa çıkma yollarının cinsiyet değişkenine göre değerlendirmesini gösteren T testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	P
Görev Yönelimli Başa Çıkma Boyutu	Erkek	73	3.22	0.64	-2.961	0.004 **
	Kadın	59	3.54	0.58		
Hayal Etme	Erkek	73	3.14	0.73	-2.120	0.036 **
	Kadın	59	3.40	0.64		
Çaba Sarf Etme	Erkek	73	3.32	0.87	-1.782	0.077
	Kadın	59	3.59	0.85		
Düşünce Kontrolü	Erkek	73	3.32	0.81	-2.091	0.038 **
	Kadın	59	3.60	0.72		
Destek Arama	Erkek	73	3.11	0.96	-2.236	0.027 **
	Kadın	59	3.48	0.92		
Gevşeme	Erkek	73	3.08	0.92	-3.232	0.002 **
	Kadın	59	3.56	0.78		
Zihinsel Analiz	Erkek	73	3.38	0.78	-1.769	0.079
	Kadın	59	3.62	0.78		
Dikkati Başka Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma Boyutu	Erkek	73	2.95	0.47	-4.262	0.000 **
	Kadın	59	3.40	0.73		
Çekilme	Erkek	73	2.88	0.60	-3.369	0.001 **
	Kadın	59	3.33	0.93		
Zihinsel Karmaşa	Erkek	73	3.03	0.68	-3.581	0.000 **
	Kadın	59	3.47	0.76		
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma Boyutu	Erkek	73	2.93	0.72	-0.864	0.389
	Kadın	59	3.06	0.96		
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfade Edilmesi	Erkek	73	3.04	0.78	0.258	0.797
	Kadın	59	3.00	0.90		
Sosyal Geri Çekilme	Erkek	73	2.83	0.91	-1.631	0.105
	Kadın	59	3.12	1.13		

** P<0.05 düzeyinde erkek ve kadın arasında anlamlı fark ifade etmektedir.

4.8. “Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde yaş bakımından farklılık var mıdır?” Alt Probleminin Analiz Sonuçları

Araştırmaya katılan sporcuların sporda stresle başa çıkma yollarını yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçları Tablo 3.17’de verilmiştir. Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre görev yönelimli başa çıkma boyutunun genel ortalamalarında anlamlı bir fark çıkmamış olmasına rağmen alt boyutlarda anlamlı farklar görülmüştür. Destek arama alt boyutunda 16-19 yaş sporcularının düzeylerinin ($x=3.60\pm0.80$) 28 yaş ve üzeri sporculara göre ($x=2.90\pm1.16$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Gevşeme alt boyutunda 16-19 yaş sporcularının düzeylerinin ($x=3.67\pm0.68$) 20-23 yaş sporcularına göre ($x=3.35\pm0.83$) ve 28 yaş ve üzeri sporculara göre ($x=2.97\pm1.02$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Zihinsel analiz alt boyutunda da 16-19 yaş sporcularının düzeylerinin ($x=3.77\pm0.74$) 28 yaş ve üzeri sporculara göre ($x=3.21\pm0.62$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutunda 16-19 yaş sporcularının düzeyleri ($x=3.44\pm0.72$) 20-23 yaş grubu sporculara göre ($x=2.90\pm0.51$) ve 28 yaş üzeri sporculara göre ($x=2.93\pm0.64$) anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmüştür ($p<0.05$). Bu bölümde çekilme alt boyutunda 16-19 yaş sporcularının düzeylerinin ($x=3.35\pm0.88$) 20-23 yaş sporcularına göre ($x=2.85\pm0.79$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Zihinsel karmaşa alt boyutunda da 16-19 yaş sporcularının düzeylerinin ($x=3.53\pm0.73$) 20-23 yaş grubu sporculara göre ($x=2.95\pm0.69$) ve 28 yaş üzeri sporculara göre ($x=2.94\pm0.77$) anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmüştür ($p<0.05$).

Çekilme yönelimli başa çıkma boyutunda 16-19 yaş grubu sporcuların düzeylerinin ($x=3.27\pm0.77$) 28 yaş ve üzeri sporculara göre ($x=2.64\pm0.84$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu bölümde alt boyutlara bakıldığında sosyal geri çekilme alt boyutu için de 16-19 yaş grubu sporcuların düzeylerinin ($x=3.38\pm0.98$) 28 yaş ve üzeri sporculara göre ($x=2.56\pm0.87$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 4.17. Sporda stresle başa çıkma yollarının yaş değişkenine göre değerlendirmesini gösteren Tek Yönlü Anova testi sonuçları

	Yaş	N	ORT	SS	F	P	FARK
--	-----	---	-----	----	---	---	------

	Yaş	N	ORT	SS	F	P	FARK
Görev Yönelimli Başa Çıkma Boyutu	16-19	36	3.58	0.62	2.469	0.065	
	20-23	31	3.27	0.72			
	24-27	38	3.38	0.52			
	28 ve üzeri	27	3.17	0.62			
Hayal Etme	16-19	36	3.37	0.68	0.857	0.466	
	20-23	31	3.27	0.73			
	24-27	38	3.11	0.65			
	28 ve üzeri	27	3.29	0.78			
Çaba Sarf Etme	16-19	36	3.43	0.98	0.298	0.827	
	20-23	31	3.57	0.89			
	24-27	38	3.41	0.73			
	28 ve üzeri	27	3.37	0.90			
Düşünce Kontrolü	16-19	36	3.63	0.76	1.963	0.123	
	20-23	31	3.23	0.83			
	24-27	38	3.54	0.74			
	28 ve üzeri	27	3.31	0.77			
Destek Arama	16-19	36	3.60	0.80	3.620	0.015 **	1 - 4
	20-23	31	3.08	0.98			
	24-27	38	3.39	0.80			
	28 ve üzeri	27	2.90	1.16			
Gevşeme	16-19	36	3.67	0.68	4.229	0.007 **	1 - 2 1 - 4
	20-23	31	3.07	0.94			
	24-27	38	3.35	0.83			
	28 ve üzeri	27	2.97	1.02			
Zihinsel Analiz	16-19	36	3.77	0.74	2.856	0.040 **	1 - 4
	20-23	31	3.42	0.97			
	24-27	38	3.46	0.71			
	28 ve üzeri	27	3.21	0.62			
Dikkati Başka	16-19	36	3.44	0.72	6.167	0.001 **	1 - 2

	Yaş	N	ORT	SS	F	P	FARK
Tarafa Çekmeye Yönelik Başa Çıkma Boyutu	20-23	31	2.90	0.51			1 - 4
	24-27	38	3.24	0.52			
	28 ve üzeri	27	2.93	0.64			
Çekilme	16-19	36	3.35	0.88	2.927	0.036 **	1 - 2
	20-23	31	2.85	0.79			
	24-27	38	3.13	0.61			
	28 ve üzeri	27	2.91	0.81			
Zihinsel Karmaşa	16-19	36	3.53	0.73	5.731	0.001 **	1 - 2 1 - 4
	20-23	31	2.95	0.69			
	24-27	38	3.36	0.65			
	28 ve üzeri	27	2.94	0.77			

Çekilme Yönelimli Başa Çıkma Boyutu	16-19	36	3.27	0.77	3.224	0.025 **	1 - 4
	20-23	31	2.92	0.92			
	24-27	38	3.03	0.74			
	28 ve üzeri	27	2.64	0.84			
Hoşa Gitmeyen Duyguların İfade Edilmesi	16-19	36	3.16	0.73	1.588	0.196	
	20-23	31	3.06	0.84			
	24-27	38	3.07	0.82			
	28 ve üzeri	27	2.72	0.92			
Sosyal Geri Çekilme	16-19	36	3.38	0.98	4.041	0.009 **	1 - 4
	20-23	31	2.78	1.15			
	24-27	38	2.99	0.93			
	28 ve üzeri	27	2.56	0.87			

** P<0.05 düzeyinde yaş değişkenleri arasında anlamlı fark ifade etmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Türkiye'deki sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi ve başa çıkma stratejilerindeki branş, yaş, cinsiyet, spor yaşı bakımından farklılıklar olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırmayla ilgili

tartışma ve yorumlara yer verilecektir. Bu sebeple sporcuların seçtikleri “Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri”nin alt boyutlarının puanları, genel boyutların puanları ve çıkan sonuçların ilişkisi incelenecektir.

Araştırmaya katılan 132 sporcunun demografik dağılımlarına cinsiyete göre baktığımızda %55.3’ü erkek, %44.7’si kadındır ve denklik olarak birbirine yakın olduğu görülmektedir. Demografik dağılıma branş olarak baktığımızda ise %47.7’si voleybol, %52.3’ü futbol ile uğraşmaktadır ve hemen hemen birbirine denktir diyebiliriz. Sporcuların yaş dağılımları %27.3’ü 16-19 yaş arası, %23.5’i 20-23 yaş arası, %28.8’i 24-27 yaş arası %20.5’i 28 yaş ve üzerindedir ve yakın oranlara sahiplerdir. Kaç yıldır sporla uğraştıklarına bakıldığında %41.7’sinin 9 yıl ve daha fazla, %30.3’ünün 6-8 yıl arasında, %21.2’sinin 3-5 yıl, %6.8 son 2 yıl arasındadır, bu kategoride dağılımlar arası farklılıklar görülmektedir. Genel olarak dağılım oranlarına baktığımızda cinsiyet, branş, yaş kategorilerinde yüzdelerin denkliğinin birbirine çok yakın olması nedeniyle daha sağlıklı sonuçların alınacağı düşünülmüştür. Daha önce sporcuların kullandıkları stres stratejileri branş, cinsiyet, yaş, spor yaşı kategorileri açısından incelenmiş olsa da voleybol ve futbol branşlarındaki farklılıkların karşılaştırılması ile ilgili bir çalışma yapılmamış ve bu spor branşları üzerine bir çalışma gerçekleştirilmesi isteği uyandırmıştır.

Bu araştırmada parametrik analizlerin yapıp yapılmayacağını anlaşılmaması için öncelikle ölçek verilerinin normal dağılımda olup olmadığına bakılmıştır. Analizden sonra basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri hesaplanmış (+2, -2) ve normallikten az bir sapmanın olduğu görülmüştür. Buna göre araştırma verileri normal bir dağılım göstermiştir diyebiliriz. Parametrik analizlere geçtiğimizde; iki grubu karşılaştırmak ve değerlendirmek için T testi, ikiden fazla grubu karşılaştırmak ve değerlendirmek için tek yönlü Anova testi kullanılmıştır.

“Amatör lig futbol ve voleybol sporcularının arasında stresle başa çıkma stratejileri bakımından farklılık var mıdır?” Probleminin analizlerini incelediğimizde; görev yönelimli başa çıkma boyutunda voleybolcuların düzeylerini ($x=3.54\pm 0.57$) futbolcuların düzeyleri ($x=3.21\pm 0.65$) ile karşılaştırdığımızda voleybol sporcularının düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Ölçeğin alt boyutlarını incelediğimizde; hayal etme, çaba sarf etme, destek arama ve gevşeme alt boyutlarında yine voleybolcuların düzeylerinin futbolcu düzeylerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Ölçeğin diğer boyutlarından biri olan dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutuna baktığımızda voleybol sporcularının düzeyleri ($x=3.35\pm 0.74$) futbol sporcularına göre ($x=2.97\pm 0.46$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Alt boyutlarda ise çekilme ve zihinsel karmaşa kategorilerinde voleybol sporcularının düzeylerinin futbola göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Çekilme yönelimli başa çıkma boyutunda ise branşlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Literatür sonuçlarına göre araştırmamızı destekleyen çalışmalarla beraber desteklemeyen çalışmaların olduğu da görülmektedir.

Spor psikolojisi açısından baktığımızda sporda stresle başa çıkma stratejileri bakımında spor dalları arasındaki farklılıklarla ilgili fazla çalışmaya yer verilmediğini görmekteyiz. Kısıtlı literatür bilgisine rağmen farklı spor dallarındaki sporcuların farklı stratejileri kullandıkları düşünülmektedir (Arşan 2007).

Çavdarlı (2013) yaptığı çalışmaya katılan sporcuların sosyal geri çekilme puanları bakımından branşlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Spor dalı basketbol olan sporcuların sosyal geri çekilme puanları, spor dalı atletizm olan sporcuların sosyal geri çekilme puanlarından düşük bulunmuştur(76).

Araştırmamıza göre voleybol ve futbol sporcularını karşılaştırdığımızda; voleybol sporcularının görev yönelimli başa çıkma ve dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutları ile alt boyutlar olan hayal etme, çaba sarf etme, destek arama, gevşeme, çekilme, zihinsel karmaşa boyutlarını futbol sporcularına göre daha çok tercih ettiklerini söyleyebiliriz. Bu bakımdan voleybol futbol yerine daha geniş bir kapsam olarak elle ve ayakla yapılan sporlar olarak araştırılması sonucu etkiler mi sorusu akıllara getirmektedir.

“Amatör lig sporcuları spor yarışmaları sırasında hangi başa çıkma stratejilerini tercih etmektedir?” Problemine baktığımızda; ölçeğin alt boyutlarından çaba sarf etme, düşünce kontrolü, zihinsel analiz daha fazla; gevşeme, destek arama, hayal etme, çekilme, zihinsel karmaşa, hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi, sosyal geri çekilme alt boyutlarının daha az kullanıldığı görülmüştür. Buna göre çalışmamıza katılan sporcuların olumlu başa çıkma stratejilerini olumsuzlara göre daha çok kullandıklarını ve olumlu alt boyutları içeren görev yönelimli başa çıkma boyutunun daha fazla kullanıldığını söyleyebiliriz.

Çavdarlı (2013)'nın yaptığı çalışmada, katılım sağlayan sporcuların stres ölçeğinin alt boyutlarına göre en çok “düşünce kontrolü, hayal etme ve destek arama” boyutlarını en az da “sosyal geri çekilme ve hoş gitmeyen duyguların ifadesi” boyutlarını tercih ettikleri görülmüştür(76). Bu çalışmada da olumlu stratejilerin daha fazla kullanıldığı görülmektedir ve bu sonuca göre çalışmamızı destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

“Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyet bakımından farklılık var mıdır?” problemine baktığımızda; görev yönelimli başa çıkma boyutu için T testi uygulanan kadın sporcuların düzeyleri ($x=3.54\pm0.58$) erkek sporcularinkine ($x=3.22\pm0.64$) karşılaştırılmış($p<0.05$). Kadın sporcuların düzeylerinin erkek sporculara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Hayal etme, düşünce kontrolü, destek arama ve gevşeme alt boyutlarını karşılaştırdığımızda kadın sporcuların düzeyleri erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.($p<0.05$).

Ölçek boyutlarından dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma stratejilerini karşılaştırdığımızda, kadınların ($x=3.40\pm0.73$) erkeklere göre ($x=2.95\pm0.47$) T testi analiz sonuçları seviyeleri anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p<0.05$). Alt boyutları incelediğimizde de çekilme ve zihinsel karmaşa alt boyutlarında kadın sporcuların seviyeleri erkek sporcuların seviyelerine göre anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($p<0.05$).

Cinsiyet değişkenine göre çekilme yönelimli başa çıkma boyutunda ise sporcuların düzeyleri arasında anlamlı bir farkla karşılaşmamıştır.

Araştırmamıza göre, kadın sporcuların görev yönelimli başa çıkma ve dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma boyutlarını, alt boyutlardan ise hayal etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, çekilme ve zihinsel karmayı erkeklere oranla daha fazla kullandıklarını söyleyebiliriz.

Arsan (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kadın ve erkek sporcuların tercih ettikleri stratejilerden destek arama ve kaçınma alt boyutlarını kullanmaları bakımından anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Diğer alt boyutlar olan Bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme, gevşeme, sosyal geri çekilme ve hoş gitmeyen duyguları ifade etme alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir(75). Çalışmamızla aynı ölçeğin kullanıldığı bu çalışmada cinsiyet değişkenine bakıldığında benzerlik göstereceği düşünülmüş olsa da böyle olmadığı görülmüştür. Bunun sebebi olarak sosyal çevre, yaşam tarzı, gelir düzeyi, yaşanan çevrenin kültürel yapısı, nüfus yoğunluğu gibi birçok faktörün etki edebileceği düşünülmüştür.

Turgut (2016) tarafından yapılan araştırmada bayan sporcuların hayal etme puanları ($x=14.874$), bay sporculara göre($x=14.064$) anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuş, diğer alt boyutlarda farka rastlanmamıştır(77). Bu araştırmada çalışmamızla aynı ölçek kullanılmış, cinsiyet bakımından hayal etme alt boyutu benzerlik göstermiştir.

Anshel (1996) bay ve bayan sporcuların kaçınma biçimindeki stratejileri tercih ettiklerini ortaya çıkarmıştır(78). Anshel ve Delany (2001) yaptıkları çalışmada; bayan sporcuların bay sporculara göre destek arama boyutunu daha çok kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Bu sonuç araştırmamızı destekler niteliktedir(79).

Kadın ve erkek sporcular arasındaki fark sosyalleşme modeli ile açıklanmaya çalışılmıştır. Kadınlar duygusal şekilde sosyalleşip diğerlerinden destek alırken erkeler stresle başa çıkmak zorunda kalmaktadır(80). Sosyalleşme modelinin cinsiyet rollerine göre erkek ve kadınlarda farklı davranışlara yol açtığı ifade edilmektedir. Bu durumda stresle başa çıkma cinsiyete göre farklılık göstermektedir(81).

Lopez ve diğer. (2001) alışmalarında, önceki çalışmaların aksine kadın ve erkekler arasında stresle başa çıkma fark olmadığını bulmuşlardır(82). Ntoumanis ve Biddle (1998) karşılaşılan farklılıkların gerçekten cinsiyetten mi yoksa başka etkenlerden mi kaynaklandığının açık olmadığını ifade etmiştir. Stresle başa çıkma konusundaki kadın ve erkek farkı dikkat çekiciliğini korumaktadır(83).

‘‘Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde yaş bakımından farklılık var mıdır?’’ problemini incelediğimizde; yaş değişkeninin görev yönelimli başa çıkma boyutunda genel puanlar arası anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alt boyut olarak, destek aramada 16-19 yaş aralığı puanları ($x=3.60\pm0.80$), 28 ve üzeri yaş puanlarına göre ($x=2.90\pm1.16$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<0.05$). Gevşemede 16-19 yaş aralığı ($x=3.67\pm0.68$) 20-23 yaş aralığına göre ($x=3.35\pm0.83$) ve 28 yaş ve üzerine göre ($x=2.97\pm1.02$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<0.05$). Zihinsel analizde de 16-19 yaş aralığı ($x=3.77\pm0.74$) 28 yaş ve üzerine göre ($x=3.21\pm0.62$) anlamlı şekilde yüksektir ($p<0.05$).

Dikkati başka tarafa çekme de, 16-19 yaş aralığı ($x=3.44\pm0.72$) 20-23 yaş aralığına ($x=2.90\pm0.51$) ve 28 yaş üzerine göre ($x=2.93\pm0.64$) anlamlı şekilde yüksektir ($p<0.05$). Alt boyutlarda ise; 16-19 yaş aralığı ($x=3,35\pm0.88$) 20-23 yaşa göre ($x=2.85\pm0.79$) anlamlı şekilde yüksektir. Zihinsel karmaşada da 16-19 yaş aralığı ($x=3.53\pm0.73$) 20-23 yaş aralığına ($x=2.95\pm0.69$) ve 28 yaş üzerine göre ($x=2.94\pm0.77$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p<0.05$).

Çekilme yönelimli başa çıkmada 16-19 yaş grubunun puanları ($x=3.27\pm0.77$) 28 yaş ve üzerine göre ($x=2.64\pm0.84$) anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır ($p<0.05$). Alt boyutlarda ise; sosyal geri çekilmede 16-19 yaş aralığı puanları ($x=3.38\pm0.98$) 28 yaş ve üzerine göre ($x=2.56\pm0.87$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<0.05$).

Çalışmamızda yaş değişkenine baktığımızda tüm boyutlarda ve toplam 10 alt boyutun 7'sinde 16-19 yaş sporcularının puan seviyeleri, 20-23 yaş aralığında olan ve 28 yaş üstü sporculardan anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır. Buradan yola çıkarak genç sporcuların yarışmalarda daha çok stres etkenine maruz kaldıklarını ve daha çok stresle başa çıkmak zorunda olduklarını söyleyebiliriz. Literatür gözden geçirdiğimizde söylemimizi destekler nitelikte ifadeler görmekteyiz.

Bebetsos ve Antoniou (2003) büyük yaşlı sporcuların stresle başa çıkmada olumsuzluklara gençlere göre daha iyi hazırlandıklarını ve duygusal kontrolde yüksek başarı gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır. Büyük yaşlı sporcuların günlük yaşamdaki sorunların genel olarak daha iyi üstesinden geldikleri bunun da önceki tecrübelerine dayandığı araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Bu bakımdan yaşlı sporcular yarışma ortamındaki benzer durumlara tepkide daha başarılıdırlar. Bununla birlikte daha az depresif ve kişiler arası ilişkilerde daha az hassas olan yaşlı sporcuların fark gösterebileceği de araştırmacılar tarafından belirtilmektedir(84).

Çavdarlı (2013) tarafında gerçekleştirilen araştırmada; Yaşı 14-15 yaş aralığındakilerin çaba sarf etme puanları yaşı 16-17 olanlara göre yüksek çıkmıştır. Yaşı 18-19 arasında olanların çaba sarf etme puanları, 16-17 yaş aralığındakilere göre yüksek çıkmıştır. 16-17 yaş arasında olanların sosyal geri çekilme puanları, yaşı 18-19 yaş olanların sosyal geri çekilme puanlarından yüksek çıkmıştır(76). Aynı ölçüm aracının kullanıldığı çalışmamızla arasındaki farklılıkların sebebinin yaş aralığı genişliği ve çalışmaya 19 yaşına kadar olan genç sporcuların katılması olduğu düşünülmektedir.

İnsanlarda strese sebep olabilen etkenleri sıraladığımızda cinsiyeti, yaşı, ırkı, inancı, huyu, karakteri, yeteneği ve hatta aile yaşantısı bile öne çıkabilmektedir. Bireyler değişik yaşlarda etraflarındaki gelişmeleri değişik biçimlerde algılar. Bu sebeple, yaşamın her döneminde kişilerde strese sebep olan faktörlerin farklılık gösterdiği izlenmektedir. Bu yüzden, stresle alakalı çalışmaların çoğu yaş etkeni göz önüne alınarak; çocukluk, gençlik, orta yaşlılık ve yaşlılık dönemleri şeklinde bölümlere ayrılmalıdır(71).

“Amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde spor yaşı bakımından farklılık var mıdır?” problem durumunu incelediğimizde; spor yaşı değişkenine göre anlamlı her hangi bir farka rastlanmamıştır.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Stresle Başa çıkmanın ölçülmesi karmaşık bir süreç olarak görülmektedir. Son on yılda hızlı bir şekilde gelişmiş olsa da hala gelişim evresindedir. Araştırmacılar stresle başa çıkma sürecinin karmaşıklığını gidermek için çeşitli yöntem ve araçlar

kullanılmaktadır. Araştırmalarda kullanılan araçlar değişiklik göstermektedir. Genel olarak da kişinin kendini değerlendirdiği ölçme araçları ve yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanılmaktadır. Araştırmacılar stresle başa çıkmayı ölçebilmek adına daha geçerli ve güvenilir ölçme araçları geliştirmek için çaba sarf etmişlerdir. Bugüne kadar ölçme aracı geliştirmede, daha çok branş dikkate alınmış olsa da, bu ölçme araçlarının farklı katılımcılarda kullanılırken faktör yapısı ve güvenilirliğinin çok açık olmadığı görülmektedir.

Sporda branş ve cinsiyet üzerine başa çıkma farkları ile ilgili olarak yapılan araştırmalar yetersizdir. Stresle başa çıkma cinsiyet farkına sadece iki açıklamayla cevap verilmiştir. Bunlardan ilki, kişisel özellik denencesi, başa çıkmadaki cinsiyet farkının kadın ve erkek kişiliklerindeki farklılıklardan kaynaklandığı düşüncesidir. İkincisinde ise; sosyalleşme süresi ve toplumsal rollerin kadın erkek arasındaki başa çıkma farkından sorumlu olduğu görüşüdür. İleride yapılacak araştırmalarda hem erkek hem de kadın sporcuların yarışma anında farklı stres faktörleriyle karşılaştığını belirlemek için stres kaynağının doğası da dikkate alınmalıdır.

Bu araştırmada spor dalları futbol ve voleybol olarak ayrılmıştır. Spor dallarının ayakla ve elle yapılan sporlar gibi daha fazla alt boyuta ayrılarak incelenmesi de farklı sonuçlar doğurabilir. Bu sebeple de spor dallarının bütün özelliklerine uygun başa çıkma stratejilerinin belirlenmesine olanak sağlanmış olabilir. Stresle başa çıkma süreci uzun zamanlı düşünölmelidir. Budan dolayı ileride yapılacak araştırmalarda yarışmanın farklı aşamalarında gerçekleştirilecek uygulamalar veya görüşmelerle boylamsal çalışmalar yapılması tek bir ölçümden kaynaklanan sınırlılıkları ortadan kaldıracaktır. Ayrıca, başarılı ve başarısız sporcuların tercih ettiği stresle başa çıkma stratejileri arasındaki farkların incelenmesi de araştırılmaya değer bir konu olabilir.

KAYNAKÇA

1. Duman, S., Taşğın, Ö. ve Özdağ, S. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünde okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2009.
2. Doğan, C., Karakaya, İ. Öğrenci Başarısının Belirlenmesi Performansa ve Portfolyoya Dayalı Durum Belirleme, Ankara, Pegem Akademi, 2008.
3. Pensgaard, A.M. & Duda, J.L. Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 2003.
4. Crocker PRE. Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 1992, 23: 161-175.
5. Kim, JL Duda - *The Sport Psychologist*, 2003.
6. Madden, C. C. ; Summers, J. J. ; Brown, D. F. *International Journal of Sport Psychology*, 1990, Vol.21 No.1 pp.21-35 ref.
7. Lazarus, R.S. "Theory-Based Stress Measurement", *Psychological Inquiry*, 1990, 1(1): 3-13.
8. Smith, A. "İnsan Beyni ve Yaşamı". (N.Ebcioğlu, Çev) , İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1986.
9. Kuru, E. & G. Baştuğ Bayan ve Erkek Futbolcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi, *Dergi Park SPORMETRE, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2006, 4(3), 117 - 126.
10. Erkal, M., Sosyoloji, İstanbul 1987
11. Suinn, R.M. Behavioral approaches to stress management in sports. *Sport Psychology the Psychological Health of Athlete*. Edit. J.M. May ve M.J. Asken. New York: PMA. Publ. Corp. 1987, 59-76.
12. Gould D., Finch L.M. ve Jackson S.A. Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1993, 64 , 453-468.
13. Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S., & Bastık, C. Elit Kadın Basketbol Oyuncularının Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyleri İle Performansları Arasındaki İlişki. *Sport Sciences*, 2013, 8(1), 26-34.
14. Taştan, S. Stres Ve Yönetimi. İstanbul, 2005.
15. Arsan, N. & Koruç, Z. l'Invantaire des Strategies de Coping en Competition Sportive (ISCCS): Evaluating the Turkish Version by Confirmatory Factor Analyses. *E-Journal of New World Science Academy*, 2011.
16. Altuntaş, E. Stres Yönetimi. Bursa: Alfa Yayınları, 2003.
17. Seaward, B. L. *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well Being*. USA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company, 2012.
18. Richlin-Klonsky, J., & Hoe, R. Sources and levels of stress among ucla students. *Student Affairs Briefing*, 2, 2003.
19. Lazarus, R. S. & Folkman, S. *Stress: Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1985.
20. Sinha, N., & Sharma, R. Sources of Stress for Management Students: A Descriptive Analysis. *ICFAI Journal of Soft Skills*, 2009, 3(1).
21. Stranks, J. *Stress at Work Management and Prevention*. London: Elsevier Book Aid International, 2005.
22. Allen, R. J. *Human Stress: Its Nature And Control*. Burgess, 1983.
23. Öztemiz, A. B. Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerine Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat, 2004.
24. Thomas, Kenneth W. Conflict and conflict management: reflections and update. *Journal of Organizational Behavior*, 1992, 13 (3), 265-274.
25. Pettinger, R. *Stress Management*. Oxford: Capstone Publications, 2002.
26. Karcıoğlu, F. & Yakupoğulları, C. Meslek Yüksekokullarının Örgütsel Çatışma ve Uzlaşma Düzeylerinin Tespitine Yönelik Bir Araştırma. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2001, 15(1-2), 230-263.
27. Birkök, C. Poliste Çatışma ve Stres Yönetimi. Adapazarı Polis Teşkilatına Verilen Konferans Metni. Adapazarı, 2000.
28. Patel, C. *The Complete Guide to Stress Management*. London: Vermilion, 1996.

29. Mihaela, A. M. The concept of stress and ways of managing it. *Revista Tinerilor Economisti (The Young Economists Journal)*, 2010, 1(14), 69-74.
30. Selye, H. Forty Years of Stress Research: Principal Remaining Problems and Misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 1976, 115(1), 53-56.
31. Tušak, M., Dimec, T., Masten, R. & Tušak, M. Stress and health in slovenian army. *Kinesiologia Slovenica*, 2008, 14(1), 39-55
32. Çınar, O. Eğitim ve Sağlık Alanı Çalışanlarının İş Stresi Düzeyleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010, 33(33).
33. Ugoji, N. Perceived Emotional Intelligence and Stress Management Among Undergraduate Students. *IFE Psychologia: An International Journal*, 2012, 20(2), 102-106.
34. Hariharan, M., & Rath, R. *Coping with LifeStress: The Indian Experience*. India: Sage Publications, 2008.
35. Bacak, B., & Yiğit, Y. İşe Devamsızlığın Nedenleri, Ekonomik Sonuçları ve Azaltılması İçin Alınması Gereken Önlemler. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 2010, 5(1), 29-44.
36. Hart, K. E. Introducing Stress and Stress Management to Managers. *Journal of Managerial Psychology*, 1990, 5(2), 916.
37. Durna, U. Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2006, 20.
38. Güçlü, N. Stres Yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, 21; 38, 49, 91, 109.
39. Ahadi, B., & Narimani, M. Study of relationships between personality traits and education. *Trakia Journal of Sciences*, 2010 8(3), 53-60.
40. Soysal, A. İş Yaşamında Stres. *ÇEİS Dergisi*, 2009, 3.
41. Eren, E. *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları, 2010.
42. Tutar, H. *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları, 2000.
43. Fielden, S. L., & Davidson, M. J. Stress and Gender in Unemployed Female and Male Managers. *Applied Psychology*, 2001, 50(2), 305-334.
44. Yüksel, H. Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: durumsal bir yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2014, 3(3), 110-131.
45. Girdano, D. A., Everly, G.S. & Dusek, D.E. *Controlling Stress and Tension*. USA: Prentice Hall, Inc. A Division of Simon & Schuster Englewood Cliffs, New Jersey, 1990.
46. Cartwright, S. & Cooper, C. L. *Managing Workplace Stress*. Sage Publications, Inc, 1997.
47. Yılmaz, O. Stresin Performans Üzerine Etkisi 40ıncı Piyade Eğitim Alay Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma (Doctoral Dissertation, Sosyal Bilimler), 2006.
48. Eren, E. *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları, 1998.
49. Cam, E. Çalışma Yaşamında Stres ve Kamu Kesiminde Kadın Çalışanlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2006, 1, ISSN: 1303-5134.
50. Cartwright, S. & Cooper, C. L. *Managing Workplace Stress*. Sage Publications, Inc, 1997.
51. Luthans, F. *Organisational Behavior*. New York: Mc Graw-Hill Book Company, 1985.
52. Palmer, M. & Hyman, B. *Yönetimde Kadınlar*. Kurul (Çev.). İstanbul: Rota Yayınları, 1993.
53. Caplan, R.D. & R.P. John *Organizational Stress and Individual Strain*. A. J. Marrow, New York, 1973, 30-66.
54. Langton, N. & Robbins, S. P. *Fundamental of Organisational Behaviour*. Canada: Pearson Education, 2007.
55. Gürel, E. Çalışma Yaşamında Işık ve Aydınlatmanın Önemi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011, 1(5).
56. Lazarus, R. S. From Psychological Stress To The Emotions: A History Of Changing Outlooks. *Annual Review Of Psychology*, 1993, 44(1), 1-22.
57. Sparks, D. Practical solutions for teacher stres. *Theory into Practice*, 1983, 22(1), 33-42.
58. Cassidy, J. Th e nature of the child's ties. J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 3-20). New York, NY: Guilford Press, 1999.
59. Lazarus, R.S. "Theory-Based Stress Measurement", *Psychological Inquiry*, 1990, 1(1): 3-13.
60. Eriksen HR, Ursin H. Subjective health complaints, sensitization, and sustained cognitive activation (stres). *J Psychosom Res*. 2004; 56:445-448.

61. Pignata, S., & Winefield, A. H. Stress reduction interventions in an Australian University: A case study. *Stress and Health*, 2015; 31(1), 24-34.
62. Güney, S. (2006). *Örgütsel Davranış*. İstanbul: Siyasal Kitabevi.
63. Mirela, B., & Mădălina-Adriana, C. Organizational stress and its impact on work performance. *The Annals of The University of Oradea*, 2011; 333.
64. Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications, 2008.
65. İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü / Role of Stress Fighting Techniques in Internal and External Motivation of Employees, *DergiPark, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012; 16,1.
66. Coon, D. *Essentials of Psychology: Exploration and Application*, Australia: Wadsworth, 2000.
67. Ceyhun, G. Ç. Gemi Adamlarının Stres Düzeyleri ve İş Doyumları Arasındaki İlişki: Bir Denizcilik Şirketinde Uygulama. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, 2006.
68. Kaymaz, K. The Effects of Job Rotation Practices on Motivation: A Research on Managers in the Automotive Organizations. *Business and Economics Research Journal*, 2010; 1(3), 69-85.
69. Mullins, L. J. *Essentials of Organisational Behaviour*. Pearson Education, 2006.
70. Karcıoğlu, F., Timuroğlu, A.G.M.K., & Çınar, O. Örgütsel iletişim ve iş tatmini ilişkisi, *Yönetim*, 2009; 20(63), 59-76.
71. Altungül, O. Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, 2006; 30-37.
72. Barutçugil, İ. *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*. Kariyer Yayınları, 2004.
73. Tokay, T. Örgütsel Stres Ve Performans İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2001.
74. Suinn, R.M. Behavioral approaches to stress management in sports. *Sport Psychology the Psychological Health of Athlete*. Edit. J.M. May ve M.J. Asken. New York: PMA. Publ. Corp. 1987; 59-76.
75. Arsan, N. Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.
76. Çavdarlı Ş. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Liseli Sporcularda Görev Ve Ego Yönelimleri İle Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
77. Turgut E. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ortaöğretimde Öğrenim Gören Karateçilerin Stresle Başa Çıkma Yollarının incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, 2016.
78. Anshel MH: Coping styles among adolescent competitive athletes. *J Soc Psychol* 136: 311-23, 1996.
79. Anshel MH, Delany J: Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *J Sport Behav* 24: 329-53, 2001.
80. Campen C, Roberts DC: Coping strategies of runners: perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *J Sport Behav* 24: 144-61, 2001.
81. Ptaček JT, Smith RE, Zanas J: Gender, appraisal, and coping: a longitudinal analysis. *J Pers* 60: 747-68, 1992.
82. Lopez, F.G., Mauricio,A.M., Gormley, Simko, B.T. ve Berger,E. Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of, 2001.
83. Ntoumanis, N., ve Biddle, S. J. H. The relationship of coping and itsperceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 1998; 24, 773–778.
84. Bebetos, E., ve Antoniou, P. Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*,2003; 97,1289–1296.

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın planlanmasından baőlayarak araştırma ve oluőumunda baőtan sona katkıları olan, engin bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren, sayın hocam Dr. Nuri KARABULUT'a sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Bu çalıőmayı tamamlayabilmek için gerekli bilgi ve donanıma sahip olmamı sağlayan, derslerini can kulağıyla dinlediğim hocalarım Doç. Dr. Mustafa AKIL'a, Dr. Elif TOP'a, Dr. Muhammet ÖZER'e ve tüm fakülte hocalarıma sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Ayrıca çalıőmam sürecinde bana sabır, özveri ve sevgileriyle katkıda bulunan aileme ve arkadaşlarıma teőekkürleri borç bilirim.

Ersay BAŞAKCIOğLU

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Adı Soyadı : Ersoy BAŞAKCIOĞLU Doğum tarihi : 01.01.1983 Doğum yeri : Uşak Medeni hali : Evli Uyruğu : T.C. Adres : Ünalın Mahallesi Atatürk Bulvarı No:54 Uşak Tel : 05325868929 E-mail : ersoybaba64@hotmail.com
Eğitim
Lise :Uşak Orhan Dengiz Anadolu Lisesi (2001) Lisans :Anadolu Üniversitesi B.E.S.Y.O. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü (2007)
Yabancı Dil Bilgisi
İngilizce : Orta Düzeyde (YDS 2015) : 37.5
Mesleki/Akademik Deneyim
Yayımlar
Diğer açıklayıcı bilgiler

2015-2016 Öğretim yılında Anadolu Üniversitesi Kamu Yönetimi Bölümü 1.sınıfını Yüksek Onur Belgesiyle tamamladıktan sonra buradaki eğitimini dondurup, 2016-2017 yılında Uşak Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programında Yüksek Lisans eğitimine başladım ve 2018-2019 bahar dönemi itibari ile halen devam etmekteyim.

EKLER

EK-1 Alka Spor Kulübü Tez İzin Yazısı

T.C.

UŞAK VALİLİĞİ

P. H. KA. S. U. KULÜBÜ

KONU: Ersoy BAŞAKÇIOĞLU'nun

15/12/2018

Tezi hakkında

İLGİLİ MAKAMA

Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans öğrencisi olan Ersoy Başakçioğlu'nun tez çalışması için kulübümüz sporcuları ile anket çalışması yapmasında herhangi bir sakınca görülmemiş olup; gerekli izin kendisine verilmiştir.

P. H. KA. S. U.
ALKA
S. U.
Kulübü

EK-2 Uşak Elit Spor Kulübü Tez İzin Yazısı

T.C.

UŞAK VALİLİĞİ

Uşak Elit Spor Kulübü

KONU: Ersoy BAŞAKÇIOĞLU'nun

02/03/2019

Tezi hakkında

İLGİLİ MAKAMA

Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans öğrencisi olan Ersoy Başakçioğlu'nun tez çalışması için kulübümüz sporcuları ile anket çalışması yapmasında herhangi bir sakınca görülmemiş olup; gerekli izin kendisine verilmiştir.

Uşak Elit Spor Kulübü
2006
54.002-019
UŞAK
Der. Kulübü

EK-3 Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Spor Kulübü Tez İzin Yazısı

T.C.

UŞAK VALİLİĞİ

.....KULÜBÜ

KONU: Ersoy BAŞAKÇIOĞLU'nun

Tezi hakkında

GENÇLİK ve SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ
SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ
64 - 05 - 138 UŞAK

17.11.2018

İLGİLİ MAKAMA

Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans öğrencisi olan Ersoy Başakçioğlu'nun tez çalışması için kulübümüz sporcuları ile anket çalışması yapmasında herhangi bir sakınca görülmemiş olup; gerekli izin kendisine verilmiştir.

.....Nevzat BALCI.....

GSİM SPOR KULÜBÜ
BAŞKANI

Nevzat BALCI

EK-4 Kabaklar Spor Kulübü Tez İzin Yazısı

T.C.

UŞAK VALİLİĞİ

~~Kabaklar Spor Kulübü~~ KULÜBÜ

KONU: Ersoy BAŞAKÇIOĞLU'nun
Tezi hakkında

07.10/2013

İLGİLİ MAKAMA

Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans öğrencisi olan Ersoy Başakçioğlu'nun tez çalışması için kulübümüz sporcuları ile anket çalışması yapmasında herhangi bir sakınca görülmemiş olup; gerekli izin kendisine verilmiştir.


..... Kulübü

EK-5 Paşacioğlu Spor Kulübü Tez İzin Yazısı

T.C.

UŞAK VALİLİĞİ

PAŞACIOĞLU S.P.S.K. KULÜBÜ

KONU: Ersoy BAŞAKÇIOĞLU'nun
Tezi hakkında

16.11.2018

İLGİLİ MAKAMA

Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans öğrencisi olan Ersoy Başakçioğlu'nun tez çalışması için kulübümüz sporcuları ile anket çalışması yapmasında herhangi bir sakınca görülmemiş olup; gerekli izin kendisine verilmiştir.

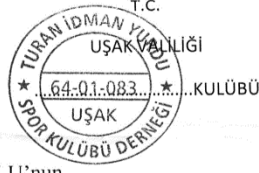
A.İ.P.E.B. YILDIRIZ.....

Paşacioğlu S.P.S.K. Kulübü.....

S.P.S.K. Kulübü Başkanı.....



EK-6 Turan İdman Yurdu Spor Kulübü Tez İzin Yazısı




KONU: Ersoy BAŞAKÇIOĞLU'nun

15/10/2018

Tezi hakkında

İLGİLİ MAKAMA

Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans öğrencisi olan Ersoy Başakçioğlu'nun tez çalışması için kulübümüz sporcuları ile anket çalışması yapmasında herhangi bir sakınca görülmemiş olup; gerekli izin kendisine verilmiştir.


Hasan Kaya
Turan İdman Yurdu Spor Kulübü Derneği

Turan İdman Yurdu Spor Kulübü Derneği

EK-7 Uşak Vefa Spor Kulübü Tez İzin Yazısı

T.C.

UŞAK VALİLİĞİ

.....KULÜBÜ

KONU: Ersoy BAŞAKÇIOĞLU'nun

14/11/2018

Tezi hakkında

İLGİLİ MAKAMA

Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans öğrencisi olan Ersoy Başakçioğlu'nun tez çalışması için kulübümüz sporcuları ile anket çalışması yapmasında herhangi bir sakınca görülmemiş olup; gerekli izin kendisine verilmiştir.

Dincer Kayı

Uşak Vefa Spor

.....Kulübü



EK-8 Çalışmada Kullanılan Ölçüm Aracı

SPORDA STRESLE BAŞA STRATEJİLERİ ENVANTERİ

Adı Soyadı: Doğum Tarihi: Uygulama Tarihi:

Spor Dalı : Cinsiyet: Spor Yaşı:

Sporcuların yarışma sırasında yaptıkları veya düşündükleri davranışları temsil eden maddelerden oluşmaktadır. Katıldığınız yarışma sırasında yaptıklarınızı göze alarak her bir madde için uygun olanı belirtiniz. Yarışma sırasında yaptığınızı en iyi açıklayan maddeyi işaretleyiniz. (Düşündüklerime veya yaptıklarım 1. Hiç uymuyor, 2. Biraz uyuyor, 3. Ara sıra uyuyor, 4. Uyuyor, 5. Tamamen uyuyor).

	1	2	3	4	5
1. Durumun bütünüyle kontrolüm altında olduğunu gözümde canlandırımdım.					
2.Öfkemi yatıştırmak için, içimden ya da yüksek sesle, küfürler savurdum.					
3. Diğer sporculardan uzaklaştım.					
4. Sıkı bir gayret sarf ederek, kararlılıkla işe koyuldum.					
5. Yarışmayı düşünmemek için aklımı başka şeylerle meşgul ettim.					
6. Başka sporcuların gözümü korkutmasına izin vermedim.					
7. Zihinsel olarak hazırlanmak için başkalarından tavsiyeler aldım.					
8. Bedenimi gevşetmeye çalıştım.					
9. Önceki performanslarımı inceledim.					
10. Hedefime ulaşabileceğime dair bütün ümitlerimi yitirdim.					
11. Hareketlerimin yapılışını zihnimde tekrarladım.					
12. Sinir oldum.					
13. Düşünmeye elverişli bir yere çekildim.					
14. Çok arzulu bir çaba sarf ettim.					
15. Yarışı düşünmemek için severek yaptığım hobilerimi aklıma getirdim.					
16.Olumlu şeyler düşünerek kuşkularımı yok etmeye çalıştım.					
17. Diğer sporcuların tavsiyelerine başvurdum.					
18. Kaslarımdaki gerginliği azaltmaya çalıştım.					
19. Rakiplerimin zayıf yönlerini analiz ettim.					
20. Kendimi umutsuzluğa salıverdim.					
21. İyi bir performans sergilediğimi gözümde canlandırımdım.					
22. Hoşnutsuzluğumu ifade ettim.					
23. Etrafımdaki herkesten uzaklaştım.					
24. Elimden gelen maksimum çabayı gösterdim.					
25. Yarışma ortamını düşünmemek için rahatlatıcı şeyler yaptım.					
26. Olumsuz düşüncelerimi olumlularla değiştirdim.					
27. Duygu ve düşüncelerimi güvendiğim biriyle paylaştım.					
28. Gevşeme egzersizleri yaptım.					
29. Durumun üstesinden gelmek için olası çözümleri düşündüm.					
30. Yarışmanın bir an önce bitmesini diledim.					
31. Hayatımın en iyi performansını gözümde canlandırımdım.					
32. Hayal kırıklığımı ifade ettim.					
33. Sakinlik ve sessizlik aradım.					
34.Hatalarımdan ziyade başarılı hareketlerimi aklıma getirdim.					
35.Beni motive edebilecek biriyle konuştum.					
36. Beden kaslarımı gevşettim.					
37. Yarışmanın gerekliliklerini analiz ettim.					
38. Beni hedefime ulaştırabilecek kapasiteme olan inancımı yitirdim.					
39. Kendimi rahatlatmak için ailemi veya arkadaşlarımı düşündüm.					

EK-9 Etik Kurulu Onayı

T.C.
UŞAK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI: 04

KARAR TARİHİ: 12.04.2019

Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi gereğince, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ali YILMAZ başkanlığında toplanarak gündem maddesinin görüşülmesine geçilmiştir.

KARAR 2019-21

Yüksek lisans öğrencisi Ersoy BAŞAKCIOĞLU'nun Dr. Öğr. Üyesi Nuri KARABULUT danışmanlığında yapmayı planladığı "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Açısından Amatör Lig Futbol ve Voleybol Sporcularının Karşılaştırılması" başlıklı araştırmasının ve bu araştırma kapsamında uygulanacak yöntemlerin etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

No	Üyenin Adı Soyadı	İmza	No	Üyenin Adı Soyadı	İmza
1	Prof. Dr. Ali YILMAZ Başkan	İMZA	4	Prof. Dr. Lütfi ÖZAV Üye	İMZA
2	Prof. Dr. Hüseyin YAŞAR Başkan Yardımcısı	İMZA	5	Prof. Dr. Mehmet KARAYAMAN Üye	İMZA
3	Prof. Dr. Adem SEZER Üye	İMZA	6	Prof. Dr. Sadiye TUTSAK Üye	İMZA
7	Prof. Dr. Bilal SEZER Üye	İMZA		Av. Zakire BAYRAKTAR DÜZGÜN Raportör	İMZA

ASLI GİBİDİR
AVUKAT
Zakire BAYRAKTAR DÜZGÜN

Zakire Bayraktar Düzgün