

T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

STRESLE BAŞAÇIKMADA BİLİŞSEL STRATEJİLERİN KULLANILMASINDA
CİNSİYET VE KİŞİLİK DEĞİŞKENİNİN ETKİSİ

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Mine CEYLAN

İZMİR, 2005

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	IV
ŞEKİLLER LİSTESİ	VIII
TABLOLAR LİSTESİ	IX
BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1.STRES KAVRAMI.....	1
1.1.1.Stres Çeşitleri.....	7
1.1.2.Stres Belirtileri.....	8
1.1.3.Stresi Açıklayan Kuramlar	11
1.1.3.1.Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar	11
1.1.3.1.1.Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı	11
1.1.3.1.2.Genetik Yapısal Kuramlar	12
1.1.3.2.Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar.	13
1.1.3.2.1.Psikodinamik Kuram	13
1.1.3.2.2.Öğrenme Modeli.....	14
1.1.3.2.3.Bilişsel-Transaksiyonel Model	15
1.1.4.Stresi Yönetme Teknikleri	16
1.1.4.1.Stresle Başaçıkmda Zihinsel Yöntemler	16
1.1.4.1.1.Problem Çözme Becerileri ve Teknikleri.....	17
1.1.4.1.2.Bilişsel Yeniden Yapılandırma	18
1.1.4.1.3.Zaman Yönetimi.....	21
1.1.4.1.4.İletişim Becerileri.....	22

	<u>Sayfa No</u>
1.1.4.1.5.Meditasyon	24
1.1.4.2.Bilişsel Stres Yönetimi.....	25
1.1.4.2.1.Negatif Düşüncelerin Farkında Olmak	25
1.1.4.2.2.Düşünceyi Durdurma	27
1.1.4.2.3.Mantıksal Düşünme	28
1.1.4.2.4.Akıllı ve Ustaca Konuşma	30
1.1.4.3.Bedensel Stres Yönetimi.....	31
1.1.4.3.1.Solunum Düzenlenmesi	31
1.1.4.3.2.Hayalle Gevşeme	31
1.1.4.3.3.Öz Yönlendirimli Gevşeme.....	32
1.1.4.3.4.Biyolojik Geri Bildirimle Gevşeme	33
1.1.5.Spor ve Stres İlişkisi	35
1.2.KİŞİLİK	37
1.2.1.Kişiliği Oluşturan Temel Faktörler	38
1.2.1.1.Bedensel (fizyolojik-biyolojik) Faktörler	38
1.2.1.2.Kültürel Faktörler.....	40
1.2.1.3.Aile Faktörü	40
1.2.1.4.Sosyalleşme Süreci (Sosyal Yapı ve Sosyal Sınıf)	41
1.2.1.5.Durumsallık Faktörü	42
1.2.1.6.Diğer Faktörler	42
1.2.2.Kişilik Kuramları	43
1.2.2.1.Eysenck'in Kişilik Kuramı.....	43
1.2.2.2.Jullian B.Rotter'in Kişilik Kuramı.....	43
1.2.2.3.Atkinson ve Mc.Clelland'ın Kişilik Kuramı.....	43

1.2.2.4.Galton, Tyron, Gottesman, Newman, Freeman, ve Holzinger'in Kişilik Kuramları	44
1.2.2.5.Freud'un Kişilik Tahlili.....	44
1.2.2.6.Eric Berne'nin Kişilik Kuramı	45
1.2.2.7.Carl Jung ve Alfred Adler'in Kişilik Kuramları	45
1.2.2.8.Karen Horney'in Kişilik Kuramı	46
1.2.3.Kişilik Tipleri	47
1.2.4.Stres ve Kişilikteki Bireysel Farklılıklar.....	48
1.2.4.1.A ve B Tipi Kişiler	49
1.2.4.2.İyimserlik ve Kötümserlik.....	51
1.2.4.3.Boyun Eğici Kişilik.....	52
1.2.5.Kişilik ve Spor İlişkisi.....	53
BÖLÜM 2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	58
2.1.Araştırma Modeli	58
2.2.Kullanılan Yöntem	58
2.3.Araştırmanın Örneklemi	60
2.4.Verilerin Toplanması ve Yorumlanması.....	62
BÖLÜM 3. BULGULAR	63
3.1.Katılımcıların Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri ile Sresle Başaçıkmda Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin “t” Testi Sonuçları.....	63
3.2.Katılımcıların Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri ile Stresle Başaçıkmda Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerinin Spor Dalına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin “t” Testi Sonuçları	65

3.3.Katılımcıların Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri ile Stresle Başaçıkmda	
Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerinin Yaş ve Deneyim Açısından Değerlendirilmesi.....	67
BÖLÜM 4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	68
4.1.Tartışma ve Sonuç.....	68
4.2.Öneriler	71
ÖZET.....	73
ABSTRACT.....	74
KAYNAKÇA.....	75
EKLER.....	79
Ek 1.Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ)	79
Ek 2. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGO).....	81
ÖZGEÇMİŞ	84

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. Mc. Grath'ın Stres Süreci	6
Şekil 2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma Modeli ve A-B-C Modeli İlişkisi	19

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Yükselen Psiko- Enerjiyle İlgili Ortak Değişiklikler	9
Tablo 2. La Senne Kişilik Tablosu	47
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Dağılımı.....	60
Tablo 4. Katılımcıların Yaşlara Göre Dağılımı.....	60
Tablo 5. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Dağılımı.....	61
Tablo 6. Katılımcıların Sahip Olduğu Deneyime Göre Dağılımı.....	61
Tablo 7. Bayan Ve Erkek Katılımcıların “Stresle Başaçıkmda Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerine İlişkin “T” Testi Sonuçları.....	63
Tablo 8. Bayan Ve Erkek Katılımcıların “Sosyotropi” Altölçeğine İlişkin “T” Testi ...	64
Tablo 9. Bayan Ve Erkek Katılımcıların “Otonomi” Altölçeğine İlişkin “T” Testi	64
Tablo 10. Bireysel Ve Takım Sporü İle İlgilenen Sporcuların “Stresle Başaçıkmda Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeyleri”Ne İlişkin “T” Testi.....	65
Tablo 11. Bayan Ve Erkek Katılımcıların “Sosyotropi” Altölçeğine İlişkin “T” Testi .	65
Tablo 12. Bayan Ve Erkek Katılımcıların “Otonomi” Altölçeğine İlişkin “T” Testi	66
Tablo 13. Stresle Başaçıkmda Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeyleri İle Sosyotropi Ve Otonomi Altölçeklerinin Yaş Ve Deneyim İle İlişkisi.....	67

ÖNSÖZ

Sporcu olarak pek çok sene bu alanda çeşitli kulüplerde mücadele etmiş biri olarak, stresle baş etmede pek çok zaman sıkıntılar yaşamışken, yıllar sonra bu konuda çalışma fırsatı bulmak benim için çok önemli bir tesadüftür.

Son zamanlarda “stres” kavramını her konuda ve her alanda görmekte ve duymaktayız. Bazen ister istemez bu kavramı hayatımızın bir parçası olarak anlamlandırmak, çevremizde olup biten pek çok olayı olumsuz değerlendirmemize sebep olmaktadır. Yapılan bu araştırma, stresle başa çıkmada kullanabileceğimiz bilişsel ve bedensel başa çıkma tekniklerini uygulama çalışmalarına yer vermektedir.

Çalışmalarımı düzenlemede sihirli değneğini benden esirgemeyen sevgili arkadaşım Arş.Gör.Zişan Kazak Çetinkalp'e, her konuda bana destek sağlayan değerli eşim Arş. Gör. Faik Vural'a, yoğun iş tempomda bana zaman konusunda destek veren değerli iş arkadaşlarım Bilge Ilgazlı ve Sönmez Menteş'e, çevirilerde desteğini benden esirgemeyen sevgili arkadaşım Işıl Coşan'a ve değerli hocam, Ege Üniversitesi Spor Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Birol Doğan'a teşekkürlerimi sunuyorum.

BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. STRES KAVRAMI

Stres insanlık kavramı kadar eskidir. Ancak bu kadar eski olmasına karşın stresin tanımını yapmakta yazarlar çoğu zaman zorlanmıştır. Hatta her insanın kendine özgü bir stres kavramı vardır diyerek kavramın ne kadar kaygan olduğunu ifade edenler de olmuştur.

Özellikle son yıllarda “stres,, sözcüğünün kullanımının hızla yaygınlaştığını görmekteyiz. Stres, bazen çevreden gelen uyarıcıları (stressor) tanımlamak için kullanılırken (“çok stresli bir işim var” gibi); bazen de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) tanımlamak için kullanılır (“bugün çok stresliyim” gibi). Çoğunlukla da hem uyarıcıyı hem de tepkiyi kapsayacak bir biçimde kullanılır (“bu stresli iş beni stresli yaptı”). Bunun yanında , “belirli oranda stres, performansı iyileştiriyor” cümlesindeki gibi, yeri geldiğinde baskı ile eş anlamlı olarak da kullanılır ve stresin olumlu olabileceğine de işaret eder (Akman, 2004).

Literatüre bakıldığında stres terimini ilk kez kullanan kişinin 17. yüzyılda stresi elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki olarak açıklayan fizikçi Robert Hook olduğu görülmektedir. Thomas Yaung isimli bir başka fizikçi ise 18. yüzyılda stresi maddenin kendi içinde olan bir gücü ya da direnci olarak tanımlamıştır. Madde, kendi üzerinde uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bir stres tepkisi sayesinde eğilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye , ona uyum göstermeye çalışır. Ancak dış güç elastik kütle içindeki

dirençten daha büyükse böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrar. Dıştan gelen gücün aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişimler olabilir. Bu tanımlamadan sonra stres kavramı bize fizikle sınırlı kalmamış Biyoloji, Fizyoloji, Endokoloji, Tıp, Antropoloji, Sosyoloji ve Psikoloji gibi alanlara yayılmıştır (Şahin, 1998).

Stresin kelime anlamına bakıldığında ise Latince’ de “estricia”, eski Fransızca’da “estree” kelimesinden geldiği görülür. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır.. 17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır. Yani stres nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime “bütünlüğü koruma” ve “varolan duruma dönmek için harcanan çaba” halini de ifade eder (Baltaş, 1987).

Stresle ilgilenen ilk kişi Hans Selyedir. Selye ‘ye göre stres, aslında vücuttaki aşınma oranıdır. Stres bize bedenimize zarar verme düşüncesi veya anksiyete, hayal kırıklığı, yorgunluk gibi hoşolmayan zihinsel süreçleri çağırıştırır. Bu tanım stresin sadece bedenimize zarar veren bir durum olduğunu vurgulamaktadır (Allen, 1984).

Selye yaptığı çalışmalardan sonra stresin doğasını açıklamada başka bir tanımlama daha yapmıştır; stres kişinin çevreye uyum yapma sürecinde yaşadığı fizyolojik bir tepkidir. İçsel ve dışsal koşulların değişimine uyum için bedenin çalışması veya güç harcaması, fizyolojik tepkilere neden olur (Allen, 1984). Bu

nedenle Selye (1946) en genel anlamda kabul edilen stres tanımlamasında stresi, bedenün olaylara karşı verdiği özgül olmayan tepki olarak değerlendirmiştir. Selye'nin bu tanımlamasında streste bilişsel süreçler gözardı edilerek fizyolojik süreçlere önem verilmiştir. Stres sadece değişen durumlara bedenün gösterdiği fizyolojik bir tepki olarak ele alınmalıdır; üzüntü, kaygı, depresyon, ve ya hayal kırıklığı değildir. Bir takım zihinsel koşullar tetikleyici olabilir ama bunların kendisi stres değildir (Akman,.2004).

Stres aynı zamanda özgül olmayan (nonspecific) sonuçlar yaratır; sadece bedenün bir yerini değil bütün sistemi etkiler. Diğer bir değişle , stres sadece kalbimizi, karaciğerimizi vb. etkilemez, bedenimizin tümünü etkiler. Stres hemen hemen her türlü değişim tarafından tetiklenebilen fizyolojik bir durumdur. Selye'nin bu tanımlaması hem haz hem de acıya yol açan stres faktörlerini içermektedir.

Selye stresin uzun sürdüğu zaman, üç safhanın ortaya çıktığını belirtmektedir. Bunlar: alarm safhası, direnme safhası ve tükenme safhasıdır ki Selye, bu yapıyı Genel Uyum Sendromu olarak isimlendirmiştir. Organizmanın çevresinde oluşan her tür değişime uyum göstermesinde birbirini izleyen üç evre saptanmıştır. Selye'nin (1974), Genel Adaptasyon Sendromu olarak tanımladığu strese karşı reaksiyon verme süreci "Alarm" durumu ile başlamaktadır. Bu aşamada herhangi bir olayın meydana gelmesiyle homeostatik düzen bozulmaktadır. Bu düzensizliğe henüz hazır olunmadığından, bünye kısa bir süre alarm durumuna geçer. Organizma bu dönemde şoka ve kontra şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözülür. Hemen ardından kontra şok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik tepkilerde bulunur.

Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumaktır (Baltaş ve Baltaş, 1987). Adrenalin ve noradrenalinin kandaki düzeyinin artması safhasıdır (Tiryaki 2000). Alarm yada şok evresinin belirgin özellikleri: Taşikardi (kalp atışının hızlanması), kas tonusunun azalması, vücut ısısında düşme, bağırsak ve mide ülserinin oluşması, kan yoğunluğunda artış, sidik kesilmesi, ödem, klor iyonu azlığı, kanda akyuvar sayısında aşırı yükselme, terleme azlığı, geçici kan şekeri yükselmesi ve son olarak da sürrenal medulladan adrenalin boşalmasıdır. İkinci aşama "Direnç" olarak adlandırılmıştır. İşleme giren savunma mekanizmaları meydana gelen olaya karşı koyabilmek için enerji ve güç sağlarlar. Bu destek sayesinde en basit anlamda kendimizi korumamıza yarayan "savaş ya da kaç" reaksiyonu için zemin hazırlanmış olur. Direnme safhası, vücudun direnci normalin üzerine çıkar. Yüz yüze olduğu bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Eğer direnç dönemi başarılı bir şekilde aşılsa beden normal koşullarına döner, başarısız olursa beden kuvvetten düşer, çöker (Baltaş ve Baltaş, 1987). Her iki hormonun kandaki yüksek seviyeyi koruması safhasıdır (Tiryaki, 2000). Organizmanın direnme evresinde geçirdiği belirgin özellikler, sürrenal korteksin hacminde büyüme ve hareketinde artış, timüs ve diğer lenflerle ilgili organlarda küçülme ve birinci evreye ait belirgin özelliklerin çoğunda bir yön değiştirme olarak ortaya çıkmaktadır. Tükenme safhası da; stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürer ise organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır ve sınırlıdır. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında denge bozulur. Uyum enerjisi biter (Baltaş ve Baltaş 1987). Organizmanın hep tetikte olması nedeniyle enerji rezervlerinin tükenmesi sonucu organizmanın çökmesidir (Tiryaki, 2000). Stres yapıcıların uzun

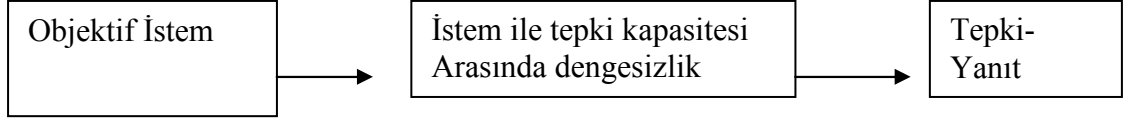
sürelî etkisi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu evreye ilişkin semptomların görülmesi ile birlikte birinci evreye ait karakteristik lezyonlar yeniden ortaya çıkmakta ve bunuda ölüm izlemektedir. Yine Selye, kişilerin stres yaratan durumlarının farklı kaynaklardan geldiğini ve özel olmadığını ifade etmektedir. Yani stres yaratan durumlar kişiden kişiye değişmektedir (Tiryaki, 2000).

Haggard (1949), bugün psikolojik stres denilen durumları duygusal stres adı ile ele almış ve bunların bazı özelliklerini tanımlamıştır. Haggard'a göre duygusal stresin hissedildiği durum, insanın tamamen tehdit edildiği, uyum mekanizmalarının ciddi olarak yorgun olduğu ve vücudun tüm kuvvetinin tükendiği durumlardır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

McGrath'a (1976) göre stres, çevreden gelen bir talebe verilecek tepkinin başarısız olmasının önemli sonuçlara yol açacağı durumlarda talep ve tepki yeteneği arasında önemli dengesizliğin olduğunun algılanmasıdır. Bu görüşe göre stres kişilerin psikolojik özelliklerine, kültürel değerlerine, motivasyon ve inanç sistemlerine göre farklılık gösterir. McGrath, insanların belirli stres durumunda değişik duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkiler göstermelerinde stres durumunu algılamalarında ve yorumlamadaki farklılıkların önemli olduğunu belirtmektedir. Kişilerin benzer durumlarla karşılaştığında gösterdiği tepkiler olumlu ve olumsuz değerlendirmeler ve diğer kişilerde ilişkilerin şekli stresli durumu açıklayan faktörlerdir (Göktepe, 2002).

Mc. Grath sosyal psikolojik süreç olarak stresi ele almıştır. Mc. Grath'a göre stres ile ilgili süreçler şöyle sıralanmaktadır:

- 1- Kişiyeye objektif istemler yerleştiren fiziksel ve sosyal çevre
- 2- Kişinin istemi algılaması ve buna nasıl tepki gösterileceği ile ilgili kararı
- 3- Algılanan isteme kişinin gerçek tepkisi
- 4- Tepkiden sonuçlanan durumlar



Şekil1. Mc. Grath(1970)'ın Stres Süreci

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde önemli olan bireyin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve değerlendirmeleridir (akt., Öztop, 2002). Bu etkileşimde kişi olayları ve çevredeki kişileri stres kaynağı olarak değerlendirmezse stres de yaşamayacaktır.

Cüceloğlu (1992) ise stresi; bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı çaba olarak ifade etmektedir. Çevreye sürekli uyum sağlama çabaları sırasında içsel ve dışsal koşullar bireyin uyumunu zorlaştırırsa kişi bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamaya başlar. Bedensel ve psikolojik olarak yorulmasına neden olan bu duruma da stres denir.

Son olarak Hugles ve Boothroyd (1997) stresi, bireyin, hayatındaki sıradan ve sıra dışı baskılara bağılı olarak, olası bir tehdit sezdiğinde vücudunda yada beyinde oluşan bir tepki olarak tanımlamaktadır (akt., Öztop, 2002).

Yukarıda verilen stres tanımlarının ortak özelliklerine bakıldığında şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır:

- Stres kişi ve çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur.
- Streste bir tehlike söz konusudur ve bu tehlikenin önemi kişi tarafından algılanmalıdır.
- Stres, organizmanın sadece bir bölümünü değil tümünü etkiler.

Stres kontrol edilebilir bir tepki değildir. Yani stres nedeniyle meydana gelen fizyolojik değişiklikleri kişi kendi iradesiyle başlatıp yine kendi iradesiyle durduramaz. Bu süreç tamamen kişinin kendi iradesi dışında meydana gelir.

1.1.1. Stres Çeşitleri

Spielberger, durumluk kaygısını çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike yada tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonlarının ifadesidir şeklinde tanımlamaktadır. Cox'a göre kaygı ; artmış bir fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişedir. Kaygı, endişe normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım tepkilere yol açma halidir. Kaygı normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir(İkizler, 1997). Kaygıya eşlik eden bir uyarılmışlık vardır ancak uyarılmışlığın kendisi kaygı değildir. Kaygıya sinirlilik, endişe gibi durumlar eşlik etmekte ve bu yönüyle kaygı uyarılmışlıktan ayrılmaktadır. Çevredeki doğal uyarılar sanki bir

tehdit edici algılama eğilimindedirler, bir başka deyişle bu tutum onların kişiliğinin bir parçası olmuştur. Kaygının bu tipi sürekli kaygı olarak isimlendirilir (Tiryaki, 2000).

Sürekli kaygı, bireyin belirli durumları tehlikeli ve tehdit edici olarak algılama eğilimi göstermesidir. Sürekli kaygı sporcuların karşılaştıkları benzer olaylarda onların değişik durumluk kaygı düzeyleri ile yanıt göstermelerine neden olmaktadır. Durumluk kaygı ise, sıkıntı tase karakterize olan acil durumu göstermektedir (Konter,1996).

Aslında belirli bir miktardaki stres yaşamamız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok kötü stres olarak görmekteyiz. Stres bedenini aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz stresdir. İyi stres konunun diğere bir boyutudur. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalma için gereklidir (Allen, 1984). Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğı düzeydir. Stres düzeyinde belirli bir miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya eksiye aşılrısa performansta ve yeterlilikte azalma başlar.

1.1.2. Stres Belirtileri

Stres, kişiye çevre tarafından yüklenilen istemler ve bu istemleri kişinin algılaması ile kişinin bu istemlerle başa çıkabilmesi için kendisinde varolduğuna inandığı kapasiteleri arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Burada sonuç kişi tarafından önemlidir. Stres bu anlamda üç bileşene sahiptir:

- 1) Kişinin çevresi
- 2) Kişinin algılamaları
- 3) Kişinin bu çevre ve algılamalar sonucu uyarılması

Kişiler stres yaşadıklarında nedenlerini ararlar ve genellikle çevrede kusur bulurlar. Bütünüyle bizde strese neden olan çevre değildir. Bizim çevremizi nasıl algıladığımız da strese neden olmaktadır. Bir diğer önemli stres bileşeni ise uyarılmışlık şeklinde gösterdiği tepkidir. Bu davranışın yoğunluk boyutuyla ilişkilidir. Uyarılmışlık kendisini sadece fizyolojik ve zihinsel aktivasyonda değil aynı zamanda davranışsal aktivasyonda da göstermektedir. Kişiler stresli olduklarında yaşadıkları fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişiklikler göstermektedir.

Fizyolojik A	Psikolojik B	Davranışsal C
Yüksek kalp atım sayısı	Sıkıntı	Süratli koşma
Yüksek kan basıncı	Bunalmış hissetme	Tırnak yeme
Aşırı terleme	Karar verme sıkıntısı	Sürekli yeme isteği
Yüksek beyin dalgası aktiviteleri	Karışıklık hisler	İlerleme hızı
Göz bebekleri büyümesi	Konsantrasyon yetersizliği	Kaşları çatma
Artan solunum sayısı	Dikkati yönetmede yetersizlik	
Derideki kan akışının artması	Kontrolsüz hissetme	Esneme
Yüksek kas gerginliği	Farklı hissetme	El titremesi

Tablo1. Yükselen Psiko- enerjiyle İlgili Ortak Değişiklikler (Konter, 1996)

Fiziki çevreden kaynaklanan hava kirliliği, gürültü, kalabalık, radyasyon, sıcaklık, soğukluk, iş veya meşguliyet konusunda kaynaklananlar ağır iş, gece işi, parça başına dayanan üretim, aşırı yüklenme, çok hafif iş, zaman baskısı altında

çalışma, karar verme güçlükleriyle dolu büyük sorumluluk gerektiren işler.

Psikososyal özelliklerden ve insan hayatında kaynaklanan sosyal stresler:

- 1- Günlük stresler; çeşitli durumlar ve olaylar karşısında kişilerin birbiriyle çelişen amaçları ihtiyaçları sebebiyle ortaya çıkar.
- 2- Gelişimsel stresler; gelişimsel nitelikte olayların sebep olduğu strestir çocuk veya yetişkinin kronolojik durumu ile ortaya çıkan gelişimdir.
- 3- Hayat krizleri niteliğindeki stresler; her hayata başlı başına biçim verecek nitelikteki olayların yarattıkları strestir (A.Baltaş ve Z.Baltaş,1988).

Kanner ve Lazarus insanları rahatsız eden ve yarattıkları zorlamayla, hem günlük hayatın stresleriyle başa çıkmayı zorlaştıran, hem de kendileri bir stres olarak sağlığı olumsuz etkileyen faktörleri şöyle sıralamışlardır (Baltaş ve Baltaş, 1998):

- 1- Çok fazla sorumluluk altında olmak.
- 2- Fiziki görüntü ile ilgili endişeleri olmak
- 3- Yetersiz kişisel enerji
- 4- Mesleki ilerleme ile ilgili endişeleri olmak
- 5- İş tatminsizliği içinde olmak
- 6- Dinlenme ve eğlenmeye ayıracak zamanın olmaması
- 7- Yapacak çok fazla şeyin olması
- 8- Yalnız olmak
- 9- Reddedilme korkusu
- 10- Hayatın anlamı ile ilgili endişeler

1.1.3. Stresi Açıklayan Kuramlar

1.1.3.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

Strese yönelik biyolojik kuramlar kapsamında Hans Selye'nin "Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı" ve "Genetik Yapısal Kuramlar" ele alınacaktır.

1.1.3.1.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Hans Selye tarafından geliştirilen genel uyum sendromu kuramına göre alıştığı çevre koşulları değiştiğinde organizma bu duruma uyum yapmaya çalışır. Uyum ise belli miktarda bir güç/enerji gerektirir. Selye'nin hipotezine göre, uyum mekanizmasının(adaptasyon) çalışması ve bunun için enerji/güç sarfedilmesi bedeni zorlar, ve zamanla bedenin aşınmasına neden olur (Allen,1984).

Genel uyum sendromu dört temel varsayıma dayanır:

1. Tüm biyolojik organizmalar içsel dengelerini sağlama yönünde doğuştan getirilen bir güdüye sahiptir. Dengeyi koruma yaşam boyu devam eden bir süreçtir.
2. Mikroplar ya da aşırı iş yükü gibi stresörler içsel dengeyi bozar. Beden ise her türlü stresöre genel bir fizyolojik uyarılma ile yanıt verir. Bu tepki savunmacı ve kendini korumaya yöneliktir.

3. Bu fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama aşamalı(alarm, direnç, tükenme)olur. Fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama süreci, alarm, direnç ve tükenme aşamalarındaki durum, stresörün yoğunluğu ve süresine, gösterilen direncin ne kadar başarılı olduğuna göre belirlenir.
4. Organizmanın uyum yapma enerjisi sınırlıdır. Bu enerji tüketilirse, organizma bundan sonra stresle başatme yeteneğini yitirir ve ölebilir (Rice, 1999).

1.1.3.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar

Bu tip kuramlar stresle başatmede bireyin genetik yapısının önemini vurgular. Genetik yapı (Genotip) ve bazı fiziksel özellikler (Fenotip) önemlidir çünkü kişinin strese direnme kabiliyeti üzerinde etkilidir. Bu kuramlar, genetik yapı ve kişinin direncini belirleyen fizik yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Genetik faktörler organizmanın direncini pek çok yolla azaltabilir. Genetik yapı otonom sinir sisteminin dengesi üzerinde etkilidir. Stres durumunda yaşanan “savaş ya da kaç” tepkisinden sorumlu olan ise yine otonom sinir sistemidir (Rice, 1999). Örneğin bazı kişilerin kalp-damar sistemleri, diğerlerinin gastrointestinal sistemleri vb. Genetik olarak daha hassas olur ve stresle beraber o bölge daha yoğun stres tepkisi verir. Stresten de daha çok etkilenir. Bu hassasiyet genetik kodlar tarafından belirlenir.

1.1.3.2. Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar

1.1.3.2.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik modeller için en temel kabul edileni Sigmund Freud kuramında, 3 tip anksiyeteden bahseder:

1. İşaret (signal) anksiyetesi ya da nesnel anksiyete: Yaşamı tehdit eden gerçek dışsal bir tehlike olduğu durumda hissedilen doğal ve evrensel anksiyetedir.

2. Travmatik Anksiyete ya da Nevrotik Anksiyete: Freud'un kuramında daha geniş bir biçimde yer alır. Bu tür anksiyete içsel tepki olarak yaratılmış anksiyetedir. Gelişigüzel ortaya çıkan id hakimiyetli davranışlar yüzünden cezalandırılma korkusudur. Bu duruma bastırılmış cinsel dürtüler veya saldırgan güdüler ile başederken yaşanan anksiyete örnek olarak verilebilir.

3. Ahlaki (moral) Anksiyete: Vicdan korkusudur. Kişi ahlaki değerlerine ters düşen bir eylemde bulunduğu, veya sadece böyle bir durumu düşündüğünde bile suçluluk ve utanç duyabilir. Bu durumda kişide anksiyeteye neden olabilir (Shulz ve Shultz, 2001).

Freud'un tanımladığı bu üç tip anksiyete, kişide gerilime neden olur. Ortaya çıkan bu gerilimin azalması ise savunma mekanizmalarıyla sağlanır. Bu savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı da kişide hastalığa yol açar (Shultz ve Shultz, 2001). Psikanalistlerden Engel'e göre ise stres, bir objeyi kaybetme tehditi ya da bu

objenin kaybı sonucunda yaşanan süreç anlamındadır. Engel'in stres kavramı Freud'un nesnel anksiyete kavramıyla örtüşmektedir.

1.1.3.2.2. Öğrenme Modeli

Öğrenme modeli stresin açıklamasını, klasik ve edimsel koşullanma ve ya her ikisinin birleşimi ile yapılmaktadır. Stres kuramı için koşullanmanın iki yönü önemlidir. İlk olarak, korku ve anksiyete gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikojik ve fizyolojik bileşenleri içerir. Kaçınma davranışı kişiyi stres verici uyarıcıdan mümkün olduğu kadar uzak tutar. Kişi korkulan nesne, kişi veya olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşar. Vücut fizyolojik olarak uyarılır. Kan basıncında artış, kalp atışı ve vücut ısısında yükselme gibi tüm stres belirtileri uyarılır. Albert vakasındakine benzer bir koşullanma meydana gelmişse her üç bileşende koşullu uyarıcıyla koşullanır. Diğer deyişle nötr uyarıcı sadece korku duygusuyla değil korku duygusuyla birlikte oluşan tüm fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerle birleştirilir. Daha sonra uyarıcının çok düşük düzeyleriyle bile karşılaşırsa öznel bir gerginlik ve fizyolojik uyarılma görülebilir. İkinci olarak koşullanma oluştuktan sonra anksiyete önceden tahmin edilebilir hale gelebilir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa bile sadece onun hakkında bile düşünmek bile anksiyeteyi uyandırabilir (Akman, 2004).

1.1.3.2.3. Bilişsel- Transaksiyonel Model

Bilişsel görüşe göre stres, birey çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren varolan kaynaklarını zorlayan ya da varolan kaynaklarını aşan çevresel taleplerdir (Uçman,1990). Bu durumda kişinin durumunu anlamlandırması, stresi deneyimleyip deneyimlemeyeceğinin ana belirleyicisidir. Bilişsel psikolojiye göre asıl önemli olan, bireyin olayları algılama biçimidir. Yani kişinin olaya verdiği anlam önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle de bir olayı algılayışımız ve onunla başedebilecek becerilerimizi değerlendirişimiz, o olayı “stres verici” veya “stres vermeyici” olarak tanımlamamıza neden olur (Akman, 2004).

Görüldüğü gibi bilişsel model insanları, aktif olarak düşünen ve karar veren canlılar olarak ele almaktadır. İnsanlar gelişimleri boyunca dünyaya ve kendilerine ilişkin şemalar oluşturur. Şemalar öğrenilmiş bilgilerin temsilcileridir. Bir kısım şemalar evrensel iken (suyun kaldırma kuvveti) bir kısmı da kişiseldir (Örneğin kişinin öğretmenine ve arkadaşlarına ilişkin şemaları) (Rice,1999).

Bilişsel- transaksiyonel kuramda en dikkat çekici isim, Richard Lazarus’dur. Lazarus, kişi bir şeyi stres verici olarak tanımlamadığı sürece hiç bir şeyin stres verici olmadığını ileri sürer. Hiçbir olay evrensel olarak stres verici değildir. İnsanların yaşadığı stresin yoğunluğu, yine insanların olaylara verdiği anlamlarla ilişkilidir. Örneğin kişi daha önce herhangi bir uyarıcıyla yaşamış olduğu başarısızlık deneyimlerine bağlı olarak aynı uyarıcıyla tekrar karşılaştığında yine başarısızlık yaşayacağı yorumunu yapabilir (bir maçta başarısız olan bir sporcu aynı maçın rövanşında daha maça başlamadan başarısız olacağını düşünebilir) (Tömek,1999).

1.1.4. Stresi Yönetme Teknikleri

1.1.4.1 Stresle Başetmede Zihinsel Yöntemler

Stresle başa çıkarak için stres yaşantısının olumsuz etkilerini bir miktar da olsa azaltabilmek için kullanılan ve etkinliğine inanılan bazı uygulamalar öne sürülmektedir. Stres yaşantısını ve stresin yarattığı zararlı etkileri azalttığı öne sürülen bu uygulamalar ‘stresle başetmede fiziksel yöntemler ve zihinsel yöntemler’ olarak iki grup içinde incelenmektedir. Stresle başetme konusunda öne sürülen ve etkinliği araştırmalarla sıklıkla desteklenmiş olan zihinsel yöntemler genel başlıklar olarak şunlardır:

1. Problem çözme becerileri
2. Bilişsel yeniden yapılandırma
3. Zaman yönetimi
4. İletişim becerileri
5. Meditasyon

1.1.4.1.1. Problem Çözme Becerileri ve Teknikleri

Stresle başetme yöntemleri işlevlerine göre ele alınabilir. Başta Lazarus(1986), olmak üzere pek çok araştırmacı stresle başetme yöntemlerinin şu iki çeşit işlevden birine yönelik olduğunu ifade etmektedirler (Lazarus,1986, Nezu ve Lombardo, 2001):

1. Sorun içeren ve bu nedenle strese neden olan durumu değiştirmek. Diğer bir deyişle doğrudan strese neden olan olaya, uyarıcıya yönelmek ve bunlarda değişim yaratmak.
2. Durum değiştirilemeyecek gibiyse, durumdan kaynaklı stres tepkilerine ve duygularına yönelmek ve durumu değiştirmeksizin, duruma ilişkin duyguları değiştirmek

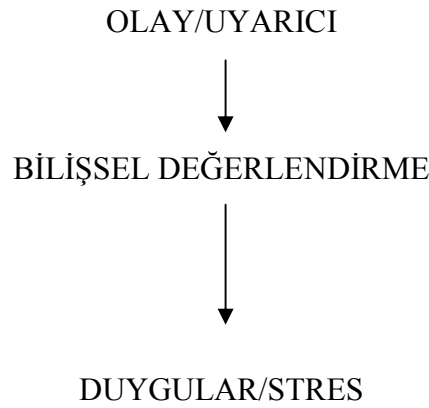
Bütün bu başetme yöntemleri bu iki işlevden birine hizmet vermektedir. Problemlili durumu değiştirmeyi amaçlayan ve bu yönde işlev gören yöntemlere; ‘problem odaklı başa çıkma yöntemleri’ durum karşısındaki duygusal ve bilişsel tepkileri değiştirmeyi amaçlayan yöntemlere ise ‘duygu odaklı başa çıkma yöntemleri’ denmektedir. Çok sayıda problem ve duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinden söz etmek mümkündür. Akılcı problem çözme çabaları, problem odaklı başetme yöntemleri verilebilecek en önemli örneklerden biridir. Ve örneğin bir diğer problem odaklı başetme biçimi olan ‘durumu değiştirmek için agresif çabalar gösterme’ ye göre çok daha sağlıklı bir problem odaklı başetme yöntemidir (Lazarus, 1986). Akılcı problem çözme nasıl olur sorusuna geçilmeden önce kısaca ‘problem’ ve ‘çözüm’ den bahsedilmelidir.

Kişi problem ile karşılaştığında ve bu problemi ‘tehdit, tehlike, kayıp olarak anlamlandırdığı takdirde stres tepkilerini yaşamaya başlayacaktır ve problemi çözülene kadar gerginlik, kaygı artarak devam edecektir. Çözüme ulaşmak için her zaman kullanılan stratejiler sonuç vermezse ortaya çıkan çaresizlik hissi, yeni çözümler üretme işini daha da zorlaştırır. Problem çözümsüz gibi görünmeye başlar ve anksiyete veya ümitsizlik, durumu daha da zorlaştırarak artmaya devam eder (Onbaşlıoğlu,2004).

1.1.4.1.2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, en genel anlamıyla olay veya uyarıcı hakkında yapılan değerlendirmelerin değiştirilmesine hizmet etmektedir (Rice, 1999; McKay ve ark. 1984; Gramling ve ark, 1997; Baltaş,1987; Allen, 1984). Bu tekniğin uygulanmasından önce stres yaşantısının ortaya çıkmasında bilişsel aktivitenin rolünden ve ne tip bilişlerin stres tepkisini tetiklediğinden bahsetmek yararlı olacaktır. Aynı olay, bazı kişiler için stres yaşantısının başlatıcısı olabilirken diğerleri için herhangi bir ruhsal veya fizyolojik değişime yol açmayabilir. Bu durum olaylara ve strese yol açan şeyin doğrudan olay olmadığının açık bir göstergesidir. Strese yol açan olay değil olayın kişi tarafından oluşturulan yorumlarıdır. Duyguları veya stres yaşantısını ortaya çıkaran olayın veya uyarıcının kendisi değildir, olayın değerlendirme biçimidir. Çoğu olay veya uyarıcı herkes için aynı şeyi ifade edecek kadar net ve belirgin değildir. Böyle bir durumda; olayın anlamı kişiler için farklı olabilmektedir. Kişinin belirsiz uyarıcı ile ilgili ilk bilişsel tepkisi etiketlemedir. Bu anlam verme sürecinin hemen ardından, verilen anlama uygun tahminler yürütülür, beklentiler oluşturulur. Her insan sahip olduğu farklı bilişsel yapılar ve düşünme

tarzları sebebiyle aynı uyarıcının birbirinden farklı değerlendirmelerini üretebilmektedir. Aynı olayın farklı kişilerde birbirine benzemeyen ruhsal yaşantılar veya stres düzeyi ile sonuçlanmasının tek sorumlusu, bu kişilerin birbirlerinden farklı olan değerlendirmeleridir. Sonuç olarak duyguların ve stres yaşantısının düşünceler sonucunda ortaya çıktığı unutulmamalıdır. Olay veya uyarı ile ilgili bilişsel aktivitelerin, duygular ve stres yaşantısına yol açtığını ileri süren bir kaç modelden bahsedilir. Bunlardan en önemlileri Beck'in bilişsel modeli, ve Ellis'in A-B-C Modelidir. Bu modellerin tümünün ortak özelliği, olay ile duygu-stres yaşantısı arasındaki zihinsel değerlendirmelerin önemini ve belirleyiciliğini vurgulamalarıdır. Bu modeller şu ilişki üzerine kurulmuştur (Onbaşıoğlu, 2004):



Şekil 2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma Modeli ve A-B-C Modeli ilişkisi

Bahsedilen modellerin tümünde stres deneyimlerinin çoğunlukla uygun olmayan değerlendirmelerden kaynaklandığı fikri vurgulanmamaktadır. Strese neden olan değerlendirmeler, örneğin uyumsuz, gerçekçi olmayan, çarpıtılmış düşünce ve inançların sonucu olabilir. Ellis strese veya hoş olmayan duygulara yol açabilen bu uygunsuz ve akılcı olmayan düşünceler için 'irrasyonel düşünceler' ifadesini kullanmıştır. Beck ise, olayın değerlendirilmesi sırasında ortaya çıkan ve fazladan

strese neden olabilen, uyumsuz düşünceler için 'otomatik düşünceler' ifadesini kullanmıştır. Otomatik düşünceler, uyarıcıların değerlendirilmesi sırasında adeta bir refleks gibi ortaya çıkmaktadır. Çoğu insan çeşitli olaylar karşısında zihinlerinde canlanıveren bu düşüncelerin farkına bile varmaz. Farkına bile varılamayan otomatik, irrasyonel düşüncelerin üzerinde durulması, sorgulanarak mantıksız olduklarının verilmesi imkansızdır. Bu yüzden otomatik düşünceler, kişi üzerinde etki etmeye hep devam ederler. Otomatik düşünceler, çocukluktan itibaren oluşmaya başlayan ve zaman içinde zenginleşerek yerleşen bilişsel yapıların örneğinin, ben-diğerleri ve dünya'ya dair şemaların ve irrasyonel düşünme tarzının sonucunda şekillenirler. Bu bilişsel yapılar ve düşünme tarzı, olayın ilk andaki değerlendirilmesinde, etiketlenmesinde ve dolayısıyla otomatik düşüncelerin ortaya çıkışında önemli bir rol oynar (Rice,1999; McKay ve ark. 1984; Gramling ve ark,1997; Baltaş,1987; Allen, 1984). Sonuç olarak; stresin bilişsel modeli üzerinde çalışan teorisyenler stres yaşantısına uyarıcının değil olay ile ilgili olarak zihinde canlanan irrasyonel, işlevsel olmayan düşünceler olduğunu ileri sürmektedirler. Onların önerdikleri çözüm yolu ise, fazla stres yaşantısından ve hoş olmayan duygulardan kurtulmak için bu düşüncelerin değerlendirmelerin, daha uygun uyum sağlayıcı düşünceler ile yer değiştirmesi gerekmektedir. Diğer bir deyişle; kişi olay veya uyarıcılar hakkındaki düşüncelerini, değerlendirmelerini daha işlevsel olanlarla değiştirerek, hoş olmayan duygularının şiddetini azaltabilir veya yoğun stres yaşantısına son verebilir. İşte 'bilişsel yeniden yapılandırma' bu değişimi sağlamak için kullanılan bir tekniktir (McKay ve ark. 1984; Gramling ve ark,1997; Allen 1999). Bilişsel yeniden yapılandırmanın temel ögesi 'değerlendirmeler arasında seçim yapmak'tır (Onbaşlıoğlu,2004).

Özetle bilişsel yeniden yapılandırma tekniği şu amaçlara yönelik olarak kullanılmaktadır (Allen ,1999):

- Bir düşünce yerine diğer düşünceyi seçmenin stres yaşantısı üzerindeki etkisini anlamak
- Seçim hakkının olumlu ve işlevsel olan düşünceden yana kullanılmasını sağlamak ve bu şekilde stres deneyimlerinin yoğunluğunu azaltmak.

1.1.4.1.3. Zaman Yönetimi

Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin biri de zaman yönetimidir. Zaman yönetimi stres yaşantısını azaltmada etkilidir. Zaman diğer kaynaklardan farklıdır. Üzerinde kontrol sahibi olabildiğimiz, gerektiğinde kullanmak için az harcayarak biriktirebildiğimiz diğer kaynaklara benzememektedir. Geçen zamanın yakalanması ve yeniden sahiplenilmesi mümkün değildir. Bu özelliği nedeniyle zaman özellikle ulaşılmak istenen belli amaçlar ve yerine getirilmesi gereken belli görevler olduğu durumlarda önemli bir stres kaynağı haline gelmektedir. Zaman yönetimine önem vermeyen kişiler daha sık ve yoğun stres yaşantılarına sahip olabilir(Allen,1984; Patel,1989; Baltaş,1987; Uluşahin, 1999; Şahin,1998).

Zaman yönetiminin özü planlama, öncelikleri belirleme ve uygulamadır. Bu planlama uzun vadeli veya kısa vadeli olabilir. Planlama döneminde yapılması gereken ilk şey, sözkonusu zaman dilimi içerisinde yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş ve etkinliğin ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Sonra yapılacak olan etkinlikler önem sırasına göre düzenlenmelidir. Son aşama belirlenen sırada ve

zamanda görevlerin yerine getirilmesidir (Allen,1984; Baltaş,1987). Yapılacak programa uyulmamasına yol açabilecek çeşitli çeldirici durumlar söz konusu olabilir. Bu konu ile ilgili aşağıdaki maddelerin akılda tutulmasında yarar vardır:

- Erteleme ve oyalanmadan kaçınılmalıdır.
- Düzenlilik gerektirir.
- ‘Hayır’ demek öğrenilmelidir.

1.1.4.1.4. İletişim Becerileri

Johnson (1993), ‘yaşamak iletişim kurmaktır’ sözü ile iletişimin ne denli önemli olduğunu dile getirmektedir. İletişim kurma ihtiyacı, birincil olarak insanın sosyal doğasının getirisidir. İletişim ve sosyal ilişkilerin olmadığı bir hayat sürmek neredeyse imkansızdır.

İletişim Latince de bölüşmek paylaşmak anlamına gelen ‘communis’ sözcüğünden türemiştir. Ve en genel tanımıyla ‘bilginin paylaşılması’ dır. İletişimin bu genel tanımının yanısıra kişilerarası iletişimin de ne olduğu üzerinde durulmuştur. Johnson’a göre (1993) kişiler arası iletişim, kişilerin, bildiğini diğerlerinde bilmesi ve değer verdiğine diğerlerinin de değer vermesi, hissettiğini diğerlerinde hissetmesi isteği sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, kişiler arası iletişim, bilginin, düşüncelerin, duyguların karşılıklı alışverişi ve paylaşımı; insanlar arasındaki anlam akışıdır (Onbaşlıoğlu,2004).

Kişiler arası iletişimin uygun ve etkili olması, stres yaşantısı açısından kritik role sahiptir. İnsanların ilişkilerinin kalitesini belirleyen faktör iletişimdir. Uygun

olmayan iletişim sonucunda, kişiler arası ilişkiler, sık rastlanan stres kaynakları haline gelecektir.

Marlot ve Gordon (1980) tarafından yapılan araştırmada; alkol, sigara, kumar, ilaç kullanımı, veya aşırı yemek yeme gibi uyumsuz başetme öyküsüne sahip kişilerin, eski alışkanlıklarına geri dönmelerini sağlayan üç temel faktörden ikisi, kişiler arası çatışma ve sosyal baskıdır. Bu araştırmada da görüldüğü üzere, kişiler arası ilişkiler ve iletişim, kişilerin stres yaşantısında etkilidir. Kişiler arası ilişkilerin az olmasına dair bazı araştırmalardan söz etmek mümkündür. Örneğin, McNeil'in(1984), araştırması sonunda kişiler arası ilişkilerin az olması ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu aktarılmıştır. Kişiler arası ilişkileri yetersiz bireyler, yalnızlık duygusu, beraberinde getirilen kaygı ve stres yaşantılarını deneyimleyebilirler(Şahin,1997). Bu konuda Wheeler, Reisve Nezek (1973) tarafından yapılan bir çalışmada, ilişki kalitesi ile yalnızlık hissi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Etkili iletişim becerilerinin edinilmesi, kişiyi kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan stres yaşantısından kurtaracaktır (Patel,1989).

1.1.4.1.5. Meditasyon

Meditasyon, günümüzde stresle başetmede kullanılan önemli ve geçerliliği kabul edilmiş bir yöntemdir. Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar, meditasyon uygulaması ile stres yaşantısının zararlı etkilerinin azaltılabileceğini göstermiştir. Meditasyonun düzenli uygulaması, stres yaşantısı sırasında sözkonusu olan sempatik sinir sistemi aktivitesinin şiddeti ve parasempatik sinir sisteminin devreye girme zamanı üzerinde olumlu etkiye neden olmaktadır. Meditasyon uygulamaları birbirinden farklı yollarda olabilir. Uygulama biçimi farklı olan meditasyon çeşitlerinden bahsedilir. Ancak, birbirinden farklı uygulamalar içeren her meditasyon tekniğinde ortak bazı özellikler vardır. Bu ortak özelliklerden ilki, dikkatin değişmeden tekrarlayan uyarıcıya yani ‘meditasyon nesnesine’ odaklanma çalışmasıdır. Her meditasyon tekniğinde ortak olan bir diğer özellik ‘sessiz ve sakin ortamın’ varlığıdır. İlk yapılan uygulamalarda odaklanmada yaşanılan zorluk kaygı yaşanmasına neden olabilir. Bunun engellenmesi için kişi yeniden meditasyon objesine odaklanmaya çalışmalıdır. Tüm meditasyon tekniklerinde ortak olan bir diğer özellik ise, uygulama sırasındaki beden duruşuna verilen önemdir. Meditasyonun özünde, zihin ağırlıklı bir teknik olmasına karşın, beden de ihmal edilmemektedir. Çoğu meditasyon uygulamasında fiziksel durağanlık, söz konusuysa da bu durum meditasyon uygulaması için bedensel hareketsizliğin gerekliliği şeklinde yorumlanmamalıdır. Son olarak tüm meditasyon tekniklerinde üzerinde önemle durulan bir diğer nokta da ‘düzenli uygulama’ gerekliliğidir. Meditasyon psikofizyolojik uyarılmayı düşürme özelliği ile strese karşı güçlü bir silah olarak kullanılmaktadır. Günlük olan, sabah ve akşam yirmişer dakikalık uygulamaların meditasyonun olumlu etkisinin görülebilmesi için gerekli olduğu söylenmektedir.

Meditasyonun olumlu etkisi sporun etkisine benzetilebilir. Nasıl ki arada bir yapılan sporun sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olamayacağı söylenmekteyse, düzensiz yapılan meditasyon da aynı şekilde beden üzerinde olumlu bir değişim sağlamayacaktır. Aynı zamanda sadece stresli dönemde yapılan meditasyon da fayda sağlamayacaktır(Allen,1984; Patel,1989; Yanık,1991). İlk meditasyon uygulaması sırasında ortaya çıkan fizyolojik değişimlerden bir kaçını şöyle sıralanabilir:

- Solunumda yaklaşık yarı yarıya azalma
- Oksijen tüketiminde ve karbondioksit üretiminde azalma
- Kalpten kan atımında azalma
- Kan basıncında azalma
- Beyinde alfa dalgaları üretiminin artışı
- Ter bezleri aktivitesinde düşme (Patel,1989).

1.1.4.2. Bilişsel Stres Yönetimi

1.1.4.2.1. Negatif Düşüncelerin Farkında Olmak

İnsanlar, aynı olayı farklı görebilirler ve bu olay sonunda birisinin düşünceleri pozitif ve diğerinin düşünceleri negatif olabilir. Kişilerin bu düşünceleri onlarda çeşitli duygular yaşamalarına neden olur. Kafamızdan geçen düşüncelerin birçoğunu yerleşmiş ve otomatik kazanılmış olabilir. Ayrıca bu düşünceler mantıklı, pozitif, üretici olabilir veya bunun tam karşıtı da olabilir. Bunların ikisi arasındaki fark sporcuların performansları üzerinde etkilidir. Negatif düşünceler bize yaşam, deneyimler ve öğrenmelerle yerleşirler. Değiştirilmeleri zor da olsa mümkün olan bir

şeydir. Negatif düşünceler tarafından meydana getirilen stresle başaçıkmda ilk adım bunların farkında olmaktır.

Genellikle aşağıda açıklanan 5 grup negatif düşünce sporcuların yeteneklerine etki ederek performansları üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaktadır:

- Performansla ilgili kaygı. Özellikle ortaya konulan performans başarılarının diğerleriyle karşılaştırılması
- Sporcu kafasında oluşan alternatif tepkiler sonucu karar vermede yetersiz ve karışık kalması
- Stresle ilgili fiziksel bulgularla aşırı meşgul olma.
- Düşük performans ortaya koymanın sonuçları üzerinde aşırı durmak. Cezaların, yanlışların, üzerinde aşırı durarak sporcuların öz-değerlerini ve gelecek performanslarını olumsuz etkileme
- Yetersizlik düşünceleri. Devamlı kendi kendini eleştirmeler ve kusur bulmalar.

Sporcu negatif düşüncelerinin performansını olumsuz etkilediğine inandığında ona yardımcı olunabilir. Negatif düşünceler, stres bulgularına öncelik eden düşüncelerin bulunmasıyla saptanabilir. Eğer sporcular durumları ve bu durumlara verdikleri tepkilerin farkında iseler, negatif düşünmeye yol açan düşüncelerini ve duygularını bulabilirler.

1.1.4.2.2. Düşünceyi Durdurma

Sporcular üretici olmayan negatif düşüncelere sahip olduklarında düşünceyi durdurma tekniği yararlı olabilir. Adından da anlaşılacağı gibi sporcunun kafasında negatif düşünceler belirdiğinde sporcu kendisine ‘dur’ diye bağırır. Ve sporcu negatif düşüncelere doğru çekilmeyi durdurur ve bunu yapıcı bir düşünce ile değiştirir. Düşünceyi durdurma ve pozitif olanla değiştirme kolay gibi görünmesine karşın belli zorlukları olan bir tekniktir. Geçilme ve başarısız olma düşünceleri beliren sporcular seyirciden, antrenörlerinden ve diğer yakınlarından gelecek tepkileri de kafalarından geçirebilirler. Bu düşünceler sporcuların daha gergin ve aşırı stres yaşamalarının neden olur.

Bu teknik sporcularda aşağıdaki gibi geliştirilebilir:

- Negatif düşünceleri meydana getiren olayı sporcuların hatırlamasında yardımcı olmak
- Sporcuların bu negatif düşüncelerin dikkat ve performans bozucu olduğu konusunda aydınlatmak
- Sporcuların negatif düşüncelerini durduracağı bir işarete sahip olmalarını sağlamak örneğin kendine durdur diye bağırma, parmağını çıtlatma vb. sporculara negatif düşüncelerini park etme yani sonra ilgilenilmek üzere bir kenara bırakma öğretilmelidir.
- Sporculara negatif düşüncelerle değiştirebileceği pozitif, yapıcı ve üretici olan düşünceler bulmalarına yardımcı olma.

- Sporcu hayal becerilerini kullanarak önce kafasına negatif düşünceleri getirmelidir. Sonra sporcu bu negatif düşünceleri öğrendiği işaretle durdurmalıdır. Daha sonra da bu negatif düşünceleri pozitif olanlarla değiştirmelidir.
- Sporcu bu tekniği yarışmada kullanmalıdır.

Sporcunun negatif düşünceyi durdurma tekniğinde başarılı olması için bunun yararına inanmalı ve bu konuda isteklilik, motivasyon sergilemelidir. Bu tekniğin geliştirilmesi için birkaç haftalık bir çalışma söz konusudur.

1.1.4.2.3. Mantıksal Düşünme

Mantıksal düşünme sporcuların negatif düşüncelerini durduramadıklarında ve bunları pozitif olanlarla değiştiremediklerinde yararlıdır. Negatif düşüncelerini durduramayan sporcu, bunlara gerçekten inandığından değiştirmekte zorluk çekiyordur. Bu durumda düşüncelerle mantıklı olarak tartışılmalıdır. Sporcular mantıksız bulduğu düşüncelerini mantıklı ve gerçekçi bir çizgiye çekmek için antrenör ve spor psikologlarıyla uzun uzun konuşma ve tartışmalara girebilir.

Sporcularda aşırı strese neden olan beş mantıksız inanış şunlardır. Bu açıklamalar Ellis ve Grieger (1977) tarafından geliştirilmiştir.

1. Her bir önemli insan tarafından sevilme ve onaylanmalıyım. Eğer böyle bir şey olmuyorsa bu korkunç birşeydir.
2. Zayıflık göstermemeli ve yanlışlık yapmamalıyım.

3. Haksız davranan veya nazik olmayan insanlara kusur bulmalısın onları bir hiç kadar değersiz görmelisin.
4. Eğer geçmişte yaşadığın kötü bir deneyim varsa bu halen bu gün de senin davranışlarını ve duygularını belirlemektedir.
5. İnsanlar benim istediğim gibi değil, kendi istedikleri gibi davranmamaktadırlar.

Ellis'e göre bu mantıklı olmayan inanışlarla mücadele ederek bunları aşağıda açıklandığı gibi mantıklı bir çizgiye çekmek gerekir.

1. İnsanların onay ve sevgisini kazanmak güzel bir şey, fakat bunlar olmadan da kendimi kabul edebilir ve bundan zevk duyabilirim.
2. Herşeyi iyi yapmak oldukça tatmin edici fakat bazen yanlışlıklar yapmak insana özgüdür.
3. Haksız davranılmama rağmen diğerlerine kusur bulmak benim performansımın düzelmesine yardımcı olmuyor. Ben kendi davranışlarımdan sorumluyum.
4. Geçmişte kötü bir deneyim yaşamış olabilirim. Eğer çok çalışmayı arzularsam değişiklik meydana getirebilirim.
5. İnsanlar kendi istedikleri gibi davranacaklardır, benim onların davranmalarını istediğim gibi değil.

Mantıklı olmayan düşüncelerle mücadelede öncelikle bu yukarıda açıkladığımız mantıksız düşüncelerin eritilmesi gerekir. Bu her zaman çok kolay

olmayabilir. Spor psikoloğu ve ya antrenör sporcularına bu konuda yardımcı olmalıdır.

1.1.4.2.4. Akıllı ve Ustaca Konuşma

Damon Burton (1986), ön denemelerini yaparak ortaya etkili bir stres yönetim tekniği atmıştır. Bu teknik sporcuların mantıklı olmayan kendi kendilerine yaptıkları konuşmaları, negatif ve saçma değerlendirmeleri bulmada ve onları yapıcı, akıllıca ustaca yapılan konuşmalarla değiştirmeyi ve böylelikle sporculara yardımcı olmayı amaçlayan bir tekniktir.

Akıllıca ve ustaca konuşmayla stres yönetim tekniği strese bağışıklık, hayal ve gevşeme tekniklerini kullanmaktadır. Yüksek düzeyde otomatik hale gelmiş negatif konuşmalarda sporcuların kurtulmasında etkili bir tekniktir. Sporcu bir süre negatif düşüncelerini izler ve bunların daha da çok farkına varır. Daha sonra sporcu pozitif, akıllıca ve ustaca yapılan konuşmalarla yeniden proglamlanır.

Açıkladığımız bilişsel stres yönetim teknikleri basitten zora doğru sıralanmıştır. Eğer negatif düşünme duruma özgü olarak meydana geliyorsa negatif düşünceyi durdurma tekniği başlangıç olarak seçilmelidir. Sporcuların yarışmasal stresle başa çıkmaları için bedensel ve bilişsel gevşeme teknikleri, yarışmasal koşullarda uygulayabilecek duruma gelmelidirler. Antrenörler bu yarışmasal koşulların her anının hayalini sporcularına kurdurarak onların yarışmasal strese alışık bir durum kazanmalarına yardımcı olabilirler. Bunun dışında antrenörler, antrenman koşullarını yarışma koşullarına benzer daha stresli bir duruma getirmelidirler. Bunun

için Amerika'da bazı takımlar negatif tezeruhatta bulunan seyirciler kiralamaktadırlar. Böylelikle sporcular bedensel ve bilişsel gevşeme tekniklerini stresli koşullarda kullanarak yarışmasal koşulların stresine daha alışık duruma gelirler.

Sporcuların, spor psikologlarıyla hazırlayacakları detaylı sistematik ve yarışmasal planlar ve karşılaşılabilecek aksilik durumlarında harekete geçirilecek alternatif planların önceden hazır edilmesi sporcuların yarışmasal stresle başa çıkma olgularında önemli rol oynamaktadır. Hedef kurma ilkeleri sadece stresin kontrolünde değil aynı zamanda öz güvenin yapılandırılmasında ve motivasyonun meydana getirilmesinde de önemlidir (Konter,1996).

1.1.4.3. Bedensel Stres Yönetimi

1.1.4.3.1. Solunum Düzenlenmesi

Stresli koşullarda sık sık solunum düzenlemeleri yapmak yaygın olarak kullanılmaktadır. Solunum düzenlemesi aynı zamanda bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinde başvurulan temel bir araçtır. Solunum düzenlenmesi yarışma öncesi ve ya yarışma sırasında gerginliğin azaltılmasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Solunum düzenlemesi sporcuların bedenleri üzerinde kontrol kurmalarına ve uyarılmışlık düzeylerini ayarlamalarına yardımcı olur. Sporcular ayna önünde iki hafta boyunca günde bir dakika çalışırlarsa solunum düzenlenmesi tekniğini kolayca kazanabilirler. Takım sporlarında ve bireysel sporlarda solunum düzenlenmesi kullanılabilir. Becerileri yapmadan önce ve yaptıktan sonra kısa aralıklarla solunum

düzenlenmesi yapılabilir. Bu teknik birçok uluslar arası, dünya ve Avrupa şampiyonasına katılan sporcular tarafından yaygın bir kullanıma sahiptir (Konter, 1996).

1.1.4.3.2. Hayalle Gevşeme

Bu teknikte sporcunun, kendisinde gevşeklik hisleri uyandıran bir yeri hayal etmesi istenir. Bu yer kumsal, orman, vb. olabilir. Buradaki temel düşünce şöyledir. ‘Eğer çevreyi değiştiremiyorsan kafanın içindeki çevreyi değiştir’. Düşüncelerimizin bu yeteneği bizlere çok önemli yararlar sağlar. Hayalle gevşeme çalışmaların hazırlık olarak rahat ve sakin bir yer seçilmelidir. Sporcular başına gelen son olayla ilgili çok heyecanlı ve üzgün olmamalıdır. Psikolojik beceri antrenmanlarının sporcular tarafından ciddiye alınmaları sağlanmalı ve bunun yararları konusunda sporcular bilinçlendirilmelidir. Sporcular psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili doğru beklentiler içinde olmalıdır. Birkaç çalışma ile mucize sonuçlar beklenilmemelidir (Konter, 1996).

1.1.4.3.3. Öz Yönlendirilmiş Gevşeme

Bu teknik ilerlemeli, derin kas gevşemesi tekniğinin değişiklik yapılmış bir versiyonudur. Üstelik kolaylaştırılmış bir çalışma şeklidir. Sporcuların kasları sistematik olarak belirli bir sırayla gevşetilir ve sporcuların düzgün, derin, yavaş nefes almaları ve vermeleri sağlanarak gerginlikleri vücutlarından uzaklaştırılır. Bu arada dikkat ilgili kaslara yöneltilerek gerginliğin vücuttan uzaklaştırılacağına konsantre olunur. Sporcularla yapılan birkaç çalışmadan sonra onlardan kendi

başlarına çalışmaları istenir. Eğer sporcular kendi başlarına çalışmakta zorluk çekiyorsa onlara gevşeme egzersizleri ile ilgili bir kaset hazırlayarak verilebilir. Bir diğer yol ise, onlara yapacaklarını yazarak vermektir. Daha sonra sporcu bu yazıyı okuyarak verileni teybe okuyarak kaydeder veya başkasından yardım alır. Ancak teypteki ses sporcuya rahatsızlık veren bir ses olmamalıdır. Öz-yönlendirimli gevşemede sporcunun teyb'deki görevlerini bir bir yerine getirmesi yaklaşık on dakikasını alabilir. Sporcu bu zaman birimi içerisinde aşamalı olarak ilerleyerek vücudundaki bütün kas gruplarını gevşetecek duruma gelmelidir. Sporcu daha sonra aynı gevşeklik düzeyini daha da az zamanda gerçekleştirmeye yönelmelidir. Sporcu ilerledikçe daha az öz talimatlar kullanılmalı kas grupları birleştirilmeli ve sporcu aynı zamanla bütün vücudunu üç-beş saniye içinde gevşetecek duruma gelmelidir. Bu çalışmalar yapılırken spor psikoloğu sporcularına yumuşak ve yavaş bir ses tonu kullanılmalı ve gerekli yerlerde durmalıdır. Sporculara gülerek ve yılışık tarzda mesajlar verilmemelidir. Sporcuların dikkatleri ile ilgili kaslara ve gevşeklik hislerine verilmelidir (Konter, 1996).

1.1.4.3.4. Biyolojik Geri Bildirimle Gevşeme

Sporcular vücutlarındaki gerginliklerle ilgili yeterli öz farkındalığa sahip olmadıklarında biyolojik geri-bildirimle gevşeme çalışmaları yararlı olur. Sporcunun biyolojik geri bildirimleri ona çeşitli yollarla sağlanabilir. Biyolojik geri bildirimle ilgili ilk araştırmalar Zaichkowsky (1975) tarafından yapılmıştır. Bio-geri bildirim özünü, geri bildirimle (feed-back) dayanır. Kişi kullandığı araçlar vasıtasıyla biyolojik süreçleri hakkında bilgi elde eder ve bunlar üzerinde çeşitli sözel teknikleri

kullanarak istediği yönde kontrol kurma şansına sahip olur. Kas gerginliğini önlemede üç çeşit biyolojik geri-bildirim kullanılabilir:

- Deri Sıcaklığı (Thermal Feed-back)
- Deri Yüzeyinin Elektrik Aktivitesi (Electrodermal Feed-back,EDR)
- Kasların Elektriksel Aktivitesi

Deri sıcaklığı, genel gerginlik düzeyini işaret etmede yararlı ve önemli bir göstergedir. Bu kaslar gevşek olduğunda deride daha fazla kan akışı olduğunu ve dolayısıyla deri sıcaklığının yükseldiğini, kaslar gergin olduğunda da deri yüzeyinde daha az kan akışı olduğunu ve deri sıcaklığının düştüğünü görmekteyiz. Bu mekanizma insanların gergin olduğunda neden avuç içlerinin soğuk olduğunu açıklayıcıdır.

Derideki elektriksel aktiviteyi ölçen birçok yol vardır. Bunların içinden en kullanışlı olanı Galvanik (Kimyasal kuvvetle meydana gelen elektriksel aktivite) Deri Tepkisi (Galvanic skin response-GSR). Vücut gergin olduğunda ter bezleri gergin kaslarda meydana gelen ısıyı kaybetmek için daha aktif olur. Bu nedenle insanlar stres altında soğuk ve nemli ellere sahip olurlar. Deride nem olduğunda elektrik aktivitesinin bir noktadan diğer bir noktaya geçişi daha kolay olmaktadır. GSR ile derideki bir noktadan diğer bir noktaya olan bir dakikalık elektrik aktivitesi ölçülür ve kişinin gerginlik düzeyi hakkında bilgi edinilebilir. GSR ölçümünde elin her iki parmağı basit bir aracın içine yerleştirilir. Bu araç parmaklar arasındaki elektriksel aktiviteyi ölçer. Bu ölçüm sporcuya işitsel veya görsel uyarılarla

bildirilir. Sporcular kaslarını gerdirme ve gevşetme çalışmalarıyla derilerindeki nem oranını alçaltıp yükseltmeyi öğrenirler.

Diğer bir yöntem ise, kaslardaki çok düşük düzeyde olan elektriksel aktiviteleri ölçmektir. Gerginlik tespiti için yapılan bu ölçümde elektromyografi (Electromyography – EMG) kullanılır. EMG yöntemiyle kas gerginliğini ölçmek özellikle sporcuların özel kas gruplarında gerginlikler yaşadığında oldukça yararlı olur (Konter,1996).

Bahsettiğimiz stres yönetim tekniklerinin yanısıra hipnoz, meditasyon, yoga ve otojenik antreman gibi tekniklerde stres ile başa çıkmada kullanılır. Stresle başa çıkmada hem bedensel hem de bilişsel tekniklerin kombine edilmesi daha yararlı sonuçlar vermektedir (Konter,1996).

1.1.5. Spor ve Stres İlişkisi

Spor ile stres arasında çok karmaşık bir ilişki vardır. Stres fizyolojik, psikolojik veya sosyal boyutlu olabilir. Fakat araştırma psikolojik boyutun spor ortamında en önemli sebep olduğunu gösteriyor. Spor, sonuçları fiziksel yetkinliğe bağlı olan, içine kültürel değerlerin ve normların da katıldığı kurumsallaşmış oyunlar olarak görülür. Bu çalışma organize spor ile psikolojik stres arasındaki ilişkiyi araştırmakta. Kavramsal yapısına kesin denebilir (Kenyon,1972) çünkü 1) Organize spor çok yaygın (istila etmiş durumda gibi) 2) Stres evrensel bir fenomendir 3) Uygun stres yönetimi teknikleri belirlemede spor-stres arasındaki ilişkiyi anlamak

çok önemlidir. Spor-stres bağlantısında sporun duruma bağlı bir stres kaynağı olduğu kabul edilmelidir.

Sporun stres kaynağı olması yapılan spora ve bu sporu yapan bireye bağlıdır. Önemli bir nokta unutulmamalıdır ki, sporun stres kaynakları hem bireye hem de duruma özeldir. Bu yüzden durumsal olarak iki modeli spesifikleştirmekte fayda var: aralarında en temel olarak motivasyon, kinestetik beceri, yorumlama, yenilenme ve teknoloji farkı bulunan, yüksek oranda rekabet ve organizasyon gerektiren “atletik spor” ve değerler ve yönlendirmeler içeren “oyun sporu”(Paerson,1979). Oyun modeli potansiyel atletik modelden daha az stresli olmalı. Ama; çoğu spor programı bu iki modeli karmaşık bir karşılıklı ilişki ile içinde barındırır ki bu da sporun paradoksal doğasını yansıtır.

Sporun stres yaratma kapasitesi spor durumlarının nasıl bir payı olduğuna bağlıdır: 1) Kişinin hedef ve değerlerini bozma veya tehlikeye atma 2) Kişinin fiziksel sağlığında belirsizlik yaratma 3)kişinin kimliğini korumasını tehdit etme 4) Kişinin çevresini kontrol etmesini etkilemesi. Başarılı olma ve olamama birbirleriyle ilişki içinde olsalar da aşırı şekilde tanımlanırlar: kazanma ve kaybetme. Bu yüzden, özellikle çocukların, performansları sonucuna aleni olarak nasıl tepki vermeleri gerektiği konusunda kafaları karışıktır. Örneğin kaybeden bir takımda istisnai şekilde iyi performans çıkaranlar takıma bağlılık ile kendini olumlu değerlendirmeleri arasındaki farkı göremeyebilirler. Aslında şu şekilde de söylenebilir ki; kazanan ve kaybedenler sosyal bağlamda, hedefleri için gösterdikleri çabalar ve bu çaba oranında ulaştıkları hedefler ile belirlenir (İkizler, 1996).

İnsanlarda stres yaratan durumlar geniş çaplı şekilde bireylerin yaşları, deneyimleri, entelektüel kapasiteleri ile değişir. Spor sözkonusu olduğunda, çocuklar için çok stresli olan bir durum yetişkinler için sorun olmayabilir. Bunun tam tersi de söz konusudur. Stres ve sıkıntı çocuklar, ergenler ve yetişkinler sanki fiziksel ve psikolojik olarak aynılarmışçasına yaklaşıldıklarında da oluşabilir. Profesyonellerde kullandıkları antrenman tekniklerini çocuklarda da kullanan antrenörler potansiyel stresli ortamlar yaratabilirler. En önemli problemlerden biri otoriter olan antrenman tekniğidir. “sporcuyla disipline etmekle kötü fiziksel muamele arasındaki ince çizgi son zamanlardaki antrenör, sporcu krizlerinin en tartışmaya yol açan etmenlerinden biri olmuştur” (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

1.2. KİŞİLİK

Kişilik kavramının birçok tanımı vardır. Allport (1937) elliden fazla kişilik tanımı toplamış; Latincedeki “persona” kavramından geldiğini ve Roma Tiyatrosu’nda oyuncuların temsil ettikleri özelliği yansıtacak şekilde yüzlerine maskeler takıp oynadıklarını ve bu maskelere de “persona” dediklerini ileri sürmüştür. Böylelikle kişilerin karakteristik özellikleri anlatılmak isteniyordu (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

Davranış Bilimcileri kişiliğe çok farklı perspektiflerden bakmışlardır. Bazıları kişiliğe sosyal başarı (iyi, popüler, vb.) ile eşdeğer bakmışlar; ve kişiliği tek bir karakteristik (güçlü, zayıf, nazik) olarak izah etmişlerdir. Böyle düşünüldüğünde, kişilik izahı için 4000’den fazla kelime kullanılabilir.

Diğer taraftan psikologlar, kişiliği başka açıdan ele almışlardır. Örneğin, halk tarafından yaygın olarak kullanılan tanımlayıcı sıfatları kullanmışlardır. Özetle,

araştırmacılar “kişilik” tarifinde hemfikir olmamışlardır; çünkü konuya farklı teorik temellerde yaklaşmaktadırlar. Yine bazı kişilik teorisyenleri, kişiliği sosyalbilim görüşü olarak “kişi-durum etkileşimi” olarak tanımlamak gereğini duymuşlardır. Kişiliği, bireyin kendisi ve başkaları açısından değerlendirip şöyle tanımlamak mümkündür. Kişilik, bireyin kendisi açısından, fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özellikleri hakkındaki bilgisidir.İnsanın başkaları açısından kişiliği, onun toplum içinde belirli özelliklere ve rollere (göreve) sahip olmasıdır. Bireyi yerine getirdiği fonksiyonların, yaptığı işin bir dilimi olarak görmeli ve kişinin fonksiyonlarının kişiliğini ortaya çıkaran bir etken olduğu dşnlmelidir (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

Kişiliği bir zaman dilimi içindeki davranış türü olarak görmemek gerekir. Kişilik, geçmişin, mevcut zamanın ve geleceğin oluşturduğu bir bütündür. Bireyin psikolojik tahlilinin yapılması istendiğinde birey, bedensel özellikleri ve sosyal ilişkileri ile birlikte değerlendirilmelidir. Kişilik, ne yalnız başına bedensel özelliğe bağlıdır, ne de çevredeki ortak kalıp ve sosyal olaylara bağlıdır. Kişilik, tüm bu olguların doğurduğu bireysel ayrılıklardır (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

1.2.1. Kişiliği Oluşturan Temel Faktörler

Kişiliği oluşturan birçok değişken vardır. Kuramcılar, bu konuda bazı görüş ayrılıklarına sahiptirler. Kişiliği oluşturan temel faktörleri aşağıdaki şekilde gruplandırabiliriz.

1.2.1.1. Bedensel (Fizyolojik-Biyolojik) Faktörler:

Kişilerin fizyolojik yapı ve özellikleri ile kişilik yapıları ve kişiliğin davranışsal yönü arasında ilişki vardır. Kişilik ile ilgili çalışmalar yapan bazı

kuramcılar, bireyin cinsiyeti, yaşı, bedensel yapısı ile kişiliği arasında ilişki olduğunu ileri sürerler. Her ne kadar cinsiyet ve yaşla ilgili davranışlar kültürel yapıya göre belirleniyorsa da cinsiyet ve yaşla kişilik arasında bir ilişki kurmak mümkündür. Bireylerin cinsiyetlerine göre yapabilecekleri ya da yapamayacakları davranışlar, kişiliğin oluşmasında etkili olacaktır. Ayrıca toplumun farklı yaş gruplarından beklentileri ile toplum üyelerinin davranışları arasında bir uyum olacaktır. Böylesi bir uyum da kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunacaktır. Bazı toplumlar çocuklara ve yaşlılara korunması gereken gruplar olarak bakarken ,bazı toplumlar çocukları yetiştirilmesi gereken grup, yaşlıları ise zihinsel olarak faydalanılması gereken grup olarak görür. Böyle bir yaklaşım, şüphesiz, yaşlılar ve gençlerden beklentileri etkileyecektir. O halde kimlik ile yaş arasında da bir bağ kurmak mümkündür.Yaş ile ilgili bir başka yaklaşım da yaşlandıkça bilgi ve tecrübenin artacağı, davranış ve düşüncelerde yenileşmelerin olacağı şeklindedir. Bireyin bulunduğu yaş dilimine göre sahip olduğu zihinsel ve bedensel yapısı ile kişiliği arasında ilişki kurmak doğaldır. Bazı psikologlar kişilik gelişiminin kesintisiz devamlı bir süreç olduğunu ileri sürerken; karşıt görüşlü bazı örgütsel davranış teorisyenleri (Levinson,Hall,Argyris) kişilik gelişimini belli yaş dönemlerine ayırmıştır. Daniel Levinson'a göre dört durağan periyod (max. 2-3 yıl farklılıkların olabileceği) vardır:

- Yetişkinliğe geçiş (22-28 yaşlar arası)
- Yerleşme, oturma (33-40 yaşlar arası)
- Orta yaş çağına giriş (40-50 yaşlar arası)
- Orta yaş çağıının doruğu (55-60 yaşlar arası)

Levinson, ayrıca 4 adet geçiş periyodu tespitlemiştir:

- 30 yaş geçişi (28-33 yaşlar arası)

-Orta yaş geçişi (40-45 yaşlar arası)

-50 yaş geçişi (50-55 yaşlar arası)

-Yaşlılığa geçişi (60-65 yaşlar arası) (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>)

1.2.1.2. Kültürel Faktörler:

Her bireyin içinde bulunduğu kültürel yapı vardır; ve bu yapıdan yaşam boyu etkilenir. Bireyin idealleri, ilgileri kültürel yapı tarafından şekillendirilir. Bu idealler ve ilgiler ise kişiliğin oluşumunda etkendir. Bazı davranışsal özellikler ise kültürel yapıyla birlikte değişir ve gelişir. Geleneklere göre kişiliğin oluşumunda kültürel faktörler biyolojik faktörlerden daha önemli mtala edilir. ğrenme kişilik gelişiminde en önemli rolü oynar (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

1.2.1. 3. Aile Faktörü

Bireyin yetiştiği aile ortamı, aile fertleri ile olan ilişkileri kişiliğin oluşmasında çok önemli bir role sahiptir. Luthans, “kişilik gelişiminde muhtemelen aile, sonrada sosyalleşme prosesi en önemli etkendir” demektedir.

Anne- babanın demokratik bir yapıya sahip olması, çocuğun daha rahat yetişmesine, objektiflik kazanmasına, rasyonel davranmasına ve zamanla daha aktif olup daha kolay sosyal ilişki kurmasına olanak sağladığı saptanmıştır. Yine anne- babanın, çocuğun zihinsel yapısının şekillenmesinde de etken olduğu saptanmıştır. Aile bireyleri, çocuğa çeşitli yollarla deneyimlerini aktardıklarından dolayı ailenin

yetiştirme biçimi de kişiliği belirleyici bir unsurdur. Ayrıca kız ve erkek kardeşlerin de kişilik oluşumunda etkili oldukları belirtilmektedir (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

1.2.1.4. Sosyalleşme Süreci (Sosyal Yapı ve Sosyal Sınıf):

Yukarıda saydığımız faktörlerin yanında bireyin çevresindeki kişiler, gruplar ve özellikle örgütler kişiliğin oluşumunda büyük etkiye sahiptirler. Yaygın olarak sosyalleşme süreci olarak isimlendirilen bu süreç, özellikle örgütsel davranış açısından çok önemlidir. Çünkü, çocukluk dönemlerinden ziyade, tüm yaşamı içine alır.

Sosyalleşme, çalışanların davranışlarını en iyi yorumlama yollarından biri olabilir Edgar Schein'a göre “yönetimsel bilgi ve başarı, örgütlerin sosyal sistemler olduğu gerçeğinden hareket eden örgüt çevresindeki güçte odaklanır. şayet, biz, örgütsel-sosyal gücü öğrenip analiz ve kontrol edemezsek, temel yönetimsel sorumluluklarımızdan vazgeçmiş oluruz”.

Son çalışmaları göstermiştir ki, örgütlerde sosyalleşme taktikleri kullanma (yenilere bilgi sağlar, yeni gelen elemanlara geniş öğrenme deneyimleri yaratır) hedeflere vuruşu (ulaşma) sağlar. Farklı sosyalleşme modelleri, yenilerin uyumu için farklı modellerin kullanımına yol açar. Sosyalleşme anne ile başlar. Bebeklikten sonra ailenin diğer üyeleri, yakın akrabalar, aile arkadaşları, komşular ve sosyal gruplar (yaşıtları, okul arkadaşları ve çalışma grubu üyeleri) önemli rol oynar. Schein'e göre, bu süreç değerleri, normları ve davranış kalıplarını öğrenmeyi sağlar. Belli bir sosyal yapı içinde her bireyin eğitim ve benzeri gelişme faktörleri açısından farklı olanaklara sahip olması, kişilik farklılıklarını doğurmada da etkindir.

Bireylerin, sosyal gruplara bağıllık dereceleri kişiliklerinin şekillenmesinde faktördür. Bireyin bazı özellikleri bağılı oldukları sosyal grup ya da gruplar bilinmeden tahlil edilebilir. Ancak bazı özellikler bunu gerekli kılar (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

1.2.1.5. Durumsallık Faktörü:

Sosyalleşme süreci durumsallık faktörü ile yakından ilgili olarak değerlendirilmektedir. Kültür ve aile kişiliğin sosyalleşme sürecinde çok önemlidir. Ancak, durumsallık daha önemli bir yer tutmaktadır. Uzun ve yoğun (sıkı) çalışma uygulamalarında görülmüştür ki, o gün istekler artmakta ve çalışanların kişilik ve davranışları etkilenmektedir. Örneğin, yetki ve başarı ihtiyacında olan ve böyle yönlendirilen bir kişiyi yoğun olduğu iş durumuna getirip koyduğunuzda hayal kırıklığına uğratmış olursunuz ve kişi lakayıt ve agresif olur. Böylece çalışan, tembel ve sorunlu bir görüntü verir. İnsan ve durumsallığın sayısız kombinasyonları vardır ve sadece kişinin geçmişteki gelişimine baksakta tam olarak bireyin davranışlarını tahmin etmek mümkün değildir (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

1.2.1.6. Diğer Faktörler:

Kişiliğin oluşumunda sayılabilecek bu beş faktörün dışında kalan başka etkileyiciler de vardır .Kitle yayın organları, kitaplar, dergiler, genel anlamda medya giderek önemini arttırmaktadır. Alfred Adler'e göre bireyin doğum sırası da kişilik üzerine etkilidir. Bu kurama göre, ilk doğan çocuk daha zeki ve yetenekli olacak, daha kolay sosyal ilişkiler kuracaktır (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

1.2.2. Kişilik Kuramları

1.2.2.1. Eysenck'in Kişilik Kuramı

Kişiliği hiyerarşik açıdan açıklayan bu kuramın temeli, kişiliği oluşturan faktörlerin sıralanması veya belirli bir hiyerarşi içinde oluşması esasına dayanır. Eysenck, kişiliği dört düzeye incelemektedir. Birinci düzey, kişiliğin en alt düzeyidir ve çok özel tepkileri içerir. Belirli uyarılara biyolojik ve kalıtsal özellikleri taşıyan düzeydir. İkinci düzey, bireyin bulunduğu ortamlardan elde ettiği, alışkanlıklara dayalı özelliklerle ilgilidir. Üçüncü düzey, eğilimler düzeyidir ve kişinin birçok alışılmış davranışları arasında eğilimler kazanma evresidir. Kişilik kalıpları bu evrede ortaya çıkar. Süreklilik (persistence), değişmezlik (rigidite), bireysel dengesizlik, doğruluk ve değişkenlik, heyecanlılık özellikleri ortaya çıkar. Kişiliğin dördüncü ve son evresi tip safhasıdır. Bu evrede baskın özelliklere göre belirgin tipler ortaya çıkar.

1.2.2.2. Jullian B. Rotter'in Kişilik Kuramı

Kişiliğin oluşumunu, görünümünü bazı psikolojik esaslara, özellikle inanç sistemine bağlamıştır. Rotter, inançlar sistemini kişiliğin oluşturucusu aynı zamanda kişilik ölçümünde özel bir dilim olarak görmüştür.

1.2.2.3. Atkinson ve Mc. Clelland'ın Kişilik Kuramı

İnsanın bazı doğal gereksinimlerinin (yemek, su, uyku gibi biyolojik ihtiyaçlar) yanında bireyden bireye farklılık gösteren psikolojik ihtiyaçları da vardır. Atkinson ve Mc. Clelland 1960'lı yıllarda bireylerin bazı motivlerini saptamak için

yöntemler geliştirmişlerdir. Yapılan bu çalışmalarda bireyler arasında başarı arzusu, güç arzusu, ve herhangi bir olguya bağlanma arzusu açısından farklılıklar olduğu görülmüştür.

1.2.2.4. Galton, Tyron, Gottesman, Newman, Freeman ve Holzinger'in Kişilik Kuramları

Kişiliği biyolojik açıdan ele alan bu kuramcılarının temel yaklaşımı insanın nesiller boyunca belirli özellikleri yakınlarına aktardığı, bazı kişilik belirtilerinin kalıtsal özellikler taşıdığı görüşü üzerinedir. Galton, genlerle aileden kalma bazı özelliklerin zamanla aynı ailenin devamında görüldüğünü açıklamıştır. Tyron, kalıtımla zeka arasında ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Gottesman, ikizlerin davranışlarını inceleyerek benzer kişilik özelliklerinin genetik özelliklerden kaynaklandığını ileri sürmüştür.

Newman, Freeman ve Holzinger'de ikizler arasında ağırlık, vücudun fizyolojik yapısı ve zeka düzeyinde benzerlikler olduğunu, bu benzerliklerin de benzer kişilik özellikleri oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir (Yanbastı, 1996).

1.2.2.5. Freud'un Kişilik Tahlili

Modern psikolojinin kurucusu olarak kabul edilen Sigmund Freud, kişiliği duygusal açıdan incelemiş; babasını kaybettikten sonra kendi kendini analiz ederek zihinsel yapının psikolojik bir olgu olarak dış dünyaya yansıdığını belirtmiştir. Freud'a göre kişiliğin güdüsü ve kişinin en büyük yoksunluğu "sevgi"dir. Freud, "bilinçaltı güdüleme", "ihtiyaçların engellenmesi", "davranışlarda duygu ve tavırların etkisi" gibi konuları ilkel benlik (id), benlik (ego), üst benlik (süper ego) olarak 3 dilimde incelemiştir. Freud'a göre insan eğilimleri ve sevgi güdülerinin

toplandığı yer olan id, insanın ilkel zihinsel yapısıdır. İd, içgüdüsel ve bilinçsiz davranışların kaynağı durumundadır. Süper ego id'in karşıtıdır. İnsanı topluma uydurmakta ve faaliyetlerin toplumca kabul edilebilir biçimde ortaya çıkmasına yardım etmektedir. Ego ise, id ve süper ego'yu dengeleyici durumunda olup, id'in taleplerini süper egoya uygun bir hale getirmeye çalışır. Ego başarılı olmazsa bireyde zihinsel gerginlik, tereddüt ve çekişme doğar.

1.2.2.6. Eric Berne'in Kişilik Kuramı

Berne de kişiliği Freud gibi duygusal yönden ele alıp 3 dilimde incelemiştir.

- **Çocukluk (olgun olmayan)** : Berne'ye göre her birey kısmen çocuktur. Çocuksu davranışlar bireyin yaşamında zevk ve yaratıcılık etkisi olarak bulunmalı ve süreklilik göstermelidir.

- **Olgunluk (yetişkinlik)** : Berne, bireylerin davranışlarını nasihat ve yasaklarla düzenleyen zihinsel yapısının kişiliğin ebeveyn yönünü oluşturduğunu söylemektedir. Freud'un süperego'suna oynadığı role karşılık gelmektedir.

-**Atalık**: Yetişkin davranışları çevrede yaygınlaştırmak için bireyin girişmiş olduğu çabaları toplamından oluşan küçük büyük bir insanda bulunan bir kişilik kısmıdır.

1.2.2.7. Carl Jung ve Alfred Adler'in Kişilik Kuramları

Freud'un öğrencileri olan Jung ve Adler hocalarının seks ve sevgi güdüsünü fazla abarttığını ileri sürerek psikanaliz yerine analitik psikolojinin temellerini atmışlardır. Jung'a göre kişiliğin önemli kısmı bilinçdışı ve benliktir. Düşünür, ırk bilinçdışı kavramını geliştirmiş, kalıtım ve genler yoluyla ırkların nesiller boyu

devam eden ortak özelliklerinden bahsetmiştir. Jung'a göre kişinin davranışları geçmişten etkilenir; ancak geledeğe dönük olarak yapılır.

Jung'un görüşlerini Adler tamamlamaktadır. Adler'e göre; bireyin temel amacı, kendini güçlü kılacak davranışları göstermektir. Kendini güçlü kılacak davranışları göstermektir. Kendini yeterince güçlü hissetmeyen kişinin grup ve toplum içinde aşağılık kompleksi içinde hareket edeceğini, kendini güçlü kılacak diğer alanlar arayışı içinde bulunarak kapıldığı bu kompleksi telafi edeceğini açıklamaktadır.

1.2.2.8. Karen Horney'in Kişilik Kuramı

Horney'de psikanaliz etkisinde kalmış ve psikolojik çözümlemesinde kişiliğin temel elemanı olarak endişe ve korku'yu ele almıştır. Kişi bu korku ve endişelerini gidermek için bazı davranış kalıpları(taktikleri) geliştirir. Düşününürün on adet belirttiği taktikler genel bir ayrımla üç grupta incelenebilir.

- İnsanlara yaklaşmak, onlara sevgi ve yakınlık duymak suretiyle endişe ve korkuları gideren taktikler

- İnanlardan uzak durmak, onlara karışmamak ve bağımsız biçimde hareket ederek endişe ve korkulardan sıyrılma taktikleri

- İnsanlara karşı gelmek, onlarla mücadeleye girmek, güçlü olduğunu onlara kabul ettirmek yoluyla korku ve endişelerden sıyrılma taktikleri (<http://edonline3.tripod.com/id9.html>).

1.2.3. Kişilik Tipleri

Her birey kişi olarak diğerlerinden farklı özelliklere sahiptir ve bu onun diğer insanlardan farklılıklarını oluşturur. Her birey hayat görüşü olarak diğerlerinden ayrılabilir. Güdüler, çeşitlilik ve şiddet bakımından farklılıklar gösterebilir. Bireyler birbirlerinden farklı amaçlara sahip olabildikleri gibi, aynı amaçlara sahip olan kişiler de, kendilerini amaçlara ulaştıracak yolların seçiminde farklı şekillerde hareket edebilirler. Çünkü, her insanda kişiliğin gereği olan hırslar, arzular ve ihtiyaçların şiddetleri farklıdır. Doğuştan fizyobiyojik olarak farklı karakterlere sahip olunmasının yanında insanlar, hergün yaşadığı olaylar, karşılaştığı insanlar nedeniyle daha da farklılaşmaya yüz tutarak kişiliğini geliştirdiği söylenir.

Bütün bu farklılıklara rağmen karakter bilim okulunun Fransız düşünürlerinden Le Senne, üç değişik faktörden oluşan kişilik göstergesi saptamıştır:

-Heyecanlılık durumu

-Faallik durumu

-Etkilerin sürekliliği durumu

Bu özelliğe göre Le Senne kişilik tablosunu şu şekilde hazırlamıştır.

Kişilik Tipi	Göstergeler	Kombinezonu	Kişiliğin Hakim Özelliği
(1)	Heyecanlı	Gayri faal	Birincil sinirli
(2)	Heyecanlı	Gayri faal	İkincil duygulu
(3)	Heyecanlı	Faal	Birincil hiddetli
(4)	Heyecanlı	Faal	İkincil tutkulu
(5)	Heyecansız	Faal	Birincil sıcakkanlı
(6)	Heyecansız	Faal	İkincil soğukkanlı
(7)	Heyecansız	Gayri faal	Birincil silik
(8)	Heyecansız	Gayri faal	İkincil duygusuz

Tablo 2. La Senne Kişilik Tablosu

Kişiliğin ortaya çıkması biyolojik, psikolojik ve sosyal bileşikleri incelemeyi gerekli kılar. Örgütsel yasa (hiyerarşik düzen), bazı ihtiyaçların bilinç üstüne çıkmasına ve tatmin edilmesine neden olurken, bazılarının da bilinçaltında saklı tutulmasına yol açar.

1.2.4. Stres ve Kişilik'teki Bireysel Farklılıklar

Bilişsel psikolojinin öneminin artması ile birlikte sadece stres konusunda değil psikolojinin diğer alanlarında da kişinin kendi kaynaklarına olan ilgisi artmıştır. Artık insandan bağımsız bir çevre, çevreden bağımsız bir insan düşünmenin olanaksızlığı bilinmektedir. Bilişsel olan ilgi bilişsel ilgili araştırmalarında sayısının artmasını da sağlamıştır. Aynı şey stres araştırmaları içinde geçerlidir. Sadece kişinin yapısını ve farklılığını vurgulamakta artık yeterli bulunmamaktadır. Çünkü insanlar için değişen tek şey olaya verdikleri anlam ile sınırlı değildir. Olay karşısında kendilerine verdikleri anlamda son derece belirleyicidir. Burada kısaca söylenmeye çalışılan şey, kişinin başedip edemeyeceğine ilişkin inancının uyarıcının “kötü” algılanması kadar önemli olduğudur. Kişi yaşadığı olayın geride bırakacağı olumsuzluklara katlanabileceği kaynaklara sahip olduğunu düşünüyorsa , yani olayın değilsebile olaydan etkilenme düzeyinin kendi kontrolünde olduğunu algılıyorsa yaşanacak olan stres düzeyi değişecektir. Elbette bu değerlendirmede kişinin bilişsel kaynakları ile ilgilidir. Ancak bu değerlendirmeyi önceki değerlendirmelerden farklı kılan şey, olay kadar, kendi kaynakları üzerinde de durması ve düşünmesidir (Brandstadler, Voss ve Rothermund, 2004; Smith ve Mayers, 1997; Patel,1989; Sidney,1978).

Algılanan tehlike ile daha etkili şekilde başedeceklerine inananların, stresin olumsuz etkilerinden kendilerini daha etkili bir şekilde korumaktadırlar. Bazı kişilerin sorunları ile daha kolay başedebiliyor olmaları, bu alandaki diğer bir araştırma konusudur. Çalışmalar ‘hangi özelliklere sahip kişilerin ‘ zor durumdan daha az hasarla çıkan kişiler’ olduklarına yanıt aramışlardır (Sutil, Corbacho, Arias, Alvarez ve Reguero,1998;Scheitrum ve Akillas,2002). Belki hayatın her alanında olduğu gibi esnek olmayı başaranların engellerin üzerinden daha kolaylıkla geçebildiği görülmüştür. Peki kim dir bu esnek kişiler veya araştırmacıların daha çok üzerinde durduğu haliyle sorulursa ‘kimdir bu esnek olmayan kişiler?’

1.2.4.1. A ve B Tipi Kişiler

A tipi olarak adlandırılan bu kişiler genel olarak; aceleci, zaman yönetimi konusunda başarısız, dikkatini toplamakta zorlanan, üstesinden gelmese de genelde birkaç işle aynı anda meşgul olan ve bazı obsesif özelliklere sahip kişilerdir (Girdano ve Everly, 1986). A tipi kişiler için vurgulanması gereken diğer bir özellik de, duygularını ifade etmekte zorlanmalarıdır. Duygularını ifade etmekte güçlük çekmek başlı başına bir gerilim kaynağı haline gelebilmektedir. Kişi sürekli birşeyleri gizleme, belli etmeme çabası içine girebilir. Bu durumun temel kaynağı ise duygularının ifadesi sonucunda ortaya çıkacak durumu bir tehdit olarak ele almasındandır. Örneğin öfkesini ifade ettiği durumda diğerleri tarafından daha az sevileceğini düşünen birisi için öfkeyi yaşayıp da ifade edememek önemli bir gerilimdir. A tipleri için duyguların ifade edilmesindeki güçlük, daha çok duygularını uygun şekilde ifade edememekten kaynaklanır. Bu kişiler duygularını doğrudan ifade etmek yerine düşmanca davranışlar sergilemektedirler (Dinçel, 2004).

Yukarıda bahsedilen özelliklere baktığımız zaman bu kişilerin neden hem daha fazla stres yaşadıkları stres ile neden etkili bir şekilde başedemediklerini anlamak güç değildir. Verim sağlamayan bir acelecilik ya da sadece beş dakika kazanabilmek adına kişinin kendisi üzerine kurduğu baskı bu tür kişileri hayli yıpratmaktadır. Buna imkan olmadığı halde herşeye yetişmeye çalışmaları da strese neden olan ve sürmesi için zemin hazırlayan başka bir özelliktir. Dikkatini bir işe vermek yerine birden fazla iş ile uğraşmaları nedeniyle oluşan dikkat dağınıklığı bu işleri başarıyla tamamlamak konusunda yaşadıkları strese bağlı olarak ortaya çıkan dikkat dağınıklığı ile birleşince, A tipi kişilerin birçok ayrıntıyı dışarıda bırakmaları bu nedenle de taraflı ve hatalı değerlendirmeler yapmaları anlaşılır bir durumdur.

A tipi kişilerin stres yaşanması için zemin hazırlayacak çok sayıda özellikleri bulunmasına rağmen, aynı kişiler stres durumunu ortadan kaldırmak konusunda pek başarılı değildirler ki bu durumun tipik sonuçları yaşanan kalp hastalıklarıdır. Değişiklik yapmak bir çok kişi için kolay olmasa da gerçekten istenirse strese zemin hazırlayan bu özelliklerin üstesinden gelmek mümkündür. Elbette bu sadece A tipi daha fazla olan kişiler için değil, herkes için söz konusudur. Değişmek ve daha işlevsel bir bakış açısı edinmek olaylara daha farklı bir açıdan bakmak isteyen herkes için mümkündür (Patel,1989).

İnsanlar genelde ne tümüyle A tipi özelliklere ne de tümüyle B tipi özelliklere sahiptir. Neredeyse bütün insanlar hem A tipi kişiliğin hem de B tipi kişiliğin özelliklerini taşımaktadır. Ancak genelde bir örüntünün ağırlıklı görünmesi söz konusudur. B tipi kişilik örüntüsüne sahip kişilerin özellikleri ise onları stres

yaşamaya A tipi kişilik özellikleri kadar açık hale getirmemektedir. Yani kısaca B tipi kişilik özelliklerine sahip olanlar genelde daha az stres yaşarlar. Bu kişiler daha rahat, içinde buldukları koşullara uyum sağlayabilen, her konuda rekabet etmeyen kişilerdir. A tipi kişilerden farklı olarak kendilerine zaman ayırırlar ve ayırdıkları bu zaman için suçluluk hissetmezler. Bu gibi özellikler nedeniyle B tipi kişilerle anlaşmak daha kolaydır. Bu bilgiden hareketle B tipi kişilerin daha fazla sosyal desteğe sahip oldukları çıkarımını yapabiliriz (Lazarus,1998).

1.2.4.2 İyimserlik ve Kötümserlik

Kişilerin stres yaşayıp yaşamayacağı veya ne oranda stres yaşayacaklarını belirleyen özellikler arasında, kişinin dünyayı değerlendirme tarzı da gelmektedir. Kötü olayları açıklarken; içselleştiren, kötü durumun değişmeyeceğini düşünen ve diğer olaylara da genelleyen kimselerin kötümser olduğundan bahsedilebilir. Bir başka deyişle bu kişiler yaşamlarını kötü bir falcılıkla devam ettirmeye çalışmaktadırlar. Bu kişiler turarlı bir şekilde olayların kötü gideceğini ve kötü sonuçlanacağını düşünmektedirler. Belkide daha kötü olanı bu kişilerin bu durumun her zaman için geçerli olacağına da inanmalarıdır. Dünyaya daha çok olumluları gösteren bir pencereden bakan kişiler ise kendilerini genel olarak daha iyi hissetmektedirler ve çevresel kaynaklarını daha iyi bir şekilde değerlendirebilmektedirler (Maruta, Collingen.Mlinchoc ve Offord,2002). Yaşama daha olumsuz bir açıdan bakanlar için en büyük stres kaynağı, kontrolün kendilerinde olmadığına ilişkin inançlarıdır. Yani bu kişiler ne yaparlarsa yapsınlar olumsuz uyarıcıyı ortadan kaldırma veya etkilerini azaltma şansına sahip olmadıklarını düşünmektedirler. Yaşamda kontrol sağlanamayacağına ilişkin bilgi ise neredeyse her verinin belirsiz olarak yorumlanabileceği anlamını taşımaktadır ki bu

durum başlı başına bir stres kaynağı oluşturmaktadır. Bu temel inançlarına rağmen kötümserler başlarına gelen kötü olaylar için kendilerini daha çok suçlama eğilimi içindedirler .Yaşama ilişkin daha olumlu bir bakış açısına sahip olan kişiler ise yaşama ilişkin daha olumlu değerlendirmeler yapmakta ve başlarına gelen kötü olayları felaketleştirmekten uzak durmaktadırlar ki bu bakış açısı onları stresten koruyan önemli bir faktördür (Uçar, 2004).

1.2.4.3. Boyun Eğici Kişilik

Boyun eğici kişilik örüntüsünün temel özelliği içinde bulunduğu durumu çözümsüz olarak algılaması veya kendi kaynaklarının çözüm için yeterli olmadığına duyulan güçlü bir inanca sahip olmasıdır. Bu temel özellikleri nedeniyle sorunları ile karşı karşıya gelip çözüm üretmeye çabalamak yerine daha pasif bir tutum sergilemektedir. Sorun yaşamalarına rağmen sürekli olarak pasif kalmaları ise psikolojik sorunlara kaynaklık edebilir. Kişinin bu pasif şekildeki geri çekilmeleri çevrelerindeki insanlar tarafından da genelde öfke ile karşılanmaktadır. Çevreleri ile uyumlarının bozulmasının ise yeni bir stres kaynağı yaratacağı açıktır (Uçar, 2004).

Bu kişilerin içinde buldukları duruma ilişkin kontrol algılarının zayıflamış olduğu görülmektedir. Kişi dünyanın anlaşılabilir ve bu doğrultuda düşünürsek sorunlarının çözülebilir olduğuna ilişkin bir inanç geliştirebilirse, sorunları ile daha etkili bir şekilde baş edebilecektir. Yaşamının kendi yaşamı olduğuna ve her kişinin kendi patronu olduğuna bir kişinin ise pasif kalmayı ve edilgen davranmayı seçmesi anlaşılabilir bir durumdur. Sorunların üstesinden pasif tavırları ile gelmeye çalışanların etkili olduklarından söz etmek mümkün değildir. Buna karşın kontrolün

kendilerinde olduğuna inananlar, sorun çözümüne katkılarını daha etkili bir biçimde sunabilmekte, başlarına geleni pasif bir şekilde izlememektedirler (Uçar, 2004).

1.2.5. Kişilik ve Spor İlişkisi

Spor psikolojisindeki gelişmeye paralel olarak, spora özgü kişilik araştırmalarıyla ilgili çalışmalar da artmıştır. Kişilik araştırmalarının amacı bir kişiyi, kendi tipik eğilimleri açısından, bir tanımlama ve tahmini mümkün kılacak şekilde nitelendirmektedir. Spordaki kişilik araştırmalarında bir yandan, spora farklı derecede katılım gösteren ve farklı derecede başarılı olan kişiler diğer yandan da çeşitli dallarda spor yapanlar arasındaki kişilik farkları araştırılır.

Sporla kişilik arasındaki ilişkiyi doğru bir şekilde ortaya koymak istediğimizde, cevaplandırılması gereken iki soru karşımıza çıkar: bir spor faaliyetinde bulunan insanı kişiliğinde bir değişiklik olur mu? Belli kişilik özellikleri, belli bir spor türünü belli bir düzeyde icra etmek için bir gereklilik mi dir? Spor ve kişilik arasında bir etkileşimin mevcudiyetinden şüphe duymayan araştırmacılar yukarıdaki sorulardan yola çıkarak toplumsallaşma ve seçicilik hipotezlerini ortaya koymuşlardır. Toplumsallaşma hipotezine göre; spor kişiliği etkiler. Burada spor, bağımsız değişkendir. Kişilik ise bağımlı değişkeni meydana getirir. Seçicilik hipotezinde ise; kişiliğin, sadece yapılacak spor türünün seçimi değil, aynı zamanda spordaki başarıyı da etkilediği ileri sürülür. Burada kişilik bağımsız değişkeni, spor ve spordaki başarıda bağımlı değişkeni temsil eder (İkizler, 1993).

Spor faaliyetlerinin kişilik üzerinde yaptığı etkiyi araştıran çalışmaların bir süre sonra tekrarlanması gerekmektedir. Kişilik zelliklerinin spor faaliyetlerine yönelik seçime ve sporda başarılı olmaya yaptığı etkiyi araştıran çalışmalarda ise, böyle bir tekrara gerek yoktur. Fakat bu arada, sporun kişiliğe bir etki olup olmadığı kontrol edilmelidir. Mesela sporun kişiliği ne şekilde etkilediği konusunda yakından ilgilenen Gabler, 1970 yılında çok başarılı 170 genç yüzücü üzerinde bir araştırma yapmıştır. Aradan beş yıl geçtikten sonra, bu yüzücülerden 102 tanesi tekrar aynı araştırmaya alınmıştır. Her iki araştırmada da « 16-kişilik faktörü » testini uygulayan gabler, yüzücülerin nevrozizm ve ie dönüklük değerlerini hesaplamıştır. İlk araştırmanın sonucunda, yüzücülerin kişiliklerinin çok az bir sapma gösterdiği ortaya çıkmıştır. Beş yıl sonra tekrarlanan araştırmanın sonuçlarında lclmş olan kişilik özelliklerinde bir değişikliğin gerçekleşmediğini göstermiştir (İkizler, 1997).

Toplumsallaşma hipotezini doğrulamayan bu çalışma ve benzer sonuçların alındığı başka çalışmalar, kişilik ve spor ilişkisine yönelik ‘ kötümser’ bir yaklaşımın doğmasına yol açmıştır. Bu yaklaşımı benimseyenlerin meydana getirdiği kötümserler grubu, eleştirilerini, araştırmaların yöntemi ve çıkan sonuçların yorumlanmaları konularında yoğunlaşmışlardır.

Yönteme ait eleştirilerin başında spora özgü konular için tasarlanmış kişilik testlerinin sporculara uygulanması sonucu elde edilen bulguların geçerliliğinin kısıtlı olduğu görüşü yer alır. Ayrıca sporcuların kişiliklerini belirlerken kullanılan yöntemler arasında da farklılıklar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar kişilik tespitinde psikometrik test yöntemini kullanırken, bazılarıda gözleme dayanmış ya da projeksiyon yönteminden faydalanmıştır. Sporculardan elde edilen verilerin, bazen

seçilmiş kontrol gruplarından bazen de normal popülasyondan edinilen değerlerle karşılaştırılması bir takım çelişkili sonuçların ortaya çıkmasına da sebep olmuştur. Böyle bir araştırmaya başlarken yöntemle ilgili bir yanlışlığa meydan vermemek için bazı noktaları çok net bir şekilde ortaya koymak gerekir . ‘ Hangi kişilik özellikleri, hangi yaş grubuna, hangi spor faaliyetleri yoluyla ve hangi yaş grubuna hangi spor faaliyetleri yoluyla ve hangi şartlar altında bir süreklilik gösterecek şekilde etkilenmektedir ? (İkizler, 1997).

Farklı spor dallarında faal sporcular arasındaki kişilik farklarının tespitine yönelik çalışmalar da, kötümserler grubunun yöntemine ait eleştirilerden kurtulamamıştır. Birçok araştırmada takım sporcuları, ferdi olarak spor yapanlarla karşılaştırılmış ve takım sporlarından birini yapan sporcunun ferdi sporculara oranla daha yüksek dışa dönüklük değeri göstereceği düşünülmüştür. Fakat ilgili araştırmalarda, her defasında başka ve kısmen de farklı spor dalları ‘ferdi’ veya ‘takım sporu’ olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, bu spor dallarıyla ilgili başarı seviyeleride oldukça farklıdır. Yönteme ait bu tür hatalar sebebiyle bu araştırmalar, sürekli olarak eleştirilere konu olmuş ve bir takım sporcusuyla ferdi olarak spor yapan birinin kişiliklerini karşılaştırmak mümkün olmamıştır (İkizler, 1997).

Her araştırmanın sonucu dikkatli bir şekilde yorumlanmalıdır. En sık yapılan yorumlama hatası, elde edilen bulguların abartılması ve aşırı genelleştirmesidir. Birçok araştırmacı, yaptığı araştırmanın bulgularından çok şeyler elde etmeye uğraşır. Genel kanaatler çoğunlukla ortalamadan bariz farklılıklar gösteren zirve sporcularının gözlemlenmesine dayanır. Bu da farklılıkların abartılması eğilimini arttırır.

Kötümserler ve iyimserler arasındaki tek ortak nokta, her ikisinin de özellik kuramlarını esas alan spora özgü kişilik araştırmalarında yöntemsel eksikliklerin bulunduğunu kabul etmeleridir. Fakat iyimseler kötümserlerin aksine, bu eksiklikleri çok büyütmezler ve bunların üstesinden gelebileceğini düşünürler.

Son zamanlarda, sporcuların kişiliklerinin araştırıldığı çalışmalarda üzerinde hassasiyetle durulan bir nokta da, bir spor faaliyeti sonucunda ‘benlik kavramının’ ne gibi bir değişikliğe uğrayacağı konusuyla ilgilidir. Kişiliğin ayrılmaz bir parçası olan benlik kavramı; ben neyim ve kimim veya hayattan neler bekliyorum gibi sorulara verilen cevaplardan meydana gelmektedir. Kişiliğin gelişim süreci içerisinde oluşan benlik tasavvuru, kişinin kendisini algılamasının, kendisi hakkında düşünmesinin ve toplumsal bir mukayese yapmasının bir sonucudur. Sporun, antreman ve müsabaka yoluyla kişiliği etkilediğini ve onu yüksel performansa uygun bir hale getirdiğini ileri süren Başer’in aksine, günümüzde yurt dışında yapılan bir çok araştırma kondisyon antrenmanına katılan bir sporcuda, sadece benlik kavramının olumlu yönde değiştiği sonucunu vermiştir (İkizler,1993).

Spora özgün kişilik araştırmalarında erkek denekler daha çok kullanılmıştır .Kadın sporcuların kişiliği ile ilgili çalışmaların yetersiz olması, kişilik araştırmalarının önemli bir eksiğidir. Bu konuda kapsamlı ilk çalışma Bierhoff-Alfermen tarafından yapılmıştır. 1976 yılında yapmış olduğu bu araştırmada başarılı kadın sporcuların kişilik özelliklerinin toplumdaki kadınların ortalamasından çok büyük farklılıklar göstermediği sonucuna varmıştır. Ogilvie (1979) ve Williams (1978) ise, çok büyük başarıları olan kadın sporcuların erkek sporcularinkine

yaklaşan kişilik özellikleri gösterdiğini belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak, kadın sporcuların kişiliğiyle onların spor faaliyetleri arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik araştırmalarda da biri kötümser, diğeri iyimser olmak üzere iki farklı bakış açısı ortaya çıkmıştır.

Yapılan araştırmalar takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında kişilik özellikleri yönünden belirli farklar olduğunu göstermiştir. Tiryaki’de EPPS kullanarak yaptığı bir araştırmada bireysel spor yapanların gösteriş ilgi görmek isteme ve kendini suçlama boyutlarındaki puanlarının takım sporu yapanlardan yüksek olduğunu belirlemiştir (Tiryaki, 2000).

Özetle, spor ve kişilik arasında mevcut olan yönü ve derecesiyle ilgili kesin bir hükme varmak henüz mümkün değildir. Sporcunun içerisinde yaşadığı çevrenin onun kişiliğine yaptığı etkiyi de dikkate aldıktan sonra, kişilik testlerinde yer alan soruların ve özelliklerini spor açısından daha anlamlı hale getirmek gerekmektedir.

BÖLÜM 2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılması ve kişilik değişkeninin etkisini belirlemeye yönelik betimsel nitelikli bu çalışma, genel tarama modelindedir.

2.2. Kullanılan Yöntem

Çalışmada bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların stresle başa çıkmada kullanabilecekleri bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığı ve kendini denetleme becerileri ile kişilik yapılarını belirlemek amacıyla iki ölçek kullanılmıştır.

Çalışmada kullanılan ilk ölçek olan “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği”, Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Ayşe Siva ve Hasan Dağ (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığı; kendini denetleme becerilerini belirlemek için kullanılmıştır. Türkçe formu kendini denetleme ölçeğidir. İlgili ölçek yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapıldığı (1 = hiç tanımlamıyor ile 5 = çok iyi tanımlıyor) 36 maddeden oluşmaktadır. Puanlar 36 ile 180 arasında değişmektedir ve yükselen puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine; bir diğer deyişle ölçekte temsil edilen başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret eder. Ölçeğin güvenilirliği; KR-20 yöntemiyle hesaplanan iç tutarlılık katsayıları çeşitli örneklemlerde .71 ile .48 arasında değişmiştir. Test – tekrar güvenilirliği, ölçeğin çeşitli örneklemlerde ve çeşitli zaman aralıklarıyla tekrar

uygulanmasıyla hesaplanan güvenilirlik katsayısının .77 ile .86 arasında değiştiği bildirilmiştir. Geçerlik ise, ölçeğin faktör yapısının, oluşturulma aşamasında ayırt edilen kavramsal boyutlarla genelde rtuştğ ve elde edilen faktörlerin en az .51’lik bir ii tutarlılığın bulunduğu bildirilmiştir.

Çalışmada kullanılan ikinci ölçek ise, “Sosyotropi-Otonomi leği”dir. Beck, Epstein, Harison, Emery (1983) tarafından geliştirilen bu ölçek, insanlara bağımlı ve insanlardan özerk kişilik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak kullanılmıştır. Türkçe uyarlaması şahin, Ulusoy ve şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kendini değerlendirme leği olan ilgili ölçek, yargıların 5 değerlendirme basamağına göre (0 = hiç tanımlamıyor ile 4 = çok iyi tanımlıyor) yapıldığı altmış maddeden oluşmakta ve 2 alt leği içermektedir: Sosyotropi (bağımlı) ve Otonomi (zerk). Otuz madde sosyotropi alt leğine; otuz madde otonomi alt leğine aittir. Ölçeğin iç tutarlılığı oldukça yüksek olarak belirlenmiştir (Sosyotropi için .89 ile .94 ranjında, otonomi için .83 ile .95 ranjında). Test tekrar test güvenilirliği, sosyotropi için .65 ile .88 ranjında, otonomi için .66 ile .75 ranjında bildirilmiştir (Beck ve ark. , 1983). Ölçeğin yapı geçerliliği sürecinde yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, her iki boyut ii üçer faktör bulunmuştur. Sosyotropi alt ölçeğinde; onaylanma kaygısı, ayrılık kaygısı, ve başkalarını memnun etme faktörleri belirtilmiştir. Otonomi alt ölçeğinde; kişisel başarı, özgürlük ve yalnızlıktan hoşlanma faktörleri bulunmuştur.

Çalışma 2004-2005 döneminde bireysel sporlardan; atletizim, dağcılık, yüzme, tenis, cimnastik, taekwando branşları, takım sporlarından voleybol, hentbol, basketbol, futbol branşları ile ilgilenen sporcularla sınırlıdır. Bu çalışmanın sonuçları “Rosenbaum ğrenilmiş Güçlülük leği” ve “Sosyotropi-Otonomi leği” nin

güvenirlik ve geçerliği ile sınırlıdır. Sonuçlar, katılımcıların kendilerini ifade ettikleri yanıtlarla sınırlıdır. Çalışmaya katılanların ölçekleri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

2.3. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmamıza 22.31 ± 2.88 yaş ortalamasına sahip 112 (% 56.6) erkek ve 86 (% 43.4) bayan olmak üzere toplam 198 sporcu katılmıştır (Tablo 1-2). Araştırmanın örneklemini oluşturan sporcuların 78'ü (39.4) bireysel spor; 120'i (60.6) takım sporu ile ilgilenmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı

Cinsiyet	n	%
Bayan	86	43.4
Erkek	112	56.6
Toplam	198	100

Tablo 4. Katılımcıların yaşlara göre dağılımı

	Cinsiyet	n	X	Ss
Yaş	Bayan	86	21.83	2.68
	Erkek	112	22.56	2.96
	Toplam	198	22.31	2.88

Tablo 5. Katılımcıların spor dallarına göre dağılımı

Spor Dalı	n	%
Bireysel Spor	Yüzme	10
	Atletizm	10
	Dağcılık	8
	Tenis	16
	Cimnastik	12
	Teakwondo	11
	Diğer	11
Takım Sportu	Voleybol	40
	Hentbol	20
	Basketbol	20
	Futbol	40
Toplam	198	100

Tablo 6. Katılımcıların sahip olduğu deneyime göre dağılımı

Deneyim yılı	n	%
1-2	9	4.5
3-4	14	7.1
5-6	27	13.6
7-8	48	24.2
9-10	42	21.2
11 ve üstü	58	29.3
Toplam	198	100

Tablo 5’te çalışmada yer alan sporcuların ilgilendikleri spor dalında sahip olduğu deneyim “1-2” ile “11 ve üstü” yıl arasında değişmekte olup, sporcuların % 58 oranında “11 ve üstü” deneyime sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların deneyimlerinin ortalama olarak 8.81 ± 3.56 olduğu belirlenmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması ve Yorumlanması

Ölçekler, sporculara elden götürülerek ya da posta yoluyla ulaştırılmıştır. Gerekli olan açıklamalar ,araştırmacılar ya da ölçekleri uygulayan antrenör-uygulayıcı tarafından sözel olarak yapılmıştır. Sporcuların, ölçekleri müsabaka ya da antreman öncesi tamamlaması sağlanıp hemen toplanmıştır. Ölçek dağıtılan 232 sporcudan 198'i ölçeği doldurarak çalışmaya katılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi ve değerlendirilmesi sırasına ilk olarak çalışmada temel alınan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, daha sonra da t testi, ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak elde edilen veriler tablolastırılarak sunulmuştur. Verilerin değerlendirmeleri SPSS 11.0 (Statistics Programme for Social Sciences) ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1. Katılımcıların Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri ile Stresle Başaçıkmanda Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin “t” Testi Sonuçları

Tablo 7. Bayan ve erkek katılımcıların “Stresle başaçıkmanda bilişsel stratejileri kullanma düzeylerine ilişkin “t” testi

Cinsiyet	n	X	Ss	t
Bayan	86	124.55	16.29	-2.17*
Erkek	112	122.98	15.60	

*p<0.05

Tablo 7’de araştırmamıza katılan 86 bayan ve 112 erkek sporcunun “Stresle başaçıkmanda bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri”ne ait ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görülmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların “Stresle başaçıkmanda bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri”ne ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (t= -2.17; p<0.05). Buna göre, araştırmaya katılan bayan sporcuların stresle başaçıkmanda bilişsel stratejileri kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının erkek sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 8. Bayan ve erkek katılımcıların “Sosyotropi” altölçeğine ilişkin “t” testi

Cinsiyet	n	X	Ss	t
Bayan	86	65.27	15.07	-0.33
Erkek	112	65.46	15.56	

Tablo 8’de araştırmamıza katılan 86 bayan ve 112 erkek sporcunun “sosyotropi” altölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görölmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların “sosyotropi” altölçeğine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = -0.33$; $p > 0.05$).

Tablo 9. Bayan ve erkek katılımcıların “Otonomi” altölçeğine ilişkin “t” testi

Cinsiyet	n	X	Ss	t
Bayan	86	76.62	14.99	-1.93
Erkek	112	74.21	13.02	

Tablo 9’da araştırmamıza katılan 86 bayan ve 112 erkek sporcunun “otonomi” altölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görölmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların “otonomi” altölçeğine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = -1.93$; $p > 0.05$).

3.2. Katılımcıların Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri ile Stresle Başaçıkma Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerinin Spor Dalına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin “t” Testi Sonuçları

Tablo 10. Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların “Stresle başaçıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri”ne ilişkin “t” testi

Spor Dalı	n	X	Ss	t
Bireysel Spor	78	120.65	16.58	-0.69
Takım sporu	120	125.62	15.17	

Tablo 10’da araştırmamıza katılan 78 bireysel spor ve 120 takım sporu ile uğraşan toplam 198 sporcunun “Stresle başaçıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri”ne ait ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görülmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların “Stresle başaçıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri”ne altölçeğine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t = -0.69$; $p > 0.05$).

Tablo 11. Bayan ve erkek katılımcıların “Sosyotropi” altölçeğine ilişkin “t” testi

Spor Dalı	n	X	Ss	t
Bireysel Spor	78	64.92	15.13	0.09
Takım sporu	120	65.67	15.48	

Tablo 11’de araştırmamıza katılan 78 bireysel spor ve 120 takım sporu ile uğraşan toplam 198 sporcunun “sosyotropi” altölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görölmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların “sosyotropi” altölçeğine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = 0.09$; $p > 0.05$).

Tablo 12. Bayan ve erkek katılımcıların “Otonomi” altölçeğine ilişkin “t” testi

Spor Dalı	n	X	Ss	t
Bireysel Spor	78	72.89	15.49	-1.21
Takım sporu	120	76.78	12.65	

Tablo 12’de araştırmamıza katılan 78 bireysel spor ve 120 takım sporu ile uğraşan toplam 198 sporcunun “otonomi” altölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görölmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların “otonomi” altölçeğine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = -1.21$; $p > 0.05$).

3.3. Katılımcıların Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri ile Stresle Başaçıkma Bilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerinin Yaş ve Deneyim Açısından Değerlendirilmesi.

Tablo 13. Stresle başaçıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi altölçeklerinin yaş ve deneyim ile ilişkisi

	Stresle Başaçıkma	Sosyotropi	Otonomi
Yaş	-0.08	-0.19**	-0.16*
Deneyim	0.04	-0.08	-0.01
Stresle Başaçıkma		.065	0.36**
Sosyotropi	0.07		0.39**
Otonomi	0.36**	0.39**	

**p<0.01

*p<0.05

Tablo 13'te stresle başaçıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi altölçeklerinin yaş ve deneyim ile ilişkisine ait korelasyon sonucu sunulmuştur. Buna göre, yaş ile sosyotropi ve otonomi altölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (sosyotropi için $r = -0.19$; $p < 0.01$; otonomi için $r = -0.16$; $p < 0.05$). Buna karşın deneyimle stresle başaçıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi altölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (stresle başaçıkma için $r = 0.04$; $p > 0.05$; sosyotropi için $r = -0.08$; $p > 0.05$; otonomi için $r = -0.01$; $p > 0.05$). Bunun yanında stresle başaçıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyi ile otonomi altölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r = 0.36$; $p < 0.01$).

BÖLÜM 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, cinsiyete göre bayan ve erkek sporcuların stresle başa çıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Buna göre, araştırmaya katılan bayan sporcuların stresle başa çıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının erkek sporcuların ortalama puanlarından, istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde de, Patterson ve Mc Cubin (1987), Aysan (1988), Doğan (1995), Wilson, Pritchard ve Revalee (2005) çalışmalarında kızların erkeklere göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıklarını belirlemişlerdir. Buna karşın Yılmaz (1993), stresle başa çıkma stratejileri kullanma açısından erkeklerin kızlara göre daha başarılı olduklarını ifade etmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda ise bayan ve erkek bireyler arasında stresle başa çıkma açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır (Crocker and Graham, 1995). Cinsiyet, sporcuların stresle başa çıkma etkili pek çok bireysel farklılık değişkeninden biriye de, spor psikologlarının tanımlaması gereken en önemli şey, erkek ve kadın sporcuların stresle benzer şekillerde baş edip etmedikleridir. Eğer cinsiyet farklılığı çok önemli bir rol oynuyorsa antrenörlerin veya pratisyenlerin bu bilgiyi kullanmaları sporcuların baş etme repertuarlarını genişletmelerine ve strese daha başarılı şekilde çare bulmalarını sağlayacaktır. Yine de cinsiyetin etkisi ile ilgili çok sonuca varılması güçtür. Crocker ve Graham (1995) erkek ve kadın sporcuların

stresle farklı yollardan baş etmeye çalıştıklarını gösteren bir çalışma yapmışlardır ama yine de soruları tam yanıt bulamamıştır.

Bayan ve erkek katılımcıların “sosyotropi” ve “otonom” kişilik özelliği cinsiyete göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bağlamda, bayanların erkek sporculara göre daha bağımlı kişilik özelliği göstereceği hipotezimizi destekleyecek sonuca ulaşılamamıştır. Bu çalışmaya katılan sporcuların sosyotropi ve otonom kişilik özelliklerine ait puanlar incelendiğinde; genelde otonom kişilik özelliklerinin hem bayan hem erkek sporcularda ortalamanın üstünde olduğu; sosyotropi kişilik özelliklerinin ise ortalama düzeyde olduğu görülmüştür. Diekman ve Eagley (2000) ve Eagly (1987) yapmış oldukları çalışmalarda, erkeklerin bayanlara göre daha bağımsız ve aktif kişilik özelliklerine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Horn (1992) ise kişilik ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında belirgin bir sporcu kişiliğinin olmadığını ifade etmiştir.

Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların “Stresle başa çıkma da bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri”ne ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Takım ve grup birlikteliğinin sporculara güven verdiği ve zorluklarda mücadele etmede takım arkadaşlarından zaman zaman destek aldığı ve bu yüzden stresle mücadelede bireysel spor ile uğraşan sporculardan daha iyi olduğuna dair hipotezimiz bu çalışmada desteklenememiştir. Buna karşın Vanek ve Cratty (1970) bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız olduklarını belirtmektedir.

Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların “sosyotropi” ve “otonomi” altölçeğine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Buna karşın Johnson ve Norem- Hebesien, (1977) ve James ve Johnson (1983)’da bireysel spor yapan sporcuların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik (Spontan olma) özelliği fazla, kendilerine güvenen ben merkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğunu belirtmişlerdir. Benzer bir başka çalışmada, Kuruç ve Bayar’da (1992) bayan atletlerin bayan voleybolculara göre daha içedönük, maceracılık eğilimleri daha fazla, ilgilerinin daha geniş yargılarında daha az katı, atlet erkeklerle hentbolcu erkekleri karşılaştırdıklarında ise, atlet erkeklerin daha asi ve tahrikkar, ben merkezci ve daha idealist olduklarını bulmuşlardır.

Katılımcıların stresle başa çıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi altölçeklerinin yaş ve deneyim ile ilişkisi incelendiğinde, sadece yaş ile sosyotropi ve otonomi altölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaş ile stresle başa çıkma düzeyi arasında farklılık olacağı düşünülürken, çalışmamızda bu fikri destekleyecek bulguya ulaşılamamıştır. Buna karşın literatürde stresle başa çıkma açısından yaşın anlamlı bir değişken olduğunu belirtilmektedir (Folkman, Lazarus, Pimley ve Novacek, 1987). Çalışmaya katılan sporcuların %58’i 11 yıl ve üstü deneyime sahiptir. İlgilendiği spor dalında 11 yıl ve üstü deneyime sahip sporcular, 4-5 yıllık deneyime sahip olan sporcularla karşılaştırıldığında stresle başa çıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeylerinde ortalama puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Sportif ortamlarda yaş, gerek bireysel sporlarda gerekse takım sporlarında çok önemli bir role sahiptir. Sporda yaş olarak büyük olan sporcuların, takım içerisinde organize

edici, yönetsel bir görevde buldukları bir gerçektir. Yaş ile kişilik arasındaki ilişki söz konusu olduğunda her iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olması da yukarıda ortaya konan varsayımı destekler niteliktedir. Buna karşın deneyimle stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi altölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bunun yanında stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyi ile otonomi altölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

4.2. Öneriler

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece kompleks bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Spor yapan bireylerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları içerisinde bir kapı aralamak, spor ortamında sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak amacıyla yapılacak oldukça fazla modifikasyon bulunmaktadır. Elde edilen her ilerleme performans anlamında bir kazanç olabileceği için bu tür ayarlamalar günümüz şartları da göz önünde bulundurularak listelenmek istenirse;

- Yaptığımız çalışmada, bayan sporcuların erkek sporculara göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Antrenörler ve spor psikologları erkek sporcularla ekstra çalışmalar yaparak stresle başa çıkma konusunda destek olmalıdır.
- Sporcuların kişilik özelliklerine dayalı araştırmaların artırılması

- Deneyimli sporcuların daha küçük yaşlardaki sporculara stresle başa çıkmalarında örnek olması açısından beraber zaman geçirme imkanları sağlanmalıdır
- Antrenörlerin stresle başa çıkmada takım içerisindeki ortamı hazırlaması; spor psikoloğu desteğinin sağlanması, yöneticilerin bu konuda eğitilmesi..
- Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik profillerinin ortaya konması
- Sporcular açısından bakıldığında, stresle başa çıkmada kendilerini eğitmeye istekli olmaları ve her türlü desteğe açık olmaları.
- Maksimum performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren yüksek başarı beklenen antrenman ve müsabakadan uzak tutulmalıdır.
- Küçük yaşlarda başlatılan spor aktivitesinin oyun formatında verilmesi sporcunun ileride daha sağlıklı (bedensel ve zihinsel olarak) bir şekilde spor yapmasına olanak sağlayacaktır.
- Stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerin belli yaşlardan itibaren sporculara öğretilmesi,
- Antrenman dizaynında, müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelik tanınarak yer verilmesi,
- Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetinin verilmesi,
- Sporcuların, duygusal, bilişsel, ve fizyonomik yapıları dikkate alınarak sportif yönlendirmelerin yapılması.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların stresle başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejilerin belirlenmesi ve kişilik değişkeninin buna etkisini açıklamaktır. Bunun yanında, cinsiyet, yaş ve deneyim durumları dikkate alınarak incelenmiştir. Çalışmada kullanılan ilk ölçek, Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiş “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği”, ikinci ölçek ise, Harison, Emery (1983) tarafından geliştirilen “Sosyotropi-Otonomi Ölçeği”dir.

Cinsiyete göre, bayan ve erkek sporcuların stresle başa çıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken; diğer boyutlarda anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür. Spor branşları göz önünde bulundurulduğunda hiçbir boyutta anlamlı fark belirlenmemiştir. Bunun yanında katılımcıların stresle başa çıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi altölçeklerinin yaş ve deneyim ile ilişkisi incelendiğinde, yaş ile sosyotropi ve otonomi altölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

ABSTRACT

This research aims at identifying the cognitive strategies, athletes playing individual or team sports use to cope with stress and to explain the impact of personality variable on it. In addition to this, gender, age and seniority qualities have also been examined. The first instrument used in the research was the “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” developed by Rosenbaum (1980). The second instrument was the “Sociotropy Autonomy Scale” developed by Harison Emery (1983).

The findings of this research indicated that there is a significant difference between male and female athletes in terms of their use of cognitive strategies to cope with stress. No significant difference emerged regarding other dimensions. Regarding the sports branch, the findings did not indicate any significant difference, either. However, a meaningful statistical correlation was found between age, sociotropy and autonomy with regards to subjects’ use of cognitive strategies in coping with stress and the connection of age and seniority with sociotropy and autonomy qualities.

KAYNAKÇA

1. Akman, S. (2004). **Türk Psikoloji Bülteni, Özel Gündem “Stres”** Cilt: 10, sayı: 34-35 s.40-54
2. Allen, R.J. (1984). **Human Stress: Its nature and control**. New York: Mc Millan Publishig CompanY.
3. Aysan, F. (1988). **Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. Baltaş ve Baltaş (1986) **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi.
5. Baltaş, A., Baltaş, Z.(1987). **Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başaçıkma Yolları** (6. Basım). İstanbul. Remzi Kitapevi.
6. Crocker, P.R.E., & Graham, T.R. (1995). **Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect**. The Sport Psychologist, 9, 325-338.
7. Cüceloğlu, D. (1992). **İnsan ve Davranışı**, İstanbul: Remzi Kitabevi.
8. Diekman, A. B., ve Eagly, A. H. (2000). **Stereotypes as dynamic constructs: Women and men of the past, present, and future**. Personality and Social Psychology Bulletin, 26, 1171-1181.
9. Dinçel, E., (2004). **Türk Psikoloji Bülteni, Özel Gündem “Stres”**, Cilt: 10, sayı: 92-94.
10. Doğan, T. (1999), **Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

11. Folkman, S., Lazarus, R.S., Pimley S. ve Novacek, J. (1987). **Age differences in stress and coping processes**. Psychol Aging, 2 (2), 171-184.
12. Gök, Ş.(1995). **Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başa Çıkma**, Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı.
13. Göktepe, E. O. (2002). **İşitme Engelli Çocuğa Şahip Ebeveynlerin Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi**. Ankara üniversitesi yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
14. Horn, T.S.(1992). **Advances in Sport Psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. <http://edonline3.tripod.com/id9.html>
16. İkizler, C.ve Karagözlüoğlu, C.(1997) **Sporda Başarının Psikolojisi**. Alfa Basım Yayım Dağıtım. İstanbul, s:72-77
17. James, W.; Johnson, D.W. (1983). **The Relationship between social interdependence and Psychological health with in three criminalpopulations**, Journal of Social Psychology, 120 (3), 279-291.
18. Konter, E. (1995) **Sporda Motivasyon**. Saray Tıp Yayınevi. İzmir
19. Konter, E. (1996) **Sporda stres ve performans**. Saray Tıp Yayınevi. İzmir
20. Kuruç,Z.; Bayar,P. (1992). **Hentbolcu,Voleybolcu, Atlet ve Tekvandocuların Kişilik Örüntileri Üzerine Bir Araştırma**. II. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, Nisan, 8 (2), 38-48.
21. Lazarus, R. S. (1998). **Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da Düşmanınız** (çev., N. H. Şahin, pp 58-62). N. H. Şahin. Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
22. Nezu, A.M., C.M., Lombardo, E.R. (2001). **Managing Stress Thought Problem- Solving**. Stress News, 13(3).

23. Okutan, M.(2002) **Stres ve Stresle Başaçıkma Yöntemleri-** Bir Alan uygulaması- Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
24. Onbaşlıoğlu, M.(2004) **Türk Psikoloji Bülteni, Özel Gündem “Stres”** Cilt: 10, sayı: 34-35 s.103-126
25. Öztop, F. (2002). **Stresle Başa Çıkma Yolları ve Bir Uygulama.** Gebze İleri Teknoloji Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
26. Palancı, M. (2000). **Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başaçıkma Davranışları,** Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
27. Patel, C. (1989). **The Complete guide to stress manegement.** Vermilion press,London
28. Patterson, J.M. , Mc Cubin, H.I. (1987), **Adolescent coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement,** Journal of Adolescence,10, 163-186.
29. Rice, P.L. (1999). **Stress And Health.** New York: Cole Publishing Company
30. Santomier, J. (1983). **The sport-stress connection.** Theory into Practice, 22, 57-63.
31. Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2001). **Modern Psikoloji Tarihi.** İstanbul: Kaknus Yayınları.
32. Şahin, N. H. (1998a) **Stres Nedir? Ne Değildir? Stresle Başaçıkma Olumlu Bir Yaklaşım** (3. basım) s.1-17. Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları
33. Şahin, N. H. (1998b) **Kendi Olumlu Stres Düzeyinizi Bulmak. Stresle Başaçıkma Olumlu Bir Yaklaşım** (3. basım) s:19-21. Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

34. Tavacıoğlu, L. (1999).**Spor Psikolojisi-Bilişsel Değerlendirmeler.**
Bağırgan Yayınevi-Ankara
35. Tiryaki, Ő.(2000) **Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama.**
Ankara, Eylül Kitabevi
36. Tömek, S.İ. (1996). “**Stres Audit Ölçeğinin**” Ergenlerde Geçerlilik ve
Güvenilirlik Çalışması. Ege Üniversitesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
37. Uçar, F. (2004) **Türk Psikoloji Bülteni, Özel Gündem “Stres”** Cilt: 10,
sayı: 34-35 s.92-95
38. Uçman, P.(1990) **Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başaçıkma ve**
Psikolojik Rahatsızlıklar. Psikoloji Dergisi 7(24) s. 15-58.
39. Vanek, M.; Cratty, B.J. (1970). **Psychology and the Superior Athlete.**
London; The Mc Millan.
40. Yılmaz, N.E. (1993), **Üniversite Öğrencilerinde Stres düzeyleri**
Psikopatoloji ve Stresle Başaçıkma, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
41. Wilson, G. S.; Pritchard, M.E.; Revalee, B. (2005). **Individual differences in**
adolescent health symptoms: the effects of gender and coping. Journal of
Adolescence, Vol. 28 Issue 3, p369-379.

EKLER

Ek 1. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)

Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaştığınızda kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki sayılardan uygun olanı üzerine (X)işareti koyunuz.

1.Hiç tanımlamıyor 2.Biraz tanımlıyor 3.Oldukça iyi tanımlıyor 4. İyi tanımlıyor. 5 Çok iyi tanımlıyor.

Cinsiyetiniz: E K

Yaş:

Bölümünüz:

Sınıf:

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Sizi ne kadar tanımlıyor?				
	Hiç				Çok iyi
1. Sıkıcı bir iş yaparken işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda ,bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder ,düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir.	1	2	3	4	5
5. Kendimi üzüntülü hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
7. Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.	1	2	3	4	5
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.	1	2	3	4	5
9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler olsa bile bu kararı ertelerim	1	2	3	4	5
10. Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman dikkatimi toplamak için yollar ararım.	1	2	3	4	5
11. Çalışmayı planladığımda , işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırırım.	1	2	3	4	5
12. Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.	1	2	3	4	5
13. Beni sıkı bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Günde iki paket sigara içiyor olsam sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5

15. Kendim kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışırken ruh halimi değiştiririm.	1	2	3	4	5
16. Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.	1	2	3	4	5
17. Üzüntülü olduğumda kendimi hoşlandığım şeylere uğraşmaya zorlarım.	1	2	3	4	5
18. Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.	1	2	3	4	5
19. Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
20. Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğimde başlaya bilmek için değişik yollar ararım .	1	2	3	4	5
21. Beni kötümser yapsa da gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
22. Önce yapmam gereken işi bitirip daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde bunu dert etmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güveni m artar.	1	2	3	4	5
25. Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim.	1	2	3	4	5
26. Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde ‘dur bir şey yapmadan önce düşün derim’	1	2	3	4	5
27. Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
28. Genellikle bir karar vereceğim zaman ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
29. Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5
30. Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.	1	2	3	4	5
31. Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım	1	2	3	4	5
32. Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.	1	2	3	4	5
33. Kısıtlı param olduğunda kendime bir bütçe yaparım	1	2	3	4	5
34. Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa işi küçük bölümlere ayırırım	1	2	3	4	5
35. Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenediğim olur.	1	2	3	4	5
36. Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

Ek 2. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ)

0.Hiç tanımlamıyor 1.Biraz tanımlıyor 2.Oldukça iyi tanımlıyor 3.İyi tanımlıyor. 4.Çok iyi tanımlıyor.

Cinsiyetiniz: E K

Yaş:

Bölümünüz:

Sınıf:

	Çok iyi				Hiç			
1.Kendimi diğer insanlara hep iyi davranmak zorundaymış gibi hissederim								
2.Özgür ve bağımsız olmak benim için çok önemlidir.								
3.İyi bir iş yaptığımda bunu benim bilmem, başkalarının bilmesinden daha önemlidir.								
4.Yaşadığım güzel olayları başka insanlarla paylaştığımda o olaylar bana daha gazel gelir.								
5.Diğer insanların duygularını incitmekten korkarım.								
6.İnsanlar benim davranışlarımı yada yaptığım işleri yönetmeye kalkarsa rahatsız olurum.								
7.İnsanlara hayır demek bana zor gelir.								
8.Hafta sonlarında başkaları ile birlikte olacağım bir etkinlik planlamazsam kendimi kötü hissederim.								
9.Bir grubun üyesi olmaktansa, kendine özgü birey olmayı tercih ederim.								
10.Kendimi hasta hissettiğim zaman yalnız kalmayı tercih ederim								
11.İnsanlar zayıf yönlerimi, hatalarımı bilirlerse, beni sevmeyecekler diye endişelenirim								
12.Bir konuda kendimi haklı görüyorsam, başkalarının hoşuna gitmese de düşünce ve duygulanım açıkça söylemekten çekinmem.								
13.Misafirlikteyken sadece oturup konuşmaktan rahatsız olurum. Bunun yerine kalkıp bişeyler yapmayı isterim.								
14.Bir işte insanın kendi amaçlarına ve standartlarına ulaşması diğer insanların koyduğu standartlara ulaşmasından daha önemlidir.								
15.Diğerlerini memnun etmek için kendime ters düşen işler yapmam.								
16.Yalnız başıma uzun yürüyüşler yapmaktan hoşlanırım.								
17.Diğer insanların beni sevmeleri, önemli başarılar elde etmekten daha önemlidir.								
18.Bir lokantada kendi başıma akşam yemeği yemek beni rahatsız eder.								

19.Hayatımdaki bir insanımı bana <i>gerçek</i> ilgi duyduğunu hissetmezsem yaptığım içlerden zevk almam.					
20.Birşey yapmaya karar verirken başka kişilerin düşüncelerinden etkilenmem.					
21.Kalkıp istediğim yere gidebilme özgürlüğüne sahip olmak benim için önemlidir.					
22.İşimde başarılı olmak, benim için arkadaş edinmekten daha önemlidir.					
23.Duyularımı kontrol altında tutmanın önemli olduğuna inanırım					
24.Diğer insanların yanındayken benden tam olarak ne beklediklerinden emin olmazsam rahatsız olurum.					
25.Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmelerinden daha rahat kabul ederim					
26.İlk defa gideceğim bir yeri tek başıma ziyaret etmek, benim için eğlenceli olmaz.					
27.İşimde başarılı olmak benim için arkadaş edinmekten daha önemlidir.					
28.Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmaksızın, sürekli çalışıp iş çıkarmak benim için daha önemlidir.					
29.Beni sevmediklerini bildiğim insanların yanında rahatsız olurum					
30.Bir amaç benim için önemliyse, diğer insanları rahatsız etse bile o amaca ulaşmaya çalışırım.					
31.Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur.					
32.Bir amaca ulaştığım zaman insanlardan gelecek övgülerden çok o amaca ulaşmaktan ötürü memnunluk duyarım.					
33.Diğer insanların hoşlanmayacağım düşünerek söyleyeceğim şeyleri dikkatlice seçerim.					
34.Geceleri evde tek başıma kaldığımda, kendimi evde yalnız hissederim.					
35.Sık sık ailemi yada arkadaşlarımı düşündüğümü fark ederim.					
36.Kendi planlarımı kendim yapmayı tercih ederim. Böylece diğerleri tarafından kontrol edilmem					
37.Çevremde başka insanların olmasına ihtiyaç duymadan bütün gün rahatça tek başıma kalabilirim.					
38.Biri benim dış görünüşümü eleştirdiğinde diğer insanlarında beni çekici bulmayacaklarını düşünürüm.					
39.Bir işi bitirmek, insanların o konuda nasıl tepki göstereceklerini düşünüp endişelenmekten daha önemlidir					
40.Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım					
41.Özel hayatıma karışıldığını düşündüğüm için, özel soruları yanıtlamayı sevmem					

42 Bir sorunum olduğunda başkalarının beni etkilemelerine izin VERMEKTENSE sorunu kendi başıma düşünüp bir çözüm bulmayı tercih ederim.					
43. İnsanlar kişiler arası ilişkilerinde genellikle, birbirlerinden çok şey beklemektedir.					
44 Yeni tanıştığım bir kişinin beni beğendiğini ya da sevdiğini anlayamazsam rahatsız olurum.					
45. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi ve standartlarımı kendim belirlemeyi tercih ederim.					
46. Başkalarım rahatsız ettiğimi düşünmek bana kaygı verir.					
47. Diğerleri tarafından beğenilip/sevilmek ve onaylanmak benim için önemlidir.					
48. Bir işi bitirmek, bana göre o iş için verilecek ödülde daha keyiflidir.					
49. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduğumda, onların benimle birlikte olmaktan hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak için ipuçları ararım.					
50. Diğer insanlarla beraber olduğumda, onların benimle birlikte olmaktan hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak için ipuçları ararım.					
51. Yanlız başıma uzaklara gidip, yeni yerler keşfetmeyi, araştırmayı severim.					
52 Herhangi bir kişinin bana kızdığım düşünsem de özür dilemek istemem					
53. Başıma tatsız bir olay gelirse, başvuracağım bir yakınımın olduğundan emin olmak isterim.					
54. Uzun bir toplantıda sonuna kadar oturmak zorunda kalırsam kendimi hapsedilmiş gibi hissedirim.					
55 İnsanların benim özel hayafıma ait konularda soru sormalarından ya da fikir vermelerinden hoşlanmam.					
56. Diğerlerinden farklı olmak beni rahatsız eder.					
57. Bence bir hapisanede bulunmanın en zor yanı, özgürce dolaşamamakür.					
58 Yaşlanmanın en kötü yanı yanlız kalmaktır					
59. Sevdiğim bir insanın öleceğini düşünerek endişelenirim.					
60. Diğer insanlar beni reddedecek olsa bile haklarımı savunmaya devam ederim.					

ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında İstanbul'da doğdu. İlk – orta – lise eğitimini Emirgan Sakıp Sabancı İlköğretim Okulun'da tamamladı. Lisans eğitimini 1997 – 2001 yılları arasında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü'nde yaptı. Lisans eğitiminin hemen ardından Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans eğitimine başladı. 2002 yılında Özel Işıkkent Eğitim Kampüsü'nde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak göreve başladı.

1990- 2002 Yılları arasında lisanslı olarak voleybol sporu ile ilgilendi. I. ve II. Voleybol liginde çeşitli klüplerinin oyuncusu olarak mücadele etti. Halen Işıkkent Eğitim Kampüsü'nde Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Voleybol Antrenörlüğü yapmaktadır.