

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Spor Yönetimi Bilim Dalı

**FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN ALGILANAN STRES  
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Eyüp UĞUR**

Danışman  
Prof. Dr. Güner EKENCİ

**İstanbul – 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Eyüp UĞUR

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 08.02.2021

**Sayfa Sayısı** : 70

**Tez** : Prof. Dr. Güner EKENCİ

**Danışmanları**

**Dizin Terimleri** : Futbol Antrenörleri, Stres, Amatör ve Profesyonel Lig, Spor

**Türkçe Özet** : Bu çalışmanın amacı, futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerini ve etki eden değişkenleri incelemektir.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

Eyüp UĞUR

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Spor Yönetimi Bilim Dalı**

**FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN ALGILANAN STRES  
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Eyüp UĞUR**

**Danışman  
Prof. Dr. Güner EKENCİ**

**İstanbul – 2021**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Eyüp UĞUR  
.../...2021



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Eyüp UĞUR'un "Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından, Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Spor Yönetimi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan *Doç. Dr. Abdurrahman*  
*KEPOĞLU*

*İmza*

Üye *Prof. Dr. Güner EKENCİ*  
(Danışman)

*İmza*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Aydın*  
*PEKEL*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerini ve etki eden değişkenleri incelemektir. Nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı çalışmanın evrenini İstanbul'da faaliyet gösteren amatör ve profesyonel liglerde mücadele eden futbol takımlarının antrenörlerinden oluşmaktadır. Olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olan araştırmamızın örneklemini ise İstanbul İlindeki amatör ve profesyonel liglerde mücadele eden ve 108 erkek, 10 kadın olmak üzere 118 futbol antrenöründen oluşmaktadır. Veri toplama araçları; araştırmacı tarafından oluşturulan ve futbol antrenörlerinin demografik bilgilerini içeren "Kişisel Bilgi Formu" ile algılanan stres düzeylerini ölçmek amacıyla "Algılanan Stres Ölçeği" (ASÖ) kullanılmıştır. Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik-güvenirliliği Eskin ve ark. (2013) tarafından yapılmıştır. 14 maddeden oluşan ASÖ, kişilerin stres algısını ölçmek için yaygın olarak kullanılan psikolojik bir enstrümandır. Verilerin analizi için SPSS 23.0 paket programından faydalanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilere yapılan normallik analizi sonucu, verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Veriler normal dağıldığı için verilerin çözümlenmesinde parametrik testlerden faydalanılmıştır. İkili grupların ortalamalarının karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla grupların ortalamalarının karşılaştırılmasında ise one way ANOVA testi yapılmıştır. Sonuç olarak; futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeylerinin cinsiyet ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Kadın antrenörlerin erkek antrenörlere göre algıladıkları stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer bağımsız değişkenlerimiz olan medeni durum, eğitim durumu, gelir seviyeleri, mesleki çalışma süresi, mesleki başarıları ve görev yaptıkları lig değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Araştırma kapsamında ortalamalar temel alındığında, futbol antrenörlerinin genel olarak algıladıkları stres düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol Antrenörleri, Stres, Amatör ve Profesyonel Lig, Spor.

## SUMMARY

The aim of this study is to examine the perceived stress levels of football coaches in terms of some variables. The universe of the study, in which the relational scanning method, one of the quantitative research designs, is used, consists of the coaches of football teams in amateur and professional leagues operating in Istanbul. The sample of our study, which was determined with the convenience sampling method, which is one of the improbable sampling methods, consists of 118 football coaches, 108 men and 10 women. Data collection tools; The "Personal Information Form" created by the researcher and containing the demographic information of football trainers, and the "Perceived Stress Scale" was used to measure perceived stress levels. It was developed by Cohen et al. (1983). The adaptation to Turkish and its validity-reliability Eskin et al. (2013), which consists of 14 items, was designed to measure how stressful some situations in a person's life are perceived. SPSS 23.0 package program was used for data analysis. As the result of the normality analysis made on the data collected within the scope of the study, the data were suitable for normal distribution, parametric tests were used in the analysis of the data. The t-test was used to compare the means of the paired groups and the one-way ANOVA test was used to compare the means of more than two groups. As a result; A statistically significant difference was found in the stress levels perceived by football coaches with gender. It has been determined that the stress levels perceived by female trainers are higher than male trainers. No statistically significant difference was determined with other independent variables such as marital status, educational status, income levels, professional working time, professional success and league variables. Based on the averages within the scope of the research, it can be said that the stress levels perceived by football coaches in general are high.

**Keywords:** Football Coaches, Stress, Amateur and Professional League, Sports.



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
TABLOLAR LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Önemi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Problemi .....	3
1.4. Hipotezler.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5

## İKİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

2.1. Stres.....	6
2.2. Stres Kuramları .....	8
2.3. Stresin Aşamaları .....	13
2.3.1. Alarm aşaması .....	13
2.3.2. Direnme aşaması .....	13
2.3.3. Tükenme aşaması .....	14
2.4. Stresin Belirtileri .....	14
2.4.1. Fiziksel belirtiler.....	15
2.4.2. Davranışsal belirtiler .....	16
2.4.3. Psikolojik belirtiler .....	16
2.5. Stres Kaynakları .....	17
2.5.1. Bireysel stres kaynakları .....	19
2.5.2. Çevresel stres kaynakları .....	20
2.5.3. Örgütsel stres kaynakları .....	23
2.6. Strese Karşı Savunma Mekanizmaları .....	26
2.6.1. Bastırma.....	26
2.6.2. İçe atım .....	26
2.6.3. İdealizasyon.....	26
2.6.4. Yer değiştirme .....	27

2.6.5. Başka şeye yöneltme, eyleme dökme.....	27
2.6.6. Özdeşim.....	27
2.6.7. Yadsıma-İnkâr.....	27
2.6.8. İzolasyon-Yanıltma.....	28
2.6.9. Dönüştürme-Konversiyon.....	28
2.6.10. Gerileme (Regresyon).....	28
2.6.11. Yüceltme.....	28
2.7. Stresin Sonuçları.....	28
2.7.1. Bireysel sonuçlar.....	29
2.7.2. Örgütsel sonuçlar.....	29
2.8. Spor ve Stres İlişkisi.....	31

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	34
3.2. Evren ve Örneklem.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	34
3.3.2. Algılanan stres ölçeği - ASÖ.....	35
3.4. Verilerin Toplanması.....	35
3.5. Verilerin Analizi.....	36

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1 Bulgular.....	37
<b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....</b>	<b>43</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>48</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>56</b>

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 4.1.</b> Antrenörlerin cinsiyeti .....	37
<b>Tablo 4.2.</b> Antrenörlerin medeni durumu .....	37
<b>Tablo 4.3.</b> Antrenörlerin eğitim seviyeleri .....	37
<b>Tablo 4.4.</b> Antrenörlerin aylık gelir düzeyleri.....	37
<b>Tablo 4.5.</b> Antrenörlerin mesleki çalışma süreleri.....	38
<b>Tablo 4.6.</b> Antrenörlük yapılan lig.....	38
<b>Tablo 4.7.</b> Antrenörlerin mesleki başarıları.....	38
<b>Tablo 4.8.</b> Değişkenlerin normal dağılımına ilişkin Shapiro Wilk normallik testi . . . . .	38
<b>Tablo 4.9.</b> Algılanan stres düzeyi, yetersiz özyeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısına ilişkin tanımlayıcı istatistik değerleri .....	39
<b>Tablo 4.10.</b> Antrenörlerin cinsiyetleri ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin t-testi .....	39
<b>Tablo 4.11.</b> Antrenörlerin cinsiyetleri ile yetersiz özyeterlilik algısı seviyesi farklılığına ilişkin t-testi .....	39
<b>Tablo 4.12.</b> Antrenörlerin cinsiyetleri ile stres/rahatsızlık algısı seviyesi farklılığına ilişkin t-testi.....	40
<b>Tablo 4.13.</b> Antrenörlerin medeni durumları ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin t-testi.....	40
<b>Tablo 4.14.</b> Antrenörlerin eğitim seviyeleri ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin Anova -Testi .....	40
<b>Tablo 4.15.</b> Antrenörlerin gelir seviyeleri ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin Anova -Testi .....	41
<b>Tablo 4.16.</b> Antrenörlerin mesleki çalışma süreleri ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin Anova -Testi.....	41
<b>Tablo 4.17.</b> Antrenörlerin görev yaptıkları lig ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin t-testi.....	41
<b>Tablo 4.18.</b> Antrenörlerin mesleki başarıları ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin t-testi.....	42

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Genel Adaptasyon Sendromu (Selye 1976) .....	11
Şekil 2.2. Lazarus'un stres modeli (Lazarus 1994).....	12



## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, bilgi ve birikimlerini paylaşan ve ne zaman danışsam kıymetli zamanımı ayırıp sabırla, büyük bir ilgiyle faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan, her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini esirgemeyen, mesleki ve sosyal hayatımda tecrübeleriyle ve ön görüşüyle ışık olan sevgili ve çok kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Güner EKENCİ'ye teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum. Çalışma süresince yanımda olup, desteklerini benden esirgemeyen ve çalışmaya büyük katkı sağlayan sevgili hocalarım Doç. Dr. Mehmet YORULMAZLAR, Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU ve Prof. Dr. Kenan ŞEBİN sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca mesleki ve akademik hayatıma gösterdiği ilgi ve alaka ile beni destekleyen ve her zaman yanımda olan değerli kardeşim Yakup ÇETİNKAYA'ya şükranlarımı sunuyorum.

Eyüp UĞUR

## GİRİŞ

Çalışmamızda futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerini ve bu stres düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerinin belirlenmesi incelemektir. Bireyler, hayatlarındaki mesleklerine bakılmaksızın göreceli düzeyde stres yaşarlar. Yaşadıkları bu stresin birden fazla nedeni olabilir. Yaşanan stres düzeyi, kişinin mesleğini yerine getirmesinde, aile hayatını sürdürmesinde ve özel hayat ile iş hayatı arasında bir denge kurmasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeylerini etkileyen nedenleri çeşitli değişkenlere göre incelemesi araştırmanın genel problemini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda algılanan stres kavramı öne çıkmaktadır. Modern hayatın en önemli bir parçası olarak idrak edilen “stres” kavramı, bireylerin hayatını bütünsel bir yaklaşım tarzı ile olumsuz şekilde etkilemektedir. Stres odaklı bir hayat bireylerin yaşam niteliğini önemli ölçüde tehdit edebilecek, çeşitli hastalıklara ve iş performanslarının da düşmesine sebep olabilen aynı zaman da depresyonu tetikleyen çok önemli bir duygusal sorun olarak düşünülmektedir (Doğaner, 2017). Yapılan araştırmalar ışığında futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri ölçeği ve alt boyutları ile cinsiyetleri arasında, medeni durumları, mesleki çalışma süreleri, mesleki başarıları, eğitim durumları, gelir düzeyleri ve antrenörlerin görev yaptığı lig pozisyonlarının stres üzerine etkisi incelenerek bilimsel araştırmaya katkı sağlamayı düşünmekteyiz.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.1. Araştırmanın Önemi

Bireysel stres kaynaklarına bakıldığında Dünya Sağlık Örgütü tarafından çağımızın salgını olarak betimlenmiştir. Bireylerin algıladıkları stres düzeyine bağlı olarak duygusal, fiziksel ve zihinsel yönden oldukça yıkıcı etkileri ABD'deki işletmelere yılda 300 milyar dolara mal olduğu yönünde tahminler yürütülmektedir (Rosch, 2001). Bu bağlamda bireylerin yaşadıkları toplumsal koşullar göz önüne alındığında stresin sebepleri sosyal, bireysel ve çevresel karmaşıklık içindeki çeşitlilikten kaynaklandığı düşünülebilir. Nitekim teknolojik gelişmelerin yarattığı stres insanların hayatı boyunca her yönden yaygınlaşan bir durum arz etmektedir. Bu zorlamalar ışığında bakıldığında insan hayatı hep mücadele, koşturmaya ve sorunlarla boğuşur duruma gelmektedir. Bu bağlamda insanoğlu çağımızın ve modern hayatın en önemli sorunlardan biri ile yani stres ile baş etmek zorunda kalmaktadır. Tabii bu çağımızın hastalığı olan stres faktöründen spor sektörü çalışanları arasında bulunan ve takımlarını maçlara hazırlayıp, başarı elde etmeye çalışan antrenörler de nasibini almaktadır. Kuşkusuz ölçülü bir stresin antrenörler üzerine olumlu etkileri de olmaktadır. Gerçekten de stres düzeyinin optimal seviyede olmasının bireylerin performanslarını olumlu yönde etkilediği, ancak optimal seviyeyi geçmesi durumunda ise kaygı, endişe ve kontrolsüz olacağı yönünde çeşitli bilgiler literatürde mevcuttur. Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeylerinin demografik değişkenlerle karşılaştırılması ile ortaya çıkacak bulguların sonuçları neticesinde antrenörlerin yaşadıkları stresin kaynaklarının neler olduğunun ya da neler olmadığını belirlenmesi açısından literatüre katkı sağlayacağını düşünülmektedir. Antrenörlerin başarılı olma, şampiyon olma ve ödül alma konusunda sporcuları ile yaşadıkları yüksek stres nedeniyle futbol antrenörleri hakkında literatürde birçok çalışmaya rastlanılmaktadır (Türksoy vd., 2012; Yıldız ve Polat, 2020). Ancak futbol antrenörlerinin algıladıkları stres kavramının onların mesleki yılları, mesleki başarıları ve görev yaptıkları lig değişkeni ile karşılaştırılmasını konu alan çalışmalara rastlanılmamıştır. Araştırma kapsamında futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri sahip oldukları çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi müsabaka yönetimine de ışık tutabilir. Bu bağlamda özellikle futbol antrenörlerinin algıladıkları bu stres düzeyleri onların

mesleklerini icra etmesinde, iş ve özel hayatları arasında denge kurulmasında da önemli bir yapıtaşı olabilir. Çünkü takımlarının müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki durumlarda karşılaşılabilecek oldukça fazla baskı unsuru bulunmaktadır. Takımlarının müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki durumlarda oldukça fazla baskı uygulamaktadır. Bu açıdan futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyini belirlemek ve demografik değişkenlerle karşılaştırmak literatüre katkı sağlayabilir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Çalışmamızda futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerini ve bu stres düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerinin belirlenmesi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın problemi belirlenmiştir.

## **1.3. Araştırmanın Problemi**

Bireyler, hayatlarındaki mesleklerine bakılmaksızın göreceli düzeyde stres yaşarlar. Yaşadıkları bu stresin birden fazla nedeni olabilir. Yaşanan stres düzeyi, kişinin mesleğini yerine getirmesinde, aile hayatını sürdürmesinde ve özel hayat ile iş hayatı arasında bir denge kurmasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeylerini etkileyen nedenleri çeşitli değişkenlere göre incelemesi araştırmanın genel problemini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda algılanan stres kavramı öne çıkmaktadır. Modern hayatın en önemli bir parçası olarak idrak edilen “stres” kavramı, bireylerin hayatını bütünsel bir yaklaşım tarzı ile olumsuz şekilde etkilemektedir. Stres odaklı bir hayat bireylerin yaşam niteliğini önemli ölçüde tehdit edebilecek, çeşitli hastalıklara ve iş performanslarının da düşmesine sebep olabilen aynı zaman da depresyonu tetikleyen çok önemli bir duygusal sorun olarak düşünülmektedir (Doğaner, 2017). Bu bağlamda stres bireylerin sahip olduğu yaşam standartlarını olumsuz şekilde etkileyen, iş yaşamındaki kabiliyetlerini zihinsel açıdan sınırlayan ve uzun bir müddet maruz kalındığında, kişinin duygu kontrollerini sarsacak şekilde etkileyen, sağlıklı bireylerin yaşamında çok çeşitli sıkıntılarla karşılaşmana neden olan önemli derecede sayılabilecek bir sağlık sorunudur (Doğaner, 2017). Çünkü İnsan sosyal bir varlıktır, iç dünyalarından veya çevresel faktörlerden gelen bir stresör ile karşılaştıklarında zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak etkilenmektedirler.



Yukarıda verilen bilgiler ışığında bireylerin iş performansını ve iş becerisini uzun vadede önemli derece de olumsuz yönde etkileyen stres kavramı, araştırmamızın hedef kitlesi olarak görülen futbol antrenörlerinin de gerek sosyal hayatında gerek iş yaşamını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun sebepleri de futbol antrenörlerinin algıladıkları yoğun stresten kaynaklıdır. Taraftarların baskısı, kulüplerin yönetsel sorunları ve futbol antrenörlerinin sadece kazanma odaklı düşünce tarzları gibi stresörler arasında sayılabilir.

Bu bağlamda futbol antrenörlerinin yaşamlarında karşılaşmak zorunda kaldıkları gerek uzun gerekse kısa vadede stresörler vardır. Ancak araştırmamızda futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri araştırmacı tarafından belirlenen demografik değişkenler ile sınırlandırılmıştır. Araştırmamızın problemi cinsiyet, medeni durum, mesleki çalışma süresi, mesleki başarı ve görev yapılan lig değişkenleri ile algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması çerçevesinde yürütülecektir.

#### **1.4. Hipotezler**

H1. Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri ölçeği ve alt boyutları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır

H2. Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri ölçeği ve alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır

H3. Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri ölçeği ve alt boyutları ile mesleki çalışma süreleri değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır

H4. . Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri ölçeği ve alt boyutları ile mesleki başarı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır

H5. . Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri ölçeği ve alt boyutları ile Eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır

H6. . Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri ölçeği ve alt boyutları ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır

H7.. Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeyleri ölçeği ve alt boyutları ile antrenörlerin görev yaptığı lig değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

## **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan varsayımlar şunlardır:

Araştırmada seçilen örneklem büyüklüğü, içinden seçildiği evrenin özelliklerini temsil etmektedir.

Ölçek maddelerinin iç tutarlık güvenirlik analizinde ölçeğin yüksek düzeyde olduğundan antrenörlerin ölçek ifadelerine verdikleri yanıtların algıladıkları stres düzeylerini tam olarak yansıtmaktadır.

Antrenörler kendilerini ilgilendiren ifadelerle ilgili uygulanan ölçeklere yanıt verirken, bu ifadelerin başkaları tarafından öğrenilme konusunda bazı endişeleri olabileceği de göz önünde bulundurulmuştur. Bu nedenle ölçek uygulanmadan önce formdaki soruların tamamen bilimsel amaçla kullanılacağı söylenmiştir. Dolayısıyla deneklerin ölçekteki ifadeleri algıladıkları stres boyutunu yansıtacak şekilde yorumladıkları varsayılmıştır.

## **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma İstanbul'da amatör ve profesyonel liglerde mücadele eden futbol şubesi bulunan kulüplerin antrenörleriyle sınırlı tutulmuştur

# İKİNCİ BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

Bu bölümde metin içi göndermelerin ve alıntılarının nasıl yapılması gerektiği ayrıntılı olarak anlatılmakta, bir kaynakçanın nasıl oluşturulacağı üzerinde durulmakta ve yazar, yayın tarihi, başlık, editör ve yayıncı bilgileri gibi kaynak unsurlarına değinilmektedir. Kaynak gösteriminde Amerikan Psikoloji Derneği (APA-American Psychological Association) yöntemi kullanılmaktadır.

### 2.1. Stres

Latince “estricia” kelimesinden türeyen stres sözcüğünün geçmişi, bilimsel literatürde sistemli olarak kullanılmaya başlanmasından çok daha öncelere dayanmakta olup, günümüzde kullanılan anlamına en yakın olan kullanımı XIV. yüzyılda gerçekleştirilmiştir (Lazarus and Folkman 1984; Torun 1997). İlk kullanıldığı dönemlerde elem, keder, zorluk, sıkıntı, acı ve musibet gibi anlamlarda kullanılan stres terimi, fizik bilimci Hooke tarafından XVII. yüzyılda ilk kez bilim literatürüne alınmıştır (Lazarus and Folkman, 1984). Ardından fizyolog Bernard tarafından ilk defa tıp literatürüne alınmış ve XIX. yüzyılda günümüzdeki anlamıyla kullanılmıştır (Köknel, 1988). Günümüzde stres terimi temel anlamıyla bir tepki mekanizması olarak tanımlanmakta olup, bireyin sınırlarının zorlanması ile ortaya çıkan ve kendini koruma amaçlı oluşturulan mekanizmadır (Baltaş ve Baltaş, 2000). Bir diğer tanımlamada ise stres; bireyin farklı sebeplerle, hayatında karşılaşmış olduğu engellerle, değişimlerle, üzerine uygulanan ve hissettiği baskılarla ve gerek kendisiyle gerekse çevreyle giriştiği çatışmalarla başa çıkmakta güçlük çektiği zamanlarda yaşadığı psikolojik hal olarak betimlenmektedir (Morris, 2002).

Stres bireyden bireye değişen tepkilere sebebiyet vermektedir. Bazı insanlarda stres kişinin tüm yaşamını etkileyip, her alanda olumsuz bir ruh haline bürünmesine sebep olurken, bazı insanlarda olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Örneğin; iş hayatında ve/veya okul hayatında yaşanan belirli düzeydeki (az miktarda) stres kişinin işine ve/veya derslerine dört elle sarılmasına, hata yapmaktan korkmasına, en iyiye ve en güzele ulaşmak için elinden geleni yapmasına ve ne kendine ne de

çevresine zarar verebilecek düzeyde bir hırs kazanmasına sebep olmaktadır (Klarreich, 1994).

Stres ile ilgili yapılmış çalışmalarda araştırmacılar stres kavramsallaştırmalarını 3 temel yaklaşımda toplamaktadırlar. Bunlar;

*Uyaran yönelimli yaklaşım:* Bu yaklaşımı savunan araştırmacılar, stres faktörünü birey üzerinde gerilim duygusuna sebebiyet veren bir uyaran olarak tanımlamaktadırlar. Bu yaklaşımın savunucularına göre, stres, kişiye zarar veren, bireyde zorlanma yaratan, organizmanın denge ve düzenini bozan tüm fiziki, psikolojik ve sosyal uyaranlar olarak tanımlamaktadırlar. Bu yaklaşımın bilimsel literatürdeki başlıca destekleyicileri XIX. yüzyıldan bu yana Bernard, Selye, Holmes, Rahe, Eliot ve Eisdorferdir (Köknel, 1988). Günümüzde bu yaklaşım özellikle biyokimya ve fizyoloji alanlarında kullanılmakta ve kabul görmekte olup, psikoloji alanında çok fazla kullanılmamaktadır. Psikoloji alanında stres başlı başına bir uyaran olarak tanımlanmamakta, strese sebep olan faktörlere stresör denilmektedir (Köknel, 1988).

*Tepki yönelimli yaklaşım:* Bu yaklaşım üzerinde çalışan bilim insanları stresi, strese sebebiyet veren faktörlere karşı bireyin vermiş olduğu fiziki ve psikolojik tepkiler olarak tanımlamaktadırlar. Bu yaklaşımı ilk olarak 1932 yılında Cannon ortaya atmış olup, yapmış olduğu çalışmada stresi “organizmanın yaşamını ve çevresine uyumunu tehdit eden bir uyarıcıya karşı gösterdiği ve varoluşsal değeri olan savaşıma ya da kaçma tepkisi” olarak betimlemiştir. Uyaran yönelimli yaklaşımın ilk savunucularından olan Selye de ilerleyen zaman içerisinde tepki yönelimli yaklaşımı daha uygun bulmuş ve stresi bünyede zorlanma ile meydana gelen tepki olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım çerçevesinde yeniden tanımlanan stres, çevresel faktörlerin meydana getirdiği durumlar karşısında ortaya çıkan ve temel amacı varoluşu olağan şekilde sürdürmek ve bozulan dengeyi eski düzenine getirmek olan duygular veya somatik tepkiler olarak tanımlanmıştır.

*Etkileşim yönelimli yaklaşım:* Stres konusunda araştırma yapan bazı bilim insanları yukarıda bahsi geçen her iki yaklaşımı da kabul etmekle birlikte, stresi açıklayabilmek için bu yaklaşımların tek başına yetersiz olduklarını belirtmektedirler. Sözü geçen yaklaşımların da ötesinde stresi birey ile bireyin yaşadığı çevre arasındaki

etkileşimi ele alan bir süreç olarak değerlendirmektedirler. Etkileşim yönelimli yaklaşımın savunucularına göre stres ne uyarıcı ne de bu uyarıcıya verilen tepkidir. Günümüzde geniş ölçüde kabul gören ve 1984 yılında ilk defa Lazarus ve Folkman tarafından ortaya atılan bu yaklaşıma göre, bireyin içinde yaşadığı çevreden gelen olaylara karşı verdiği tepkiler ve bu tepkilerin türü ve derecesi birey ile çevre arasındaki uyuma bağlıdır. Başka bir ifadeyle, kişinin çevresel olayları algılama ve değerlendirmesi, çevre tarafından meydana getirilen stresin hangi boyutta sıkıntılı olacağını belirleyen en önemli etkidir (Selye, 1956; Baum, 1990).

Stres terimi ile ilgili günümüze kadar literatürde yapılan tüm tanımlamalar baz alındığında, stres 4 temel başlıkta özetlenebilmektedir. Bunlar;

- Stres, bireyin yaşamını etkileyen dış etmenlerden oluşan uyarıcılar ve bu uyarıcılara verilen tepkilerin bütünüdür.
- Stresin oluşmasındaki temel çevresel faktörler, kısıtlama, baskı, şiddet ve istektir.
- Stres birey üzerinde olumsuz tepkilere sebep olabileceği gibi olumlu tepkilere de sebep olabilmektedir.
- Strese sebep olan faktörlere bireyler tarafından spesifik olmayan tepkiler verilebilir. Yani strese gösterilen tepkiler kişiden kişiye değişebilir (Sutton, 2011).

## 2.2. Stres Kuramları

Stres kuramları günümüzde kabul görececek haline yirminci yüzyıl boyunca sürekli değişiklik göstererek gelmiş ve bugünkü son halini almıştır. Bu kuramlar, stres konusunda yapmış oldukları farklı tanımlamalar, strese sebebiyet veren fiziki ve psikolojik etmenler hususunda değişen vurguları ve kişi ile kişinin yaşadığı çevre arasındaki uyumu açıklama şekilleri açısından farklılık göstermişlerdir (Ogden, 2000). Bahsi geçen kuramları ele alacak olursak;

*Cannon'un savaş/kaç modeli:* Savaş/kaç modeli bilinen en eski stres kuramlarından birisi olup, 1932 yılında Walter Cannon tarafından geliştirilmiştir. Cannon geliştirdiği modelde, birey içsel ve/veya dışsal herhangi bir tehdit sezdiğinde bedeninin sinir sistemi ve endokrin sistem vasıtasıyla olabilecek en hızlı şekilde

uyarıldığını ve söz konusu tehdide karşı güdülendiğini belirtmiştir. Bu modele göre, bireyin tehdide karşı oluşturmuş olduğu bu tepki bireyi tehdide karşı saldırmaya veya tehditten kaçmaya itmekte ve bu sebeple “savaş veya kaç” tepkisi olarak betimlenmektedir.

Cannon, geliştirdiği savaş/kaç modelinin hem bireyin tehdit unsuruna karşı hızlı bir şekilde tepki vermesine olanak tanıdığı için uyumlu olduğunu hem de stresin fiziki ve ruhi fonksiyonları yıkıcı etkisi ve ortaya çıkabilecek sağlık sorunları nedeniyle zararlı olduğunu belirtmiştir (Taylor, 2003). Savaş/kaç modeli ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda söz konusu model çerçevesinde verilen tepkiler sırasında ortaya bazı biyolojik değişimler çıktığı rapor edilmiştir. Bu biyolojik değişiklikler aşağıdaki biçimde özetlenmektedir (Roskies, 1994).

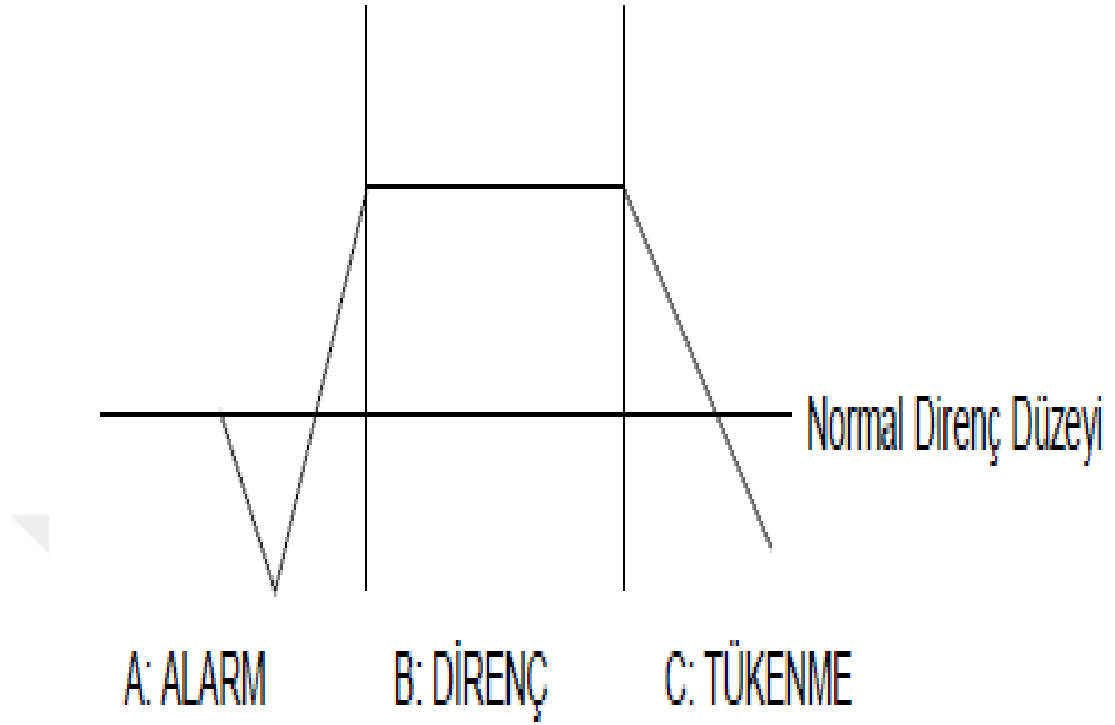
- Stres etkisi ile enerjisi düşen organizmaya daha çok enerji sağlayabilmek amacıyla hormon üretimi artmaktadır.
- Bünyenin rahatlamasını ve dingin hissetmesini sağlayan parasempatik sistem yavaşlamakta ve hatta durma noktasına gelmektedir.
- Bünyenin depolamış olduğu yağ ve şeker vücuda daha çabuk enerji sağlayabilmek amacıyla kana karışır.
- Kaslara ve beyine giden oksijen miktarı yeterli gelmediğinden, söz konusu organlara daha yoğun oksijen sağlayabilmek amacıyla solunum hızlanmaktadır.
- Kaslara ve beyine giden kanı arttırabilmek amacıyla kalp atışları hızlanmakta ve kan basıncı artmaktadır.
- Bünye tarafından kana daha çok alyuvar göndermeye çalışılarak daha fazla oksijen rezervi üretilmeye çalışılır.
- Vücutta bulunan hemen hemen tüm kaslar gerginleşir, harekete geçebilmek için hazırlanır ve kasılır.
- Sindirim sistemi ilk duran sistem olur ve bu sistemdeki kan beyine ve kaslara gönderilir.
- Vücut alışıl gelmişin dışında çalışmaya başladığı için içten içe ısınmaya başlar ve bu aşırı ısınmayı önleyebilmek amacıyla vücut yoğun bir şekilde terlemeye başlar.

- Gözler de bu durumdan etkilenmekte olup, özellikleri gözbebekleri normal boyutlarının dışına çıkarak genişlemekte, bu sayede göz içerisine daha yoğun ışık girmekte ve görme duyusu daha da keskinleşmektedir.

Vücutta bu kadar yoğun olaylar gerçekleşirken, kişinin dışardan farkedebildiği değişimler, nabız ve terdeki artış, ağrıyan mide, gerilmiş ve kasılmış kaslar, konsantrasyon güçlüğü ve aşırı tedirginliktir (Şahin 1994).

*Selye'nin genel adaptasyon sendromu:* Stres konusundaki yoğun ve detaylı çalışmalar yapan bir diğer bilim insanı da Genel Adaptasyon Sendromu modelini ortaya atan Hans Selye'dir (1956; 1976). Selye söz konusu çalışmalarını gerçekleştirirken fareler üzerinde bazı çalışmalar gerçekleştirmiş, fareleri farklı stresörler vasıtasıyla uzun süre soğuk ve yorgunluğa maruz bırakmıştır. Çalışma sonucunda tüm farelerde stresörün türü ne olursa olsun aynı fizyolojik tepkilerin meydana geldiğini rapor etmiştir. Farelerin tümünde stresör her ne olursa olsun, böbrek üstü korteksleri büyümüş, timüs ve lenf bezleri küçülmüş ve bunların dışında mide ve on iki parmak bağırsaklarında ülser gelişmeye başlamıştır. Fareler üzerinde yaptığı bu deneyden yola çıkarak Selye Genel Adaptasyon Sendromu modelini ortaya atmıştır. Deneyden de anlaşılacağı üzere bu modele göre, organizma stresör ne olursa olsun belirli bir fizyolojik tepki verecek, stresöre maruz kalma süresi arttıkça organizmada da beklendiği üzere bir aşınma gerçekleşecektir.

Genel adaptasyon sendromunda da stres aşamalarının tamamı görülür. İlk aşama organizmanın tehdidi farkedip, alarm verdiği aşamadır. Bu aşamada denge bozulmakta, gerilim hat safhaya çıkmakta ve bünye şoka girmektedir. Yine bu aşamada bünye Cannon'un modeline uygun biçimde savaş veya kaç tepkisini benimsemekte ve bu seviyeden sonra genel adaptasyon sürecinin ikinci aşamasına girilmektedir (Rice, 1999).



**Şekil.1.** Genel Adaptasyon Sendromu (Selye, 1976)

Genel adaptasyon sendromunun ikinci aşasında bünye karşılaşılan tehditle baş edebilmek için çaba sarf etmeye başlar. Kısacası tehdide karşı direnç göstermeye çalışır. Bu aşamada tehdit ile başa çıkabilmek için organizma yoğun miktarda direnç sarf ettiğinden uzun süre zarfında direnç düşmeye başlar ve sonuç olarak strese bağlı sağlık sorunları baş göstermeye başlar (Rice, 1999).

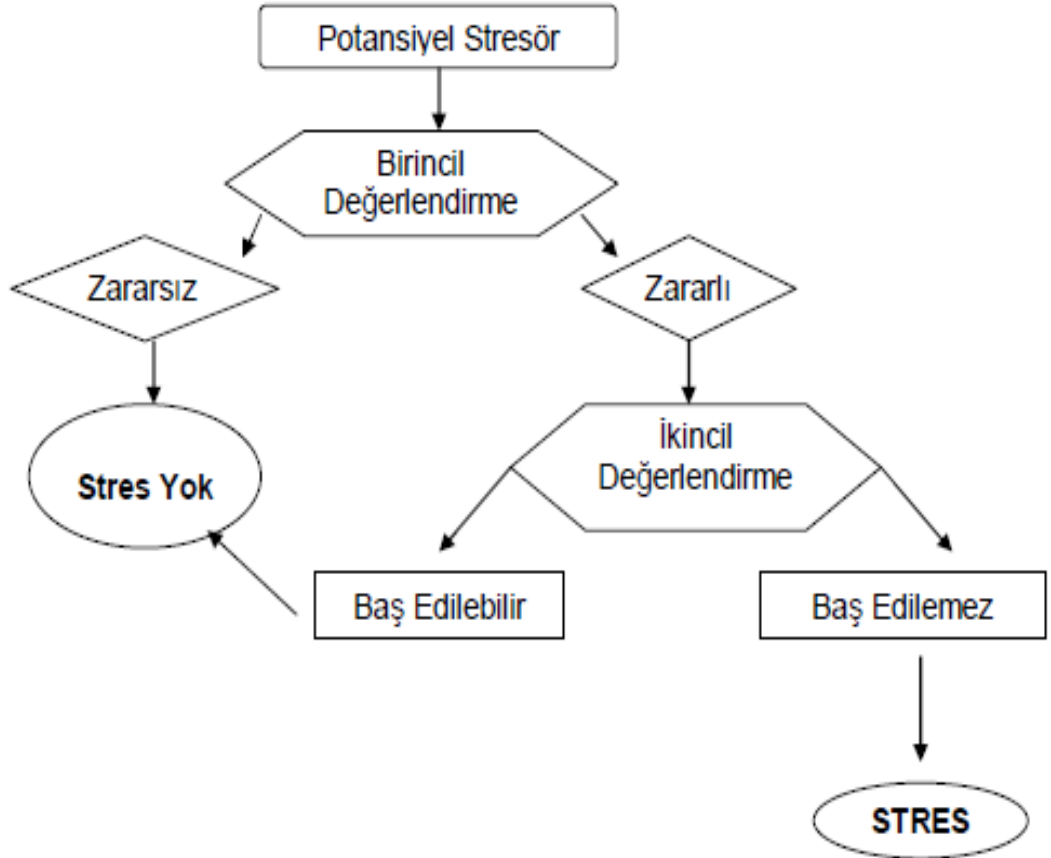
Genel adaptasyon sendromunda girilen üçüncü ve son aşama tükenme aşamasıdır. Bu aşamada bünye karşılaşılan tehdit ile başa çıkmaya çalışırken tüm kaynaklarını bitirmekte ve şayet başarısız olursa tükenme meydana gelmektedir. Stresör ortadan kalkmadıysa ve şiddeti ve sürekliliği devam etmekteyse beden tüm enerji rezervlerini tüketmekte ve direnci neredeyse tamamen kırılmaktadır. Bu gelişmelerin sonucunda olabildiğince ciddi fiziki ve ruhsal sorunlar ortaya çıkmakta ve hatta ölümle bile sonuçlanabilmektedir (Rice, 1999).

*Etkileşimsel kuram:* Antik çağlardan bu yana insanoğlu tarafından bilinen bir fikir vardır: “Kişiyi etkileyen yaşadıkları değil, yaşadıklarına yüklediği anlamdır.”



(Köroğlu, 2005). Antik çağlardan bu yana benimsenen bu fikir günümüzde de psikoloji ve psikoterapi alanlarında tam anlamıyla benimsenmektedir. İlk defa 1966 yılında Lazarus'un çalışmaları sonucu ortaya atılan bu modele göre, dışardan gelen bir tehdit ancak birey tarafından stres verici olarak değerlendirilir ve gerektiğinden fazla anlam yüklenirse stres olabilmektedir.

Lazarus tarafından ortaya atılan etkileşimsel kuram modeline göre, kişi herhangi bir tehdit ile karşılaştığı zaman o tehdide karşı birincil bir değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirme esnasında karşılaşılan tehdit tüm yönleriyle ele alınmakta, meydana gelebilecek sonuçlar değerlendirilmektedir. Tehdidin pozitif, negatif ya da nötr olduğuna karar verilir. Şayet tehdidin negatif olduğuna karar verildiyse, bu aşamada zararlı mı zararlı değil mi olacağı yönünden değerlendirme yapılır (Lazarus, 1994).



**Şekil.2.** Lazarus'un stres modeli (Lazarus, 1994)

Tehdide karşı yapılan birincil değerlendirmeden sonra ikincil değerlendirme aşaması başlamaktadır. Bu aşamada kişi kendisine bu tehdit ile başa çıkıp

çıkamayacağını sormaktadır. Tehdidin baş edilebilir veya baş edilemez olmasına göre tam anlamıyla stres faktörü olup olmayacağına karar verilir (Lazarus, 1994).

### **2.3. Stresin Aşamaları**

Günümüze kadar stresle yapılmış olan bilimsel çalışmalarda ve strese sahip olan bireyler üzerinde yapılan incelemelerde stresin temel olarak 3 aşamadan oluştuğu kaydedilmiştir. Bu aşamalardan ilki, stresin kişi üzerindeki ilk belirtilerini gösterdiği alarm aşaması, ikinci aşama bireyin girdiği stresi farkedip, bu durumdan kurtulmaya çalışması ve direnmesini içeren direnme aşaması, üçüncü ve son aşama ise, şayet birey ikinci aşamada başarılı olamaz ve stresiyle başa çıkamazsa, fiziken ve ruhen çöktüğü tükenme aşamasıdır (Ömeroğlu, 2015).

#### **2.3.1. Alarm aşaması**

Bu aşama stresin kişi üzerindeki ilk etkilerinin ortaya çıktığı aşamadır. Kişiden kişiye değişmekle birlikte, bu aşamada stresin yoğunluk ve şiddetine bağlı olarak, kişide kalp çarpıntıları, sık sık terleme, düzensiz nefes alış veriş ve ani titremeler gibi fiziksel belirtilerle, uzun uzun göz dalması ve etrafta söylenenleri duymama gibi ruhsal belirtiler meydana gelebilmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarda bu belirtiler kişinin ruhsal dayanıklılığı, stres faktörlerinin çeşidi ve stresin yoğunluğu ile doğru orantılı olduğu rapor edilmiştir (Çirik, 2018).

Strese sahip olan bireyler, alarm aşamasının genellikle ilk başlarında bir terslik olduğunu farkederler ancak tam anlamıyla stresi farketmeleri ve direnme aşamasına girmeleri bu sürecin sonuna doğru olmaktadır (Çirik, 2018).

#### **2.3.2. Direnme aşaması**

Strese sahip olan kişiler, stres ile alarm aşamasında başa çıkamazlarsa, girilen aşama direnme aşamasıdır. Bu aşamada kişiler stres ile yaşamaya alışmakta, uyum sağlamakta ve stres ile başa çıkabilmek için direnç göstermektedirler. Bu aşamanın en temel özelliği kişinin hareketlerini ve davranışlarını stres altında gerçekleştirememesi ve bu durumun doğal bir sonucu olarak, yoğunlukla kendisini doğru ifade edememesidir. Bu aşamada birey zaten bir stres ile başa çıkmaya çalıştığı için, kaynağı ve sebebi farklı olan başka bir strese karşı direnç oldukça düşüktür. Bu aşamada stres

sahibi birey için en önemli şey stresi ile yaşamayı öğrenebilmek ve ondan kurtulmanın yollarını aramaktır (Çirik, 2018).

### **2.3.3. Tükenme aşaması**

Stresle uyumlu bir şekilde yaşayamayıp, sahip olduğu stresi lehine çevirmeyi başaramayan bireylerin girdiği aşama tükenme aşamasıdır. Kişi direnme aşamasında stresi ile yaşamaya alışamaz, uyum sağlayamaz ve kendi içinde stresin şiddetini azaltmaya çalışmak yerine daha da arttırırsa, stresin birey üzerindeki olumsuz etkileri de aynı ölçüde katlanarak devam eder. Bu aşamaya girildikten sonra, kişi hem fiziken hem de ruhen strese teslim olmakta, depresif bir ruh haline bürünmekte, özgüven kaybı yaşamakta, yapabileceklerine olan inancı azalmakta ve hatta bitmekte, karamsar düşüncelere bürünmekte ve motivasyonunu yitirmektedir. Kısacası aşamanın adında da geçtiği üzere tükenmektedir. Stresin devam etmesi ve kişinin artık kendisini tamamiyle strese teslim etmesi sonucunda bu aşamanın yıkıcı etkileri de katlanarak artmaktadır. Tükenme aşaması birey için ciddi fiziksel ve zihinsel sonuçlara neden olabilir. Kişi stresle baş edemiyorsa büyük bir olasılıkla tükenmişlik aşamasındadır. Şayet kişi kendisi stres ile başa çıkamıyorsa ki tükenme aşamasına gelen bireyler genelde yaşadıkları ruhsal gerilimle baş edememektedir. Bu sıkıntılı hâlin yıkıcı etkilerinden kaçınmanın yolu, uzman yardımı almaktır. (Çirik, 2018; Biricik, 2018).

## **2.4. Stresin Belirtileri**

Bireyden bireye değişiklik göstermekle birlikte, stres esnasında organizmada bazı belirtiler ortaya çıkmakta, gözlemlenebilir. Bu belirtilere karşı erken önlemler alınması mümkün olabilmektedir. Stres altındaki insanlarda genellikle boyun, baş ve kas ağrıları görülmekte olup, ruh hali de olabildiğince değişkenlik göstermektedir. Stres yaşayan bireylerde sıklıkla yorgunluk hissi baş göstermekte, ne kadar dinlenilirse dinlenilsin sürekli uyku hali görülebilmektedir. Söz konusu belirtiler stres altına girildiğinde baş gösteren ilk belirtilerden olup, bunlarla karşılaşıldığında bu duruma sebebiyet veren stresle başa çıkmak için gereken adımların atılması gerekmektedir (Sarp, 2000).

### **2.4.1. Fiziksel belirtiler**

Organizmanın stresle baş başa kaldığında vermiş olduğu ilk tepkiler fizyolojik tepkilerdir.

Fiziksel tepkiler baş göstermeye başladığında hemen harekete geçmek, stresle başa çıkmak konusunda oldukça yararlıdır (Sapolsky, 2004). Strese maruz kalma sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtilerden ilki adrenalin salgılamaya yarayan endokrin bezlerinin rutin çalışma hızından daha yoğun ve hızlı çalışması sonucu adrenalinin yükselmesi ve buna bağlı olarak vücudun kana ve kaslara daha yoğun şeker göndermesidir. Kanın akma hızının artması ve dokulara gönderilen şeker miktarının yüksek olmasından dolayı beyin ve kaslar daha çok besine ihtiyaç duymakta ve buna bağlı olarak daha çok enerji üretilmektedir. Tüm bunların sonucunda da strese maruz kalan kişiler daha hareketli ve daha atak olmaktadır (Tiritoğlu, 2006).

Stres sonucu bireyde meydana gelebilecek aşağıdaki şekilde sıralanabilmektedir (Şahin, 2010):

- Enerji kaybı,
- Halsizlik ve bitkinlik,
- Uykusuzluk durumu çekme ve uyuşuk hal,
- Solunum sıkıntısı çekme,
- Geçmek bilmeyen ve sürekli bir hal alan baş ağrıları,
- Midede kramplar ve kasılmalar,
- Sindirim sisteminde meydana gelen sorunlar ve bağırsakların olduğundan daha yavaş çalışması,
- Kilo kaybı veya kilo artışı (bireyden bireye değişiklik gösteren bir belirti olup, kimi bireyler strese girince kendini daha çok yeme/içmeye vermekte, kimi bireylerse yeme/içmeden kesilip, iştahsızlaşmaktadır.)
- Bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı olarak, sürekli ortaya çıkan grip, nezle ve soğuk algınlıkları olarak sıralanmaktadır.

#### **2.4.2. Davranışsal belirtiler**

Stres bireylerde fiziksel pek çok belirtiyeye sebep olmasının yanı sıra, davranış olarak da değişmesine sebep olabilen bir olgudur. Strese maruz kalan kişilerde davranışsal belirtiler iştahsızlık, aşırı yemek yeme isteği, uykusuzluk problemi, insan bünyesine zarar verebilen alışkanlıklara başlama, konuşamama veya kendini doğru

biçimde ifade edememe, dalgınlık dolayısıyla bazı kazalar geçirme olarak kendini göstermektedir (Erdoğan vd. 2009). Tüm bunların yanında konu ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar davranışsal stresin erkeklerde “savaş veya kaç”, kadınlarda ise “yumuşak davran ve ahbap ol” modellerini öne çıkardığını göstermiştir (Çörüş, 2011).

Davranışsal belirtiler tıpkı fiziksel belirtiler gibi dışardan gözlemlenebilen belirtiler olarak tanımlanmakta ve kişiden kişiye değişmekle birlikte pek çok farklı şekilde kendini göstermektedir (Şener, 2010; Şahin vd. 2011). Söz konusu bu belirtiler sıralanacak olursa;

- Yerli yersiz kızma, sinirlenme,
- Depresif ruh hali ve üzüntü,
- Dış dünyaya ve çevresindeki insanlara karşı soğukluk,
- Herhangi bir şeye istek ve/veya heyecan duyamama,
- Uykudan eden, uykusuzluk problemlerine sebebiyet veren kabuslar görme,
- Yerli yersiz gelen ağlama ve gülme krizleri,
- Her an hasta oldum veya olacağım korkusuna sebep olan hastalık kuruntusu olarak sıralanmaktadır.

#### **2.4.3. Psikolojik belirtiler**

Yapılan bilimsel çalışmalarda strese maruz kalan bireylerin genellikle kötümser ve karamsar olduğu, zihinlerinin sürekli sıkıntılı olduğu, duygusal düzenlerinin alt üst olduğu ve düzensizleştiği ve duygu durumlarının hep uçlarda yaşandığı rapor edilmiştir. Stresin etkisi ile ortaya çıkan psikolojik belirtiler fizyolojik ve davranışsal belirtilere göre daha sonraları ortaya çıkmakta olup, tahrip edici etkilerinin daha fazla olduğu bilimsel raporlarda kaydedilmiştir. Psikolojik belirtiler baş göstermeye başladığında bireyde ilk olarak uykusuzluk görülmekte, kaygı, endişe ve depresyon ortaya çıkmakta ve zihinsel olarak performans düşüklüğü gözlenmektedir (Norfolk, 1989).

Strese maruz kalan bireylerin psikolojik durumlarının değişmesine bağlı olarak davranışlarında da bazı değişiklikler gözlenmesi beklenen bir olaydır. Bu psikolojik

değişimler, kaygı, endişe, depresif tavırlar, karamsarlık, kötümserlik, uyuklama, aşırı uyuma veya uyuyamama, sinirlilik, gerginlik, konsantre olamama ve sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkların kullanımında artış olarak kendini göstermektedir. Tüm bunların yanı sıra çalışan bireylerde işe gitme isteğinin azalması, iş arkadaşlarıyla ve çevredekilerle iletişimden kaçınma, sürekli tek başına ve yalnız kalma isteği ve işini yeterince konsantre olamama gibi etkiler de stresin bireyde yarattığı olumsuz etkilerdendir (Kıral, 2008).

Stres sonucunda bireyde meydana gelen psikolojik belirtiler (Şahin vd. 2011);

- Unutkanlık, en önemli olayları bile hatırlayamama,
- Odaklanamama, konsantrasyon bozukluğu,
- Unutkanlığa bağlı olarak gerçekleşebilecek olan kısmi veya kalıcı hafıza kaybı,
- Karamsarlık,
- Kötümserlik,
- Stres faktöründen önce çok severek yaptığı şeyleri dahi yapmaktan kaçınma, çekinme,
- Stres faktöründen önce bireyin sahip olmadığı ancak daha sonradan ortaya çıkan fobiler,
- Korku olarak sıralanmaktadır.

## **2.5. Stres Kaynakları**

İnsanların sahip oldukları karakter özelliklerine göre çevrelerine yansıttıkları tavırlar da farklılık göstermektedir. Yine aynı şekilde meydana gelen bir stres faktörüne karşı gösterilen duyarlılık, strese olan bakış açıları, stresin olumlu, olumsuz veya nötr olarak algılanma biçimi ve hangi kaynağın strese sebebiyet veren kaynak olup olmadığı da kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Kimi bireyler ortada diğer insanlara göre hiçbir sebep yokken stresi kendi kendilerine yaratabilmektedirler.

Gün içerisinde her insanın başına gelebilecek çok küçük olarak nitelendirilebilen olaylar dahi bazı bireyler tarafından oldukça stres verici bir faktör olarak algılanabilmektedir.

Bazı bireylerde hiçbir etki göstermezken, yaşanan bir trafik sıkışıklığı, bankada sıra beklemek ve bir alışveriş esnasında satıcı ile yaşanabilen ufacak bir tartışma gibi küçük olaylar bazı bireylerde gün boyu can sıkıcı bir hal alıp, tüm gününü düşük bir ruh hali ile geçirmesine sebebiyet verebilmektedir. Bu nedenle, yaşanan stres kişinin o stresi nasıl algıladığı ve anlamlandırdığı ile birlikte ele alınmalıdır. Kısacası stres, kişinin yaşadığı olumsuz durumlara karşı hissettiği duyguların dışa vurum şeklidir (Kurt, 2018).

Doğrudan kişisel özelliklere ve karakter yapısını bağlı olarak gelişim ve değişim gösterdiği için stresi tanımlamak da kolay değildir. Fakat genel olarak endişe, gerginlik, huzursuzluk, üzüntü gibi bazı pesimist kavramlarla özdeşleşmiştir. Ortaya çıkan stresin pek çok kaynağı olabileceği gibi genel bir ifadeyle kişiden kaynaklı, iş çevresinden kaynaklı ve yaşanan çevreden kaynaklı stres olarak değerlendirilmelidir. Kişinin kendisinden kaynaklı stres doğrudan söz konusu kişinin kişilik ve karakter yapısı ile ilişkilidir.

Bireyin yukarıda da bahsedildiği gibi ufak olayları büyütmesi kişilik özellikleri ile alakalıdır. Bunların dışında aileden kaynaklı sorunlar ve yaşanan maddi sıkıntılar da bireysel stres kaynağı olarak addedilmektedir. Bireysel stres kaynağının yanı sıra kişinin çalışma ortamı da stresine sebebiyet veren kaynak konumunda olabilir. Çalışma ortamını sevmeme, iş arkadaşlarıyla sıkıntı yaşama veya onlar tarafından dışlanma, iş yerinde yaşanan rol ve çıkar çatışmaları, çalışmasının karşılığını maddi olarak alamadığını düşünme, yoğun ve yorucu çalışma saatleri ve terfi edememe gibi problemler kişide strese sebep olabilecek iş ortamı kaynaklarıdır.

Bireyin içinde yaşadığı çevreden kaynaklanan stres faktörleri, içinde yaşanan toplum, ekonomide yaşanan dalgalanmalar/değişiklikler, politikada yaşanan belirsizlikler, teknolojide yaşanan değişimler ve bireyin bu değişimleri yakalayamadığını düşünmesi ve sosyal ve kültürel hayatta yaşanan sıkıntılı olaylar olarak sıralanabilmektedir (Kaya ve Keskin, 2008).

### **2.5.1. Bireysel stres kaynakları**

*Kişilik:* Bireyin yaşadığı strese sebep olan bireysel kaynaklardan en önemlisi bireyin kişilik özellikleridir. Aynı ortamda aynı stres faktörüne ve aynı sürede maruz kalan iki insanın bu stresi algılama düzeyleri, anlamlandırma şekilleri ve verdikleri

tepkiler kişilik özelliklerine göre değişir ve birbirinden oldukça farklı olabilir. Kısacası yeryüzünde var olan insanoğlu sayısı kadar strese gösterilen tepki çeşidi vardır denilebilir. Yapılan bilimsel çalışmalarda da bireylerin karşılaştıkları sorunlar ve bu sorunlara karşı yaşamış oldukları stresin boyutunda kişilik özelliklerinin oldukça etkili olduğu rapor edilmiştir (Yates, 1989).

*Yaş:* Stresin ortaya çıkmasında, algılanmasında ve anlamlandırılmasında kişinin yaşı da oldukça önemli bir faktördür. Yapılan çalışmalarda yaş ilerledikçe bireyin stresi anlamlandırma düzeyi etkilenmemekle birlikte, başa çıkma düzeyinin azaldığı belirtilmiştir. Stresin boyutu ne olursa olsun söz konusu strese başa çıkılmadığı için durum içinden çıkılmaz bir hal alabilmektedir. Yaşı ilerlemiş bireylerde yaptıkları işte başarıya ulaşamama korkusu artmakta, sorumluluklardan uzaklaşmakta, herhangi bir şeyi başarmak için gösterilen hırs da azalmaktadır. Tüm bunların doğal bir sonucu olarak da kişi strese girmekte ve bu strese genç bireylere nazaran başa çıkma düzeyleri daha düşük seviyelerde kalmaktadır. Yapılmış bilimsel çalışmalarda stresten en çok etkilenen yaş grubunun 35-50 yaş arası olduğu belirtilmekte olup, bu bireylerde fiziki olarak güç kaybı yaşanmasının bir sonucu olarak strese başa çıkma düzeyi de azalmaktadır (Eren, 2004).

Yaşın artmasına bağlı olarak strese sebep olan faktörler de değişiklik göstermektedir. Özellikle orta yaşlı ve yaşlı bireylerde artık çok yaşlandığını düşünme, ömrün bittiği görüşüne inanma artmakta ve bu nedenle stres de baş göstermektedir. Tüm bunların yanı sıra, orta yaşlı ve yaşlı kadınların bu dönemlerinde menopoza, erkeklerin de andropoza girmelerinden dolayı hormonal değişiklikleri de stresten etkilenme düzeylerini arttırmaktadır (Güler, A. 2019).

*Cinsiyet:* Stres ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda kadın ve erkek bireylerde stresin algılanma ve anlamlandırma şeklinin farklı olduğu ve bu durumun ilk olarak çocukluk dönemlerinde belirginleştiği rapor edilmiştir. Çocukluk dönemlerinde erkekler maruz kaldıkları strese saldırgan ve hırçın bir yapıya bürünerek tepki verirken, kızlar içine kapanmakta, kaygılı ve bitkin bir ruh haline bürünmektedir. Orta yaş dönemlerinde ise bu durum farklılık göstermekte, saldırgan ve hırçın bir yapıya bürünen erkeklerde, yaş ilerledikçe duygu bastırma ve kendini geri çekme mekanizması devreye girmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1991).



Erkek egemen olan toplumlarda çalışma hayatına giren kadınlarda sorumlulukların artması, cinsel taciz, cinsiyet ayrımcılığı, erkek yandaşlığı, fiziksel ve psikolojik şiddet gibi sebeplerden ötürü baskı artmakta ve strese eğilim de doğru orantılı olarak artmaktadır (Güler, A. 2019).

*Aile Yapısı:* Aile yapısı da bireyi strese iten ve/veya stresle başa çıkmasını güçleştirebilecek pek çok faktör barındırabilmektedir. Kısır bir döngü olan bu sistemde aile hayatı ve özel yaşantı iş hayatını etkileyebilmekte, iş hayatı özel hayata yansımakta ve tüm bunların sonucunda birey stresle baş başa kalabilmektedir. Aile yapısında meydana gelen pek çok değişiklik veya sorun olup, eşlerin boşanması, eşlerden birisinin vefatı, eşlerin birbirine baskı uygulaması/uygulamaya çalışması, çocuklu ailelerde çocuklarla kurulan ilişkiler/yaşanan sorunlar, ailede yer alan bir bireyin hastalanması olarak sıralanabilmektedir (Güler, A. 2019).

Evli olan kişilerde sorumluluklardaki artış, evlilikte yaşanan sorunlar, şiddet, kavga, eşlerden birisinin hastalanması ve doğum yapma gibi bazı faktörler de kişiyi strese sokabilmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda sorunsuz olan ve eşlerin birbirine her anlamda destek oldukları evliliklerdeki bireylerin stres seviyelerinin bekar bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Omak, 2016).

*Ekonomik Şartlar:* Bireyi strese iten temel faktörlerden birisi de kişinin ekonomik durumudur. Yüksek enflasyon, işsizlik seviyesindeki artış ve refah düzeyindeki düşüş ile birlikte kişiler temel ihtiyaçlarını giderememekte ve stres ortaya çıkabilmektedir. Temel ihtiyaçlarını giderebilmek ve ekonomik olarak daha refah bir hayata kavuşabilmek için birey fazla mesai yapmakta veya ek işte çalışmakta, bu durum bireyde daha fazla yorgunluk, gerilim ve bitkinliğe sebep olmakta ve sonuç olarak stres baş gösterebilmektedir (Tutar, 2000; Işık, 2007).

### **2.5.2. Çevresel stres kaynakları**

Bir bireyi strese sürükleyen kaynakların en önemlilerinden biri de çevresel olan stres kaynaklarıdır. Birey doğal olarak bir toplumun parçası olduğundan, var olduğu çevreden gelen bazı sorunları uyarıcı olarak algılayabilmekte, bu uyarıcılar da bireyde strese sebebiyet verebilmektedir (Özgan, 2011).

*Ekonomik koşullar:* Bazı dönemlerde dünya ve ülke ekonomileri bazı sorunlarla karşılaşmakta, dar boğaza girebilmektedir. Ekonomik kriz olarak

nitelendirilen bu durumlar bireyleri ve bireylerin yaşantısını da doğrudan etkileyebilmektedir. Bu tarz durumlar hem işçi hem de işveren açısından zorlukları beraberinde getirmekte, çalışan işsiz kalma korkusu ile yüzleşirken, işveren ödeme güclüğü çekebilmektedir. Kısacası ekonomik kriz yaşanan dönemlerde toplumun çoğu kesimi zor ve sıkıntılı bir sürece girmekte, bu sıkıntılı günler beraberinde stresi getirebilmektedir (Eren, 2004).

*Siyasi belirsizlik:* Siyasi olarak belirsiz bir sürece giren bir ülkede yaşayan bireyler bu belirsiz ortamdan etkilenmekte ve stres oluşturabilmektedir (Eğin, 2015). Siyasi olarak belirsiz bir dönemden geçen ülkelerde var olan ekonomiye güven oldukça azalmakta, yapılan yatırımlar düşmekte ve bu sorunlar da o ülkede yaşayan bireylerin karşısına işsizlik ve enflasyon olarak çıkmaktadır. Ayrıca siyasi belirsizlik bireylerde gelecek kaygısına sebep olmaktadır. Tüm bunların neticesinde de bireyde stres yaratabilecek büyük bir kaynak meydana gelmektedir (Erol, 1996).

*Kentsel sorunlar:* Stres ile ilgili yapılmış bilimsel çalışmalarda bireyin yaşadığı kentteki bazı problemlerin o bireyde stres kaynağı olabileceği belirtilmiştir. İçinde yaşanılan kentte karşılaşılan, çevre, hava ve su kirlilikleri ve yoğun trafik gibi bazı sebepler kişide stres oluşturabilmektedir. Yine aynı çalışmada belirtildiği üzere, özellikle büyük şehirlerde yaşayan bireylerde hava, su ve çevre kirliliği kaynaklı hastalıklara yakalanma korkusu oluşmakta ve bu korku da strese sebebiyet verebilmektedir (Çetinkaya, 2011).

Bireylerin yaşadığı şehirlerde var olan ulaşım sorunu ve trafik yoğunluğundan dolayı hayatın pek çok anına geç kalmaları da bireylerde sıkıntı oluşturmaktadır. Ayrıca yine özellikle büyük şehirlerde sıklıkla rastlanan gürültü kirliliği de bireylerin günlük yaşam kalitelerini düşürmekte, bu durum pek çok bireyde stres oluşturabilmektedir (Eğin, 2015).

*Teknoloji:* Günümüzde teknoloji göz açıp kapayıncaya değişmekte ve günbegün inanılmaz bir hızla gelişim göstermektedir. Bireylerde söz konusu bu değişikliklere ayak uydurma gerekliliği kendini gösterip, bunun için çaba sarf etmek de bireyler için bir stres kaynağı olabilmektedir. Bu durumun yanı sıra, insan gücüne olan işlerin sayısının azalması, gelişen teknoloji ile birlikte makine ve robotların insan gücünün yerini almasıyla birlikte işgücü azalmakta ve işsizlik artmaktadır.

Haliyle bu durum da çalışan bireylerde işini kaybetme korkusuna neden olmakta, işini kaybetmemek için daha yoğun ve sıkı çalışmasına ve daha çok yorulmasına sebep olmaktadır. Tüm bunların neticesinde de birey stresle baş başa kalabilmektedir (Can, 2005).

*Kültürel ve sosyal değişimler:* Günümüzde pek çok alanda karşılaşmış olduğumuz hızlı değişim ve gelişimler kültürel ve sosyal alanda da kendisini göstermekte, bireyler çoğu zaman bu değişim ve gelişime ayak uydurmakta zorlanıp, üzerinde baskı hissetmektedirler. Kişilerde strese sebebiyet verebilen kültürel ve sosyal değişimlerden en önemlileri, göç, kalıtım, toplumsal sınıf, iklim ve yalnızlık duygusu olarak kendisini göstermektedir (Canik, 2010). Kültürel ve sosyal bu değişimler kişide adaptasyon probleminin ortaya çıkmasına ve aidiyet duygusunun kaybolmasına neden olabilmektedir (Keser, 2013).

Yapılan bilimsel çalışmalarda kültürel ve sosyal değişimlerden en çok etkilenen bireylerin özellikle orta yaşlı ve muhafazakâr kökenli ailelerden gelen bireyler olduğu rapor edilmiştir. Söz konusu bireylerin çevrelerinde meydana gelen bu kültürel ve sosyal değişimlere değerlerini koruyabilmek amacıyla oldukça yüksek direnç gösterdikleri belirlenmiştir. Değişimlere gösterilen bu direncin ise birey üzerinde baskı ve strese sebep olduğu bilinmektedir (Eroğlu, 2009).

*Aile sorunları:* Günümüzde pek çok alanda olduğu gibi aile adı verilen kurumda da değişimler meydana gelmiştir. Günümüzün gereklilikleri, değişen ve gelişen teknoloji, toplumun birçok kesiminde meydana gelen kendini soyutlama gibi pek çok faktör aile yapısını da değiştirmiş ve istenen veya istenmeyen bazı gelişimlere zorlamıştır. Bu durum aile ilişkilerinin zayıflamasına, ailede yer alan bireylerin birbirleri ile sağlıklı ve düzgün iletişim kuramamasına, tüm bunların doğal bir sonucu olarak da aile bireylerinde baskı, huzursuzluk, gerginlik ve strese sebep olmaktadır. Tüm bunların yanı sıra aile ortamında huzursuz ve mutsuz olan bireyler aynı huzursuzluk ve mutsuzluğu iş ortamlarına da yansıtılabilmekte ve mevcut stresleri ikiye katlanabilmektedir (Özgan, 2011).

Çözülen aile ilişkilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan aile tipi, parçalanmış ailedir. Türkiye’de ve çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarda boşanma oranlarının arttığı göstermektedir. Parçalanmış ailelerde ortaya çıkan bu durum hem çocuklar hem

de ebeveynler için çok zor ve stresli bir süreçtir. Boşanma sonrası ailenin yaşadığı sarsıntı ve sonucunda ortaya çıkan stres başka psiko-sosyal sorunları ortaya çıkarır ve bu sorunlar eşlerde, yakın çevrede ve çocuklarda görülebilmektedir. Boşanan çiftlerden herhangi birisi hem çalışıp hem ev ile ilgilenip ve hem de çocuklarına bakmak zorunda kalmış ise yapılan araştırmalara göre stres seviyesi iki katına çıkmakta ve duygu durumları olumsuz yönde etkilenmektedir (Eğin, 2015).

### **2.5.3. Örgütsel stres kaynakları**

Günümüzde her örgütün içinde kendine özgü bir takım stres kaynakları vardır. Bu stres kaynakları, söz konusu örgütün faaliyet gösterdiği alana, kullandığı teknoloji türüne, çalışanlarına sunmuş olduğu imkanlara, söz konusu örgütte çalışan elemanlara göre değişiklik göstermektedir. Bu değişkenlerle ortaya çıkan stres kaynakları ise; uzun ve yorucu çalışma saatleri, rahat ve uygun olmayan çalışma ortamı, yapabileceğin fazla yüklenen ağır iş yükü olarak sıralanabilmektedir (Mikkelsen and Einarsen, 2002).

Örgütlerde meydana gelen bazı değişimler de stres kaynağı olarak ortaya çıkmakta olup, bu değişikliklerin bazıları; söz konusu örgütün küçülmeye gitmesi, başka bir örgütle birleşmesi veya başka bir örgütle ortaklık sonlandırması, yeni teknolojik gelişmeleri yakından takip etmesi veya çok gerisinde kalması olarak sıralanabilmektedir (Sonnentag and Frese, 2013).

*İşin özellikleri ile ilgili stres kaynakları:* Günümüzde mevcut olan her işin kendine has bazı stres kaynakları mevcuttur. İşin özelliğinden kaynaklanan ve çalışanlarda strese sebebiyet verebilen kaynaklar; çalışılan ortamın fiziki koşulları, çok fazla veya çok az iş yükü, düzgün ayarlanmayan vardiyalı sistem ve iş ortamında mevcut iş kazalarına sebep olabilecek tehlikelerin varlığı olarak sıralanabilmektedir (Ross and Altmaier, 1994). Belirtilen bu kaynakların yanı sıra hem mavi yakalı hem de beyaz yakalı çalışanlarda uzun ve yorucu çalışma saatleri ve yoğun ve ağır iş yükü huzursuzluk, sıkıntı ve strese sebep olabilmektedir (Eroğlu, 2009). Çalışanlara verilen aşırı iş yükünün yanı sıra çok az iş yükü de bu bireylerde motivasyon düşmesine sebep olarak stresi ortaya çıkarabilmektedir. Ayrıca çalışan bireyler arasında sağlıklı iletişim kurulamaması ve/veya iletişim kopukluğu da strese sebep olan önemli etmenlerden sayılmaktadır (Cooper vd. 2001).

Günümüzde çalışanlarda strese sebebiyet veren bir diğer örgütsel unsur da vardiyalı çalışma sistemi olup, gecenin geç saatlerinde veya sabaha karşı işe giden bireylerde motivasyon düşmekte, stres seviyesi yükselmektedir (Güler, A. 2019).

*Örgütsel rol ile ilgili stres kaynakları:* Her örgütte çalışan insanların birer rolü bulunmaktadır. Kişiler kendilerine verilmiş olan bu roller doğrultusunda neler yapması gerektiğine karar vermekte ve bu doğrultuda kendisine hedefler koymaktadır (Bumin ve Şengül, 2000). Bireyler kendilerine verilen bu rollere kimi zaman uyum sağlamakta güçlük çekmekte, belirsizlikler doğrultusunda da duygusal olarak çöküntü yaşamakta ve strese girmektedir (Başaran, 1991). Örneğin; herhangi bir örgütte üst düzey yöneticiliğe getirilmiş bir bireyde işi nasıl yürüteceğine ve ne yapması gerektiğine karar verememe ile birlikte stres baş göstermektedir. Tüm bunların yanında örgütlerde yaşanan rol çatışması ve rol belirsizlikleri de örgüt çalışanlarında strese sebep olan kaynaklar arasında yer almaktadır (Higgins, 1986).

*İş ilişkileri ile ilgili stres kaynakları:* Kişilerin çevrelerindeki diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişkiler gerek iş hayatında gerekse özel hayatta oldukça önemli bir stres kaynağı olarak kendini göstermektedir. Çünkü bir örgütte hem yönetici pozisyonundaki bireyler hem de çalışanlar sürekli birbirleri ile iletişim halinde olmaktadır. Çalışanların üstleri ile veya yöneticilerin astları ile kurmuş oldukları sağlıklı ve düzgün olmayan iletişim her iki toplulukta da huzursuzluk ve gerginlik yaratıp, strese sebep olabilmektedir (Perrew and Victory, 1998). Öte yandan, yönetici konumundaki kişilerde büyük sorumluluk alanı, yönetilen kişi sayısının fazlalığı ve kimi zaman kendisini yetersiz görme gibi faktörler de strese sebep olabilmektedir (DeFrank and Ivancevich, 1998).

Çalışanların ve yönetici konumundaki bireylerin birbirleri ile kurmuş oldukları iletişimin yanı sıra iletişim kurmak zorunda oldukları diğer bir grupta müşterilerdir. Konu ile alakalı yapılmış olan çalışmalarda, hizmet sektöründe faaliyet gösteren ve müşteriler ile ilişki kurmak zorunda olan çalışanların stres seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Burada ortaya çıkan stresin temel sebebinin ise, müşteri ve çalışanın karakter farklılıkları ve müşterinin parasının karşılığını alabilmek amacıyla çalışanı küçümsemesi olarak belirtilmektedir (Ross and Altmaier, 1994).

*Örgüt yapısı ve iklimi ile ilgili stres kaynakları:* Örgüt yapılarının kişisel performans üzerindeki etkileri son zamanlarda en çok çalışılan konulardan birisi olmuştur (Güney, 2001). Çalışanların örgüt ile ilgili kararlara katılım durumları örgüt yapılarının kişisel performanslarına etkisi kapsamında değerlendirilmektedir. Örnek verilecek olursa; merkezi sisteme sahip olmayan örgütsel yapılarda örgüt çalışanları direkt olarak karar verme yetkisini ellerinde bulundururken, merkezi sistemli örgütlerde çalışanlar karar verme sürecinde daha sınırlı seviyede söz sahibi olabilmektedir (Robbins and Judge, 2013). Örgüt içerisinde çalışan kişilerin o örgüt ile ilgili verilecek kararlarda söz sahibi olmaları işlerine daha konsantre olmalarına ve daha motive bir şekilde çalışmalarına katkı sağlarken, karar süreçlerine katılımın sınırlı olduğu örgüt çalışanları özgüven azalması, huzursuzluk, depresyon, fiziki sağlığın bozulması ve işe devamsızlığın artması gibi olumsuzluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler (Luthans, 2006).

Yapılan bilimsel çalışmalarda her örgütün kendine özgü bir kültür ve iklime sahip olduğu bildirilmiştir. Örgüt kültürü bilimsel çalışmalarda “örgütün tüm çalışanlarının davranışlarını yönlendiren ve genel kabul gören davranışlar, normlar, değerler, inançlar ve alışkanlıklar sistemi olarak tanımlanırken, örgüt iklimi “çalışanların karakterleri, kişisel özellikleri, değerleri ve inançları ile örgüt kültürü arasında meydana gelen uyumu belirleyen en önemli faktör” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlar doğrultusunda örgüt kültürü ve iklimi negatif olan örgütlerde çalışan kişilerin huzursuz, gergin, mutsuz ve tüm bunların doğal sonucu olarak stresli oldukları da bilimsel çalışmalarca desteklenmiştir (Yılmaz ve Ekici, 2006).

Yukarıda bahsedilen tüm faktörlerin yanı sıra, örgütsel strese sebep olduğu bildirilen başka bir faktör de örgüt içerisindeki pozisyonudur. Konu ile ilgili yapılmış bilimsel çalışmalarda alt kademelerde çalışan bireylerin üst pozisyonlarda çalışan kişilere göre strese girmeye daha meyilli oldukları bildirilmiştir (Ross and Altmaier, 1994).

## **2.6. Strese Karşı Savunma Mekanizmaları**

Her organizmada dengesini bozan unsura karşı kendi özünü korumaya yönelik geliştirilen savunma mekanizmaları vardır (Freud, 1962). Yapılan ilk çalışmalarda u savunma mekanizmalarının patolojik olduğu vurgulansa da daha sonraki çalışmalarda

bu savunma mekanizmalarının bilinçdışı, gayri ihtiyari geliştirildiği ve patolojik olmadığı bildirilmiştir (Cramer, 1987).

Başlıca savunma mekanizmaları sıralanacak olursa;

### **2.6.1. Bastırma**

Savunma mekanizmalarından ilki olan bastırmada bireyler, kendi varlıkları tehdit eden, onaylanmayan, toplum tarafından kabul göremeyen, kendisine acı, üzüntü ve huzursuzluk veren duygu ve düşüncelerle yüz yüze kaldığında bunları bilinçaltına iterek unutmaya çalışır. İnsanoğlunun varoluşundan bu yana kullanılan savunma mekanizması bir unutma şeklidir ve bireyi oldukça çok zihinsel enerji tüketimine itmektedir. Herhangi bir ortama adaptasyon sağlama ve uyum konusunda oldukça etkili bir yöntemdir (Zembilce, 1986).

### **2.6.2. İçe atım**

İçe atım yönteminde birey kendisini strese iten kaynakla yüzleşme cesaretini bulamadığından, sürekli kendi iç dünyasında onunla kendisini konuşuyormuş gibi hayal etmektedir. Oldukça ilkel bir savunma mekanizması olan içe atım uzun süreli kullanıldığı takdirde bireyin sağlık durumunu tehdit edebilecek patolojik olaylarla sonuçlanabilmektedir (Özakkaş, 2011).

### **2.6.3. İdealizasyon**

Bu savunma mekanizması da tıpkı bastırma mekanizması gibi insanoğlunun varoluşundan bu yana kullanılmakta olup, bireyin değersizlik duygusuna sebep olan şeyleri en asgariye indirilebilmek için başvurduğu bir yöntemdir. Bu mekanizmada birey kendisinde eksik gördüğü bir olguyu veya duyguyu başkasına yüklemekte ve değersizlik hissini ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Kısacası bu mekanizmanın temel çalışma prensibi suçu başkasına atmaktır (Öner, 2010).

### **2.6.4. Yer değiştirme**

Bireyi strese iten bazı fobiler, kaynaklar ve obsesyonlar birey tarafından başka şeylerle yer değiştirilebilmekte ve davranışsal ve bilişsel olarak strese sebebiyet veren olgudan kurtulmaya çalışılmaktadır (Keçe, 2007).

### **2.6.5. Başka şeye yöneltme, eyleme dökme**

Bireyi strese iten sebep bireyin gücünün yetmediği bir kişi ya da durumsa, birey kızgınlığını ve öfkesini gücünün yettiği kişi veya olaylara yönlendirir. Örneğin; telefonla konuşurken sinirlenen bir bireyin telefonu duvara fırlatması kızgınlığını gücünün yettiği nesneye yöneltmesine örnek verilebilir. Yöneltme mekanizması bilimsel literatürde olumsuzluğa sebebiyet veren bir duygunun bilinçli bir şekilde o duyguyla ilişkisi olmayan bir başka nesne veya kişiye yansıtılması durumu olarak tanımlanmaktadır (Kümüş, 2012).

### **2.6.6. Özdeşim**

Özdeşim mekanizmasında birey kendisine yetersizlik hissini veren duygulardan arındırmaya çalışır. Bu mekanizmada strese girmiş olan kişi kendisini strese sürükleyen olumsuz duyguların yerini başka bir bireyde mutluluğa sebebiyet veren bir duyguyla yer değiştirmeye çalışır. Kişi bu mekanizmada özünden uzaklaşmakta, başkasının mutluluğuna sebep olan duygunun kendi mutluluğuna da sebep olabileceğini düşünmektedir. Bu savunma mekanizması kişinin stres seviyesini yükseltmekle birlikte, benlikten uzaklaşmaya ve hayata uyum sağlamayı zorlaştırmaya sebep olacaktır (Freud, 1989).

### **2.6.7. Yadsıma-İnkâr**

Yadsıma mekanizmasında birey kendisini strese iten hataları, suçluluk hissine sebebiyet veren durumları, utanç verici geçmiş yaşamı ve istemediği gerçekleri yok saymaktadır. Dozunda kullanıldığında bu mekanizma oldukça başarılı sonuçlar vermesine rağmen, sıklıkla ve yoğun bir şekilde kullanıldığında bireyin gerçeklikten uzaklaşmasına ve gerçeklikle bağlantısının zayıflamasına sebep olabilmektedir (Freud, 1989).

### **2.6.8. İzolasyon-Yanıltma**

Birey stresle baş başa kaldığında şayet egosu zayıf ve güçsüz ise kendisini strese iten duruma karşı kalıcı bir çözüm bulamayıp, geçici bir çözüme başvurmaktadır. Kendisini dış dünyadan tamamen soyutlamakta ve izolasyon gerçekleştirmektedir. Kısa süreli bir izole yaşam bireyi rahatlatılmakla birlikte izole yaşam süresi uzadığında bireyin dış dünyayla bağlantısı zayıflayıp, daha güçsüz bir



ruh haline sahip olabilmektedir (Freud, 1989).

#### **2.6.9. Dönüştürme-Konversiyon**

Dönüştürme mekanizması bireyin genellikle bilinçsizce uyguladığı bir mekanizmadır. Bu savunma mekanizmasında strese girmiş bireyin yaşadığı içsel çatışmanın sonucunda herhangi bir organında işlevsel bozukluk meydana gelebilir. Bu savunma mekanizmasına verilebilecek en yaygın örnekler, geçmeyen ve sürekli artış eğiliminde olan baş ağrıları, ayak ve elde uyuşukluk hali ve yine ayak ve eldeki titremelerdir (Özakkaş, 2011).

#### **2.6.10. Gerileme (Regresyon)**

Ağır travmaya maruz kalan ve yoğun stresle başa çıkmaya çalışan bireylerde girilen bu olumsuz halin daha da ilerlemesi ve bireyin pasif, diğer insanlara bağımlı, başka kişilerin ilgisine ve alakasına muhtaç bir tavır sergilemesidir. Bu savunma mekanizması tamamıyla bireyi daha da olumsuz bir duruma iten bir savunma mekanizmasıdır (Özakkaş, 2011).

#### **2.6.11. Yüceltme**

Kişiyi strese iten kaynakların kimi zaman toplum tarafından kabul görmesi halinde, birey bu kaynağı yüceleştirmekte ve toplumun tüm kesimine kabul ettirmeye çalışmaktadır. Örneğin; cinsel veya saldırgan enerjinin sosyal yönden hayranlığa sebebiyet veren başka bir etkinliğe kanalize edilmesi ve kabul görmesi halidir (Kümüş, 2012).

### **2.7. Stresin Sonuçları**

Stresin sonuçları bilimsel literatürde bireysel ve örgütsel sonuçlar olmak üzere temel iki kategori altında incelenmektedir.

#### **2.7.1. Bireysel sonuçlar**

Strese sebep olan kaynaklara her bireyin verdiği duygusal tepkinin farklı olduğu gibi stresle başa çıkma, baskıya dayanma ve stres vasıtasıyla meydana gelen sonuçlar da bireyden bireye değişmektedir. Kimileri strese girdiğinde kendisini yeme içmeye verirken, kimisi tamamen iştahtan kesilebilmektedir. Ayrıca yine sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklara meyil ve başlama oranı artış göstermektedir. Tüm

bunların yanı sıra stres hemen hemen tüm vücutsal fonksiyonları etkilediği için pek çok sağlık problemini de beraberinde getirebilmektedir (Eroğlu, 2009). Stresin sebebiyet verdiği en önemli hastalıklar; özellikle kalp hastalıkları, sırt ağrıları, şeker hastalığı, siroz, akciğer hastalıkları, deri, solunum ve sindirim sistemi hastalıkları ve tüm bunların ötesinde kanser olarak sıralanabilmektedir (Gamsız, 2013).

Stresin yukarıda belirtilen oldukça ciddi sonuçlarının yanı sıra hemen hemen strese giren tüm bireylerde görülen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır (Güler, A. 2019).

- Baş ve boyun ağrıları,
- Mide rahatsızlıkları,
- Solunum problemleri (Astım başlangıcı),
- Cilt hastalıkları,
- Kaşıntı-Döküntü,
- Depresyon,
- Uykusuzluk,
- Halsizlik

### 2.7.2. Örgütsel sonuçlar

Maruz kalınan yoğun stres bireyler üzerinde, fiziki, psikolojik ve davranışsal pek çok zarara sebep olabildiği gibi, yoğun strese maruz kalan bir çalışan örgütsel açıdan ciddi zararlara sebep olabilmektedir. İş hayatında stresin örgütteki etkileri, performansta düşüklük, dalgınlık ve uykusuzluktan kaynaklı iş kazalarında artış, işe devamın azalması, işten ayrılma oranının artması, iş gören devir hızının artması ve örgüte yabancılaşma olarak sıralanabilmektedir (Tutar, 2000).

*Performans düşüklüğü:* Herhangi bir örgütte çalışan bir bireyin verimlilik, etkinlik ve performansının düşmesindeki en önemli etken stres faktörüdür. Bireyin strese maruz kalması sonucu girdiği psikolojik çökkünlük, bitkinlik, huzursuzluk ve mutsuzluk gibi olumsuzluklar doğrudan iş performanslarına yansiyabilmektedir (Paşa ve Kaymaz, 2013). Örgütlerde yönetici pozisyonundaki bireylerin de en büyük korkuları çalışanlarının stres sebebiyle performans düşüklüğü yaşamalarıdır. İş yerindeki stres faktörleri azaltıldığında bireylerin daha motive bir şekilde ve daha etkin çalıştıkları ve performanslarının oldukça yüksek olduğu bilimsel çalışmalarca

kanıtlanmıştır. Tüm bunların yanı sıra orta seviyedeki bir stres faktörü de bireylerin işlerine daha sıkı sarılmalarına ve hırslanıp, motive olmalarına sebep olabilmektedir.

Yöneticileri tarafından rencide edilmeden, güzel bir tavırla baskınlığı hisseden çalışanlar işlerini daha motive şekilde yapabilmekte, problemlerle daha hızlı başa çıkabilmekte, kendi sınırlarını zorlamaktadırlar (Raber and Dyck, 1993). Bunun yanı sıra yüksek düzeydeki stres ise bireylerin üzerindeki baskıyı arttırmakta ancak performanslarını aynı ölçüde düşürmektedir. Stresin hangi ölçüsünün makul hangi ölçüsünün fazla olduğunu belirleyebilmek ise her zaman bir sorun teşkil etmiş, ancak denemelerle belirlenebileceği bildirilmiştir (Ivancevich vd. 1983).

*İşe yabancılaşma:* Konu ile ilgili çalışan bilim insanlarına göre yabancılaşma; bireylerin çalışma arkadaşlarına, çalıştıkları örgütün hedef, ilke ve kurallarına, kendilerine, örgütsel çevreye ve sonuçlarına karşı yabancılaşması, ilgisizlik ve kayıtsız kalması olarak tanımlanmaktadır. Çalıştığı örgütte kendisini strese sürükleyen kaynaklara karşı örgütün hiçbir şey yapmadığını veya yaptığı şeylerin yetersiz kaldığını gören birey zamanla boş vermişlik ve vazgeçme eğilimleri göstermektedir. Bu durumun uzun zaman boyunca devam etmesi sonucunda ise birey daha iyi bir iş bulamayacağı düşüncesiyle sadece para kazanmak amacıyla bu işi yapmakta, bu nedenle kendisini ne çalıştığı örgüte ne de yaptığı işe ait görmektedir (Özkurt, 2009).

*İşe devamsızlık:* Çalışan bireylerde günbegün artan işe devam etmeme durumu o çalışanların çalıştıkları iş yerlerinde fazla baskıya maruz kaldıklarının ve bu baskılar doğrultusunda strese girdiklerinin belirtisi olabilmektedir. Bireyler gerilim kaynağından uzaklaşmanın söz konusu gerilimle mücadele etmenin en önemli yolu olduğunu düşünmekle birlikte, işe devam etmeme durumu uzun vadede çözüm olmamaktadır.

İş yerinde maruz kalınan stres unsuruyla yüzleşmek ve onunla baş etmenin diğer yollarını aramak birey için daha isabetli bir karar olacaktır (Yates, 1989). İşe devam etmeme işletmelerin verimliliği hususunda önem arz etmekle birlikte, işletme içi insan ilişkileri, personel sağlığı ve moral yüksekliği açısından da önem arz etmektedir (Eren, 2004).

*İş gören devri:* Bireylerin çalıştıkları örgütte kendilerine dair bir gelecek görememeleri ve/veya çalışılan örgütün bireylerin beklentilerini karşılayamaması

önemli bir stres kaynağı olup, bireyin çalışma performansını etkilemektedir. Bu tarz bir durumla karşılaşıldığında da iş gören geleceğini daha net görebileceği bir örgüt arayışına girmekte ve ilk fırsatta mevcut örgütünden kopmaktadır (Aydın 2008). Bunların yanı sıra yönetici pozisyonundaki bireylerin çalışan bireylere karşı adaletsiz davranmaları, sert bir tutum sergilemeleri, dayanılmaz ve oldukça zor çalışma koşulları da iş gören devrine sebebiyet verebilecek stres faktörlerindedir (Saldamlı, 2000).

## **2.8. Spor ve Stres İlişkisi**

Bireylerin sporda performanslarını dolayısıyla başarıya ulaşmalarını etkileyen psikolojik olaylardan en önemlisi strestir (Tazegül, 2012). Sporcu bir bireyin girdiği aşırı stres, o sporcunun fiziki ve mental durumunu olumsuz yönde etkilemekte, sportif başarıyı ulaşmasını zorlaştırmakta ve hatta imkansızlaştırmaktadır (Gümüş, 2002). Sporcu bireylerin başarıya giden yolda düzen ve tertip içeren bir yaşam tarzını benimsemeleri ve yoğun bir antrenman ve beslenme programı uygulamalarının yanı sıra yoğun stres faktörlerine de dayanmaları ve fiziki ve psikolojik motivasyonlarını yüksek tutmaları gerekmektedir (Üzüm vd. 2013).

Sporcu bireylerin fiziki yeteneklerini, elde ettikleri kazancı, başarılarını, zevk ve isteklerini olumsuz yönde etkileyip, zarar verebilen en önemli unsurlardan birisi strestir. Bunun yanı sıra sporcu tarafından maruz kalınan stres o bireyin kendi öz yeteneklerinin farkına varamamasına sebep olmakta, bu sayede de özgüvenlerini baltalayabilmektedir.

Elde edebilmek için uzun zaman ve uğraş gerektiren sportif başarıların, becerilerin ve üst düzey performansların sergilenememesine sebep olan en önemli etkenlerden birisi de yine psikolojik strestir. Sporcu bireylerde baş gösteren stres dalgınlık sebebiyle spor yaralanmaları ve sakatlanmalarına da sebep olup, bireyin uzun süre spordan uzak kalmasına ve hatta spor hayatına veda etmesine dahi sebep olabilmektedir. Tüm bu bilgilerin ışığında bilimsel çalışmalar stresin oldukça gizli ve sinsi bir hastalık olduğunu, sporcularda sürantrenman olasılığını arttırdığını bildirmişlerdir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010).

Strese maruz kalmış sporcularda kan basıncının yükselmesi, kasların ani ve çok fazla sertleşmesi, ter bezlerinin olağandışı faaliyeti ve dinlenme halinde kalp atım hızının oldukça yüksek olması gibi birçok fiziksel olumsuzluk kendini göstermekte, tüm bu olumsuzluklar da sporcu bireyin doğrudan sportif performansını aşağıya çekmektedir. Bu olumsuzlukların yanı sıra yine sporcu bireylerde beynin ve kasların daha çok oksijene ihtiyaç duymasından dolayı kanda alyuvar sayısının artışı gözlenir. İç organlara giden kan miktarının azalması ile birlikte sindirim sistemi başta olmak üzere bütün metabolik sistemler yavaşlar.

Duygusal olarak dikkat dağınıklığı kendini gösterir ve his ve algı yetisinde azalma başlar. Bütün bunların yanında yanılmalar ve kısa süreli unutkanlıklar başlamakla birlikte, sporcu birey kendisini güvensiz hissetmekte, huzursuzluk, karamsarlık, mutsuzluk ve yetersizlik duygularına bağlı olarak korku baş göstermektedir. Ortaya çıkan bu korku ile birlikte de sporcu bireyin sportif başarısı olabilecek en üst düzeyde ve olumsuz biçimde etkilenmektedir (Güler, MŞ. 2019).

Sporcu bireylerde stresin etkisiyle hepsi birbirini tamamlayan çarkın dişlileri gibi konsantrasyon azalması, esnekliğin eksilmesi, koordinasyon yeteneğinin zayıflaması, taktik geliştirme yetisinin zamanla körelmesi gibi pek çok olumsuzluk meydana gelmekte ve tüm bu olumsuzluklar bireyin sportif başarısızlığına sebep olmaktadır. Stres yalnızca strese giren sporcuyu değil, o sporcu ile koordine bir şekilde çalışan yönetici, antrenör, teknik adam ve yardımcı çalışan vasfındaki bireyleri de etkileyebilmektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı stresle baş etme yöntemlerinin tam anlamıyla bilinip, uygulanması ve sporda aşırı strese yer olmadığına bilinmesi gerekmektedir (Altungül, 2006). Strese maruz kalmış bir sporcuda her şeyden öte doğru karar alma ve yeteneklerini dilediği gibi kullanma yetileri de azaldığından sportif başarı olumsuz şekilde etkilenmektedir.

Müsabakaya çıkmış ve stres altındaki bir sporcu hızlı ve düzgün şekilde hamlesine karar verememekte, karar alma süresi uzadığı için de bu anlamda başarısız olabilmektedir. Kısacası olması gerekenden fazla strese maruz kalan sporcu bireyler sportif alanda kötü performans sergilemektedirler (Güler, MŞ. 2019).

Maruz kalınan yoğun stres sporcuların çok başarılı olduğu, antrenman yaparken en üst performansa ulaştıkları ve iyi performans sergiledikleri spor hareketlerini dahi unutturmakta ve ciddi performans kaybına sebep olmakta, tüm bunların yanı sıra duygusal anlamda da çökmelerine sebebiyet vermektedir. Günümüzde spor konusunda çalışan bilim insanları sporcuların performanslarını üst düzeye çıkarmak için yollar aramakta, yeni antrenman modelleri ile verimliliği en üst noktaya taşımaya çalışmaktadırlar (Gümüş, 2002).

Spor ve stres ilişkisi konusunda yapılan tüm bu bilimsel çalışmalar spordaki performansın yalnızca fiziksel etkinliğe değil, psikolojik faktörlere de bağlı olduğunu göstermiştir (Akarçeşme, 2004). Dolayısıyla sportif performans psikolojik ve fiziki parametrelerin bir bütün oluşturması ile ortaya çıkan bir süreçtir.

Sporcular performans düşüklükleri ve bu düşüğe bağlı olarak yaşadıkları başarısızlıklarla hem maddi hem de manevi (kariyer) kayıplara uğramaktadır. Bu da yine kısır bir döngü şeklinde sporcunun katılacağı müsabakalarda büyük bir baskı altına girmesine sebep olmakta ve gerçek performansını gösteremeyip, müsabakadan yine başarısız ayrılmasına sebep olabilmektedir (Akarçeşme, 2004).

Spor hayatında başarılı olmak isteyen bir sporcunun fiziki kapasitesinin yanı sıra motivasyonunun yüksek olması, endişe, stres ve kriz yönetimi, stresle başa çıkma, konsantrasyon ve hedefini yüksek tutma gibi kriterlerinin de optimum düzeyde olması gerekmektedir. Zira sporda elde edilebilecek başarı yerinde ve dozunda strese maruz kalıp, söz konusu stresle hırslanıp, daha yüksek performans göstermeye bağlıdır (Koç, 2004).

Futbolun dünyada ilgi odağı haline gelmesinde seyircilerin ve taraftarların katkısı büyüktür. Bu nedenle rekabet görüngüsü en yüksek spordan biri aynı zamanda büyük gruplara hitap eden bir futboldur. Futbolun endüstriyel boyutlarındaki artışla birlikte kulüplerden beklentiler uluslararası ticari ilişkilerini ortaya çıkarmakta, reel kesimdeki ticari yatırımlarda olduğu gibi, kulüpler de spor tesisine, sporcu alt yapısına ve oyuncu yatırımına gitmektedir. Artık gerçek ticari piyasada antrenörler kulüplerin gelecekteki yatırımını futbolcuları eğitmek ve kulüplere yeni gelir kaynakları bulmanın anahtar görevini üstlenmektedirler. Çünkü hissedarlar, yatırımcılar,

tarafklar kulüplerden başarı beklemektedirler. Başarı ise genellikle antrenör ve sporcu ekseninde gelişmektedir. Antrenörler sporcularına liderlik yaparak onları motive edebilirse başarılı sonuçlar alabilir. Ancak futbol gibi sonucu kestirilemeyen rekabet ortamında başarısızlıklar üst üste gelebilir. Başarısızlıkta da başta antrenörler ve sporcular eleştirilmekte ve bu durum başlı başına stres kaynağı olabilmektedir.



# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmada futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerini incelemek için nicel araştırma yöntemleri kullanılmış ve sonuçlar sayısal verilere dönüştürülmüştür.

Bu doğrultuda çalışmada öncelikle futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeylerini etkilediği düşünülen demografik değişkenleri tespit etmek üzere ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır.

Nicel araştırma gerçekliği araştırmacıdan bağımsız gören, kendi bilinci dışında olan gerçeğin de nesnel olarak gözlenip, ölçülüp, analiz edilebileceğini kabul eden pozitivist görüş olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2011). Karasar (2016) ilişkisel tarama modelini iki veya daha çok değişken arasında değişimi ve derecesini ortaya koymak amacıyla yapılan araştırma deseni” olarak anlatmaktadır. Bu çalışmada da desenin tanımına uygun olarak futbol antrenörlerin algıladıkları stres düzeylerini belirlemek ve demografik değişkenlerle arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul’da amatör ve profesyonel liglerde mücadele eden futbol branşı bulunan kulüplerin futbol antrenörlerinden oluşmaktadır. Olasılıklı olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniğinin kullanıldığı çalışmanın örneklemi ise 108 erkek, 10 kadın olmak üzere toplam 118 futbol antrenörüdür.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmamızın amacına uygun olarak araştırmacı tarafından oluşturulan “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır.



Araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, aylık gelir düzey, antrenörlük süresi, mesleki başarı, 2019-2020 sezonunda görev yapılan lig yer almaktadır.

### **3.3.2. Algılanan stres ölçeği- ASÖ**

Veri toplama aracımızdan ikincisi ise Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik-güvenirligi (Eskin ve ark. 2013) tarafından yapılan, toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma verilerini toplayabilmek için İstanbul Gelişim Üniversitesi etik kurulundan izin alınmıştır.

2019-2020 sezonunda İstanbul’da amatör ve profesyonel liglerde mücadele eden futbol branşı bulunan kulüplerin futbol antrenörlerine ölçek uygulanmıştır. Toplam 118 futbol antrenörüne ulaşılmıştır. Uygulama öncesinde gerekli izinler alındıktan sonra İstanbul’da amatör ve profesyonel futbol kulüpleri ziyaret edilerek uygun tarihlerde futbol antrenörleriyle iletişime geçildi. Ölçek formları önceden randevu alınarak deneklere dağıtıldı. Formlar uygulanmadan önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildi ve bilgilerin sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtildi. Bu çalışmada veri toplama araçları ile ilgili bilgiler şu şekildedir. Kişisel bilgi formu, algılanan stres ölçeği (ASÖ) olmak üzere 2 kısımdan oluşan bir anket formu aracılığı ile toplanmıştır.

Futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul’da faaliyet gösteren amatör ve profesyonel liglerde mücadele eden futbol kulüplerinin antrenörlerinden oluşmaktadır.

Olasılıklı olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniğinin kullanıldığı çalışmanın örnekleme ise İstanbul İlinde amatör ve profesyonel liglerde mücadele eden 108 erkek, 10 kadın olmak üzere toplamda 118 futbol takımı antrenörlerinden oluşmaktadır. Veriler normal dağılıma uygun olduğu için araştırmada parametrik test analizleri kullanılmıştır. Algılanan stres düzeyinden en düşük 23 en yüksek 64 puan, yetersiz öz-yeterlilik algısından en düşük 11 en yüksek 33 puan, stres/rahatsızlık algısından en düşük 11 en yüksek 31 puan alındığı belirlenmiştir.

### **3.5. Verilerin analizi**

Bu çalışmada futbol antrenörlerinden elde edilen istatistiksel veriler Statistical Package for Social Sciences 25.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan futbol antrenörlerinin sosyo\_demografik dağılımları sıklık analizi (frekans) ile belirlenmiş algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlar ortalama, standart sapma, alt ve üst değerler incelenerek verilmiştir. Araştırmada kullanılan istatistiksel testleri belirlemek adına öncelikle futbol antrenörlerinin sosyo-demografik özelliklerine göre algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanların normal dağılıma uyumu kolmogrov smirnov ve skewnes kurtosis testine tabi tutulmuş ve normal dağılıma uydukları belirlenmiştir. Bu sebeple futbol antrenörlerinin cinsiyetine, medeni durumlarına, mesleki başarılarına ve görev yaptıkları lig değişkenine göre algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanları t- testiyle karşılaştırılmıştır. Futbol antrenörlerinin eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma sürelerine göre algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması one way ANOVA testiyle yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo.1.** Antrenörlerin cinsiyeti

Antrenörlerin Cinsiyeti	F	%
Erkek	108	91,5
Kadın	10	8,5
<b>Toplam</b>	<b>118</b>	<b>100</b>

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin %91,5'i erkek, %8,5'i ise kadınlardan oluşmaktadır.

**Tablo 2.** Antrenörlerin medeni durumu

Antrenörlerin Medeni Durumu	F	%
Evli	50	42,4
Bekar	68	57,6
<b>Toplam</b>	<b>118</b>	<b>100</b>

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin %57,6'sı bekar, %42,4'ü ise evlidir.

**Tablo.3.** Antrenörlerin eğitim seviyeleri

Antrenörleri Eğitim Durumu	F	%
İlkokul	8	6,8
Lise	36	30,5
Üniversite	62	52,5
Lisansüstü	12	10,2
<b>Toplam</b>	<b>118</b>	<b>100</b>

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin %52,5'i lisans, %30,5'i lise, %10,2'si Lisansüstü ve %6,8'i ise İlkokul eğitimi seviyesindedirler.

**Tablo.4.** Antrenörlerin aylık gelir düzeyleri

Antrenörlerin Aylık Gelir Düzeyleri	F	%
Zayıf	38	32,2
Orta	64	54,2
Yüksek	16	13,6
<b>Toplam</b>	<b>118</b>	<b>100</b>

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin %54,2'si orta, %32,2'si zayıf ve %13,6'sı ise yüksek düzeyde aylık gelire sahiptirler.

**Tablo.5.** Antrenörlerin mesleki çalışma süreleri

<b>Antrenörlerin Mesleki Deneyimleri</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>1-3 Yıl</b>	36	30,5
<b>4-7 yıl</b>	55	46,6
<b>8 ve Üstü Yıl</b>	27	22,9
<b>Toplam</b>	118	100

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin % 46,6'sı 4-7 yıl, %30,5'i 1-3 yıl ve %22,9'u ise 8 ve üstü yıl meslekte çalışma süreleri vardır.

**Tablo 6.** Antrenörlük yapılan lig

<b>Antrenörlük Yapılan Lig</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Amatör</b>	90	76,3
<b>Profesyonel</b>	28	23,7
<b>Toplam</b>	118	100

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin %76,3'ü amatör ligde, %23,7'si ise profesyonel ligde görev yapmaktadırlar.

**Tablo 7.** Antrenörlerin mesleki başarıları

<b>Antrenörlerin Mesleki Başarıları</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Başarım Var</b>	33	28
<b>Başarım Yok</b>	85	72
<b>Toplam</b>	118	100

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin %72'sinin herhangi bir mesleki başarısı yoktur, % 28'inin ise mesleki başarısı vardır.

**Tablo.8.** Değişkenlerin normal dağılımına ilişkin Shapiro Wilk normallik testi

<b>Değişken</b>	<b>S.W</b>	<b>sd</b>	<b>p</b>
<b>Algılanan Stres Düzeyi</b>	0,080	118	0,173
<b>Yetersiz Öz-yeterlilik Algısı</b>	0,118	118	0,051
<b>Stres/rahatsızlık Algısı</b>	0,086	118	0,497

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin algılanan stres düzeyleri, yetersiz öz-yeterlilik düzeyi alt boyutu ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutu verileri normal dağılım göstermiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.** Algılanan stres düzeyi, yetersiz özyeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısına ilişkin tanımlayıcı istatistik değerleri

Ölçekler ve Alt Boyutları	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Variance	Basıklık	Çarpıklık
Algılanan Stres	23	64	42,57	6,24	39,033	0,055	1,251
Yetersiz Öz-yeterlilik	11	33	21,55	3,68	13,582	-0,199	0,576
Stres/Rahatsızlık	11	31	21,01	3,73	13,966	0,139	0,147

n=118

Tablo incelendiğinde, algılanan stres düzeyi, yetersiz öz-yeterlilik algısı, stres/rahatsızlık algısı düzeylerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olduğu, en yüksek ortalama değerine algılanan stres düzeyinin sahip olduğu görülmüştür. Algılanan stres düzeyinden en düşük 23 en yüksek 64 puan, yetersiz öz-yeterlilik algısından en düşük 11 en yüksek 33 puan, stres/rahatsızlık algısından en düşük 11 en yüksek 31 puan alındığı belirlenmiştir.

**Tablo 10.** Antrenörlerin cinsiyetleri ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin t-testi

Ölçek	Antrenörlerin Cinsiyeti	n	$\bar{x}$	sd	t	p
Algılanan Stres Düzeyi	Erkek	108	42,3	116	-2,191	<b>0,046*</b>
	Kadın	10	45,3			

\*P<0,05

Tablo incelendiğinde, antrenörlerin cinsiyetleri ile algılanan stres düzeyleri arasında %95 güven seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (t(116)=-2,191;p<0,05;p>0,05).Bu sonuca göre kadınların stresi algılama ve hissetmeleri, erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo.11.** Antrenörlerin cinsiyetleri ile yetersiz özyeterlilik algısı seviyesi farklılığına ilişkin t-testi

Ölçek Alt Boyutu	Antrenörlerin Cinsiyeti	N	$\bar{x}$	sd	t	p
Yetersiz Öz-yeterlilik Algısı	Erkek	108	21,43	116	-1,783	0,097
	Kadın	10	22,90			

Tablo incelendiğinde, antrenörlerin cinsiyetleri ile algılanan stres ölçeğinin alt boyutu yetersiz öz-yeterlilik arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. (p>0,05).

**Tablo.12.** Antrenörlerin cinsiyetleri ile stres/rahatsızlık algısı seviyesi farklılığına ilişkin t-testi

Ölçek ve Alt Boyutu	Antrenörlerin Cinsiyeti	N	$\bar{x}$	sd	t	p
Stres/Rahatsızlık Algısı	Erkek	108	20,88	116	-1,366	0,199
	Kadın	10	22,40			

p>0,05

Tablo incelendiğinde, antrenörlerin cinsiyetleri ile algılanan stres ölçeğinin alt boyutu stres/rahatsızlık algısı arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. (p>0,05).

**Tablo.13.** Antrenörlerin medeni durumları ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin t-testi

Ölçek ve Alt Boyutu	Antrenörlerin Medeni Durumu	n	$\bar{x}$	t	sd	p
Algılanan Stres Düzeyi	Evli	50	41,78	-1,189	116	0,287
	Bekar	68	43,16			

Tablo incelendiğinde, antrenörlerin medeni durumları ile algılanan stres ölçeğinin arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. (p>0,05).

**Tablo.14.** Antrenörlerin eğitim seviyeleri ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin Anova -Testi

Algılanan Stres Düzeyi	n	$\bar{x}$	sd	F	p
İlkokul	8	42,00	3	2,012	0,116
Lise	36	40,66			
Üniversite	62	43,32			
Lisansüstü	12	44,83			
Total	118	42,57			

Tablo 4.14 incelendiğinde, antrenörlerin eğitim seviyeleri ile algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

**Tablo.15.** Antrenörlerin gelir seviyeleri ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin Anova -Testi

Algılanan Stres Düzeyi	n	$\bar{x}$	sd	F	p
Zayıf	38	42,39			
Orta	64	42,03	2	1,676	0,192
Yüksek	16	45,18			
Total	118	42,57			

Tablo incelendiğinde, antrenörlerin gelir seviyeleri ile algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo.16.** Antrenörlerin mesleki çalışma süreleri ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin Anova -Testi

Algılanan Stres Düzeyi	n	$\bar{x}$	sd	F	p
1-3 Yıl	36	42,52			
4-7 yıl	55	42,60	2	0,02	0,998
8 ve Üstü Yıl	27	42,59			
Total	118	42,57			

Tablo incelendiğinde, antrenörlerin mesleki çalışma süreleri ile algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo.17.** Antrenörlerin görev yaptıkları lig ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin t-testi

Ölçek	Antrenörlük Yapılan Lig	n	$\bar{x}$	t	sd	p
Algılanan Stres	Amatör	90	42,63	0,177	116	0,86
	Profesyonel	28	42,39			

Tablo 4.17 incelendiğinde, futbol antrenörlerin görev yaptıkları lig değişkeni ile algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo.18.** Antrenörlerin mesleki başarıları ile algılanan stres düzeyleri seviyesi farklılığına ilişkin t-testi

Ölçek	Antrenörlerin Mesleki Başarıları	n	$\bar{x}$	t	sd	p
Algılanan Stres Düzeyi	Başarım Var	33	40,96	0,177	116	0,093
	Başarım Yok	85	43,20			

Tablo incelendiğinde, futbol antrenörlerin mesleki başarıları ile algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).



## SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, genel olarak futbol antrenörlerinin algıladıkları stres düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. ( $\bar{x}=42,57$ ). Araştırma grubuna bakıldığında 118 antrenörün %91,5'i erkek, %8,5'i ise kadınlardan 110'u (%91,5) erkek, 10'u (%8,5) kadınlardan oluşmaktadır. Yorulmazlar 2020, tarafından yapılan "Futbol Antrenörlerinin Mesleki Gelişimlerinde Mesleki Eğitim Seminerleri Hakkındaki Görüşlerinin Değerlendirilmesi" adlı çalışmasında da 450 antrenörün %90,1 erkek iken, %9,1 kadınlardan oluşmaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi genel anlamda Türkiye'de kadın antrenörlerin sayılarının oldukça az olduğu net bir şekilde görülmektedir. Bunun başlıca sebebi Türkiye'de futbol branşında yeterli sayıda erkekler ligi bulunmasına karşın, kadın antrenörlerin tam zamanlı çalışabileceği ve kariyerlerini tamamlayabileceği yeterli sayıda kadınlar ligi ve kadın futbolunu destekleyen yeterli kulüp bulunmaması olabilir.

Futbol antrenörlerinin algılanan stres düzeylerinin belirlenmesi konulu çalışmamızda antrenörlerin algılanan stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu sonuca göre, kadın antrenörlerin stresi algılama ve hissetme düzeylerinin erkek antrenörlere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde kadınların günlük stres ve kronik stres bakımından erkeklere oranla daha duyarlı oldukları, stresi daha yoğun yaşadıkları gözlenmektedir. Erkek ve kadın antrenörler arasında algılanan stres noktalarındaki farklılıkların nedeninin bireysel bazda stres kaynağındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim Şahin (2018) ve Hızıroğlu (2018) Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları farklı çalışmalarda da katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Ayrıca Lee ve Padilla (2014), Koreli üniversite öğrencilerinin cinsiyet farklılıklarına ilişkin stres algısına ilişkin yaptıkları çalışmada, denek grubumuza benzer bulgular bulmuşlardır. Futbol antrenörlerinin algılanan stres faktörlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı çalışmamızda futbol antrenörlerinden kadın antrenörlerin erkek antrenörlere göre daha yüksek stres seviyesine sahip oldukları görülmüştür.

Kadınların genel anlamda bakıldığında bireysel olarak yaşadıkları stres kaynakları erkeklere göre daha farklı olduğu için kadınların stres ortalamalarının yüksek çıktığı söylenebilir.

Kadınların iş ortamlarında daha çok baskı altında oldukları, kontrol edilme olasılıklarının yüksek olması ve başarıya odaklı olma gibi nedenlerden dolayı daha çok stres yaşadıkları düşünülmektedir. Bu çalışmaya benzer yapılan birçok çalışmada da bu bulgularımızı destekleyecek sonuçlar bulunmuştur. Taş (2019), tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında, araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stres düzeyleri incelendiğinde; Kız öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 32.23, erkek öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 26,94 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak kız öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir sonucuna varılmıştır. Bir başka çalışmada da; Uluişik (2015), spor yapan ve yapmayan 365 ortaöğretim öğrencisinin stres düzeylerini incelediği araştırmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek stres seviyesine sahip olduklarını saptamıştır.

Yıldız (2007), kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kaygı yaşadığını saptamıştır. Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stres düzeyleri incelendiğinde; Kız öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 32.23, erkek öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 26.94 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak kız öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yukarıda atıf yaptığımız çalışmalarda ve bu doğrultuda yapılan çalışmaların tamamına yakının da bu sonuçlara rastlanmaktadır, kadınların erkeklere oranla daha fazla strese maruz kaldıkları, bunun genel nedeninin toplumsal kültürümüzle beraber kadınların fizyolojik ve psikolojik özelliklerinden kaynaklanmaktadır diye biliriz. Buna karşın algılanan stres ölçeğinin alt boyutları ile yetersiz öz-yeterlilik ve stres/rahatsızlık algı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Çalışmamızda antrenörlerin algılanan stres düzeyleri ile medeni durumları değişkeni arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Çalışmamızla benzerlik gösteren (Gürer, vd. 2014; Güvenkaya, 2019; Görün, vd. 2020) çalışmalarında da çalışmamızdaki bulguya benzer şekilde algılanan stres ve sporcuların medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunda bulguya varılmıştır. Antrenörlerin mesleki çalışma süreleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Çalışmamızla paralellik gösteren (Kaya, 2019; Eraslan, 2016) tarafından yapılan çalışmada sporcuların sporculuk deneyimi ve çalışma süreleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Antrenörlerin eğitim seviyeleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Çalışmamızla benzerlik gösteren (Sözen, vd. 2012; Gürer, vd. 2014; Yıldız, 2017) yaptıkları çalışmalarında, antrenörlerin eğitim durumları ile algılanan stres arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Burada çıkan sonuçla örtüşerek sonucumuzu desteklemektedir. Ekonomik durum değerlendirmesinde ise 64 kişi % 54,2'si orta, 38 kişi %32,2'si zayıf ve 16 kişi %13,6'sı ise yüksek düzeyde aylık gelire sahip olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle eldeki araştırmanın örneklem grubundaki antrenörlerin çoğunun ekonomik durumundan ve aldıkları ücretten tatminkâr olmadıkları anlaşılmaktadır. Buna rağmen çalışmamızda futbol antrenörlerinin gelir durumları ile algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Çalışmamızla paralellik gösteren Sözen vd., (2012); Yıldız (2017) çalışmalarında sporcuların algıladıkları stres düzeyleri ile gelirleri arasında anlamlı bir farklılık belirlememişlerdir. Yorulmazlar (2020), tarafından 450 antrenör üzerinde yapılan çalışmada antrenörlerin gelir seviyelerine baktığımızda 2020 yılı asgari ücretinin altında geliri olan antrenörlerin 136 kişi (%29,7) oranında olduğunu, 2500-7499 TL kazanan antrenörlerin 270 kişi (%62,6) oranında olduğu görülürken 7500 ve üzeri gelire sahip 35 antrenör (%7,7) oranında olduğu görülmektedir. Yine Yorulmazlar (2019) tarafından yapılan bir başka çalışmada da 332 antrenörden 241'inin başka bir gelir kaynağının da olduğunu belirtmişlerdir. Buradan da anlaşılacağı üzere antrenörlerin gelir kaygısının çok fazla olmaması olağan gözükmemektedir. Bu noktada katılımcıların tam zamanlı meslek olarak

antrenörlük icra edenlerle etmeyenlerin zamanında ücret alıp almayacağına dair bir çalışma yapılırsa, kaygı düzeyinin farklı olabileceği beklenebilirdi.

Çalışmamızda futbol antrenörlerinin çalıştığı lig ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadı. Kaya (2019) tarafından yapılan çalışmada, antrenörlerin çalıştıkları lig açısından algıladıkları stres, kendi aralarında ve genel ölçek arasında anlamlı bir fark tespit edilmemesi bakımından eldeki çalışmayla benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte, alt boyutlardan yetersiz öz-yeterlik algısı ile arasında anlamlı bir farklılık belirlenmesi çalışmamızla çelişmektedir. Ancak futbol antrenörlerinin medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, mesleki çalışma süresi ve mesleki başarıları ile beraber antrenörlerin görev yaptıkları lig değişkenlerinde anlamlı bir farklılığın çıkmaması bu değişkenler ile algıladıkları stres faktörü arasında bir etkileşim olmadığını göstermektedir.

Yorulmazlar (2019) ve (2020) çalışmalarında belirlediği gibi, futbol antrenörlerinin gelir getirecek farklı alanlarda kendilerini güvence altına alma çabalarının bu stres durumunu önemli ölçüde azaltacağı düşünülebilir. Ayrıca araştırmamıza katılan futbol antrenörlerin %76,3'ü amatör liglerde, %23,7'lik kesimin ise profesyonel liglerde görev yapmaktadır. Bu bakımdan denek grubumuzda yer alan futbol antrenörlerinin mesleki anlamda stres düzeyinin gözükmemekle birlikte profesyonel liglerde antrenör çalışma esasları ve yükselme uygulamalarının, antrenörlerin çalışma süreçlerini ekonomik sonuçları stres algısını oldukça fazla etkiye sahip olması beklenmektedir. Çünkü çalışanın kariyer gelişimi açısından, işe başladığı ilk andan itibaren işin kendisinden, dış ortamından ve kişinin kendi kişiliğinden kaynaklanan stres merkezleri bulunmaktadır. (Gümüştekin, ve Gültekin, 2009).

Çalışma sonucu önerilerimizi aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

Benzer çalışmalar amatör ve profesyonel liglerdeki futbol antrenörlerine nitel yöntem kullanılarak yapılmalı.

Araştırma daha da genişletilip farklı branşlardaki antrenörlere uygulanabilir

Kamu ve özel sektörde görev yapan antrenörlerin algıladıkları stres düzeyleri ile futbol antrenörlerinin yaşadıkları stres düzeyleri karşılaştırılmalı.

Kadın antrenörlerin stres düzeylerinin daha yüksek çıkmış olmasının sebepleri ayrı bir çalışma konusu olmalı.

Futbol antrenörleri ile diğer takım sporunda görev yapan antrenörler karşılaştırılmalı.

Futbol antrenörleri ile bireysel sporlarda görev yapan antrenörler karşılaştırılmalı.



## KAYNAKÇA

- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altungül, O. (2006). Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*. Pegem Akademi Yayınevi, Ankara.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1991). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve insan. Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, İ.E. (1991). *Örgütsel davranış: İnsanın üretim gücü*. Ankara, Gül Yayınevi.
- Baum, A. (1990). Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress. *Health Psychology*, 9(6), 653-675.
- Biricik, Y. S. (2018). Akademik Personelin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Öğrenilmiş Güçlülük Yönünden Değerlendirilmesi. *Doktora Tezi*, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Bumin, B. ve Şengül, A. (2000). İnsan Kaynaklarının Değerliliği ve Organizasyonlarda Role Dayalı Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 2000, Nevşehir.
- Can, H. (2005). *Organizasyon ve yönetim*. Ankara Siyasal Kitapevi.
- Canik, B. (2010). Esenboğa Hava Limanı'nda Farklı Birimlerde Çalışanların Stres Düzeylerinin İş Tatmini Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: Norton.
- Cohen, S., Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J. and O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: a review and critique of theory, research, and applications*. USA: SAGE Publications.
- Cramer, P. (1987). The Development of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*, 55(4), 597-614.
- Çetinkaya, F. (2011). Örgütlerde Stres Kaynaklarının Çalışanların İş-Aile Çatışması Üzerindeki Etkisi ve Afyon İl Merkezindeki Bayan Banka Çalışanları Üzerine

Bir Araştırma, *Yüksek Lisans Tezi*, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.

Çirik, A. (2018). Yoğun Bakım Ünitesinde Çalışan Hemşirelerin Stres Faktörlerinin Belirlenmesine ve Stres Yönetimlerine İlişkin Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çörüş, G. (2011). İnsan Beyni ve Stres. *Popüler Psikiyatri Dergisi*, 63, 48-53.

DeFrank, R. S. and Ivancevich, J. (1998). Stress on the Job: An Executive Update. *The Academy of Management Executive*, 3(12), 55.

Doğaner, S., (2017). Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi, *Doktora Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara Üniversitesi, Ankara

Eğın, A. (2015). Çalışma Hayatında İş Stresi ve Tükenmişlik. *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Eraslan, M. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069- 5077.

Erdoğan, T., Ünsar, S. ve Süt, N. (2009). Stresin Çalışanlar Üzerinde Etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 447-461.

Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Yayınevi, İstanbul.

Eroğlu, F. (2009). *Davranış bilimleri*. Beta Yayınevi, İstanbul.

Erol, E. (1996). *Yönetim ve organizasyon*. Beta Yayınevi, İstanbul.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *In New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

Freud, S. (1962). *The neuro-psychoses of defence*. Early Psycho-Analytic Publications.

Freud, A. (1989). *Ego ve savunma mekanizmaları*. Y, Erim (Çev.), İstanbul: Bağlam Yayınları.

Gamsız, Ş. (2013). Öğretmenlerde Stres Kaynakları, Öz Yeterlik, A Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Yüksek Lisans Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Görün, L., Öntürk, Y., Engin, E. F. E. K., Bingöl, E. ve Bayrakoğlu, Y. (2020). Futbol Hakemlerinin Benlik Saygıları ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Düzce İli Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-140.

- Gübenkaya, L. (2019). Yoga Yapan ve Yapmayan Bireylerin Algılanan Stres ve Yaşam Memnuniyetlerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- Güler, B. (2019). Algılanan Stresin Yaşam Tatminine Etkisi: Özel Güvenlik Görevlileri Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Güler, M. Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Doktora Tezi*, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Güney, S. (2001). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürer, B., Zühal, K., Şahin, H.M. ve Esentaş, M. (2014). İşitme ve Bedensel Engelli Sporcuların Stres Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Yönünden İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 352-359.
- Hızıroğlu, Ö. S. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Algılanan Stres Düzeylerinin Rekreatif Etkinlikleri Katılım Durumları ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Higgins, N. C. (1986). Occupational Stress and Working Women: The Effectiveness of Two Stress Reduction Programs. *Journal of Vocational Behavior*, 29(1), 66-78.
- Işık, E. (2007). İşletmelerde Mobbing Uygulamaları İle İş Stresi İlişkisine Yönelik Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ivancevich, J. M., Donnelly, J. H. and Gibson, J. L. (1983). *Managing for performance*. Texas: Business Publications.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (31. basım), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, M. D. ve Keskin, G. (2008). Yöneticilerin Yönetmel Stres Kaynakları ve Strese Yatkinlık Düzeyleri: Erzurum'da Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 371-388.
- Kaya, M. İ. (2019). Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Gütülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Keçe, C. (2007). *En iyi terapistim ben*. Ankara: Pusula Yayınevi.



- Keser, A. (2013). *Geleneksel ve güncel boyutlarıyla iş stresi kaynakları*. Ekin Yayınevi.
- Kıral, B. (2008). Ortaöğretim Okul Yöneticilerinin Yaşadıkları Stres Belirtileri Düzeyi: Amasya İli Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Klarreich, S. H (1994). *Stressiz çalışma ortamı*. B, Güngör (Çev.), Ankara Alfa Yayını.
- Koç H. (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kurt, İ. E. (2018). Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Aracı Rolünün İncelenmesi. *Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kümüş, S. (2012). *Stres ve İnsan Psikolojisi*. <https://seherkumus.com.tr>. [Erişim tarihi: 13 Eylül 2020].
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NewYork: Springer.
- Lazarus, R. S (1994). *Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım*. N. H. Şahin (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Lee, D. S. and Padilla, A. M. (2014). Acculturative Stress And Coping: Gender Differences Among Korean And Korean American University Students. *Journal of College Student Development*, 55(3), 243-262.
- Luthans, F. (2006). *Organizational behaviour*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Mikkelsen, E. G. and Einarsen, S. (2002). Basic Assumptions and Symptoms of Posttraumatic Stress Among Victims of Bullying at Work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 11(1), 87-111.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. H. B. Ayvacık ve M. Sayıl (Çev.), İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Norfolk, D. (1989). İş hayatında stres. L, Serdaroğlu (Çev.), İstanbul: Form Yayınları.
- Ogden, J. (2000). *Health psychology: A textbook*. Philadelphia: Open University Press.
- Omak, N. (2016). Kamu Örgütlerinde İş Stresi Olgusu ve Sosyo-Ekonomik Riskler Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

- Ömeroğlu, M. (2015). Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları, Bu Stres Kaynakları İle Başa Çıkma Yolları ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi Nedir? *Yüksek Lisans Tezi*, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Öner, U. (2010). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özakkaş, T. (2011). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınları
- Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 63-76.
- Özgan M. (2011). Çalışma Yaşamı Stresi ile Alkol Kullanımı Arasındaki İlişki: Maden Çalışanları Üzerinde Yapılan Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özkurt, E. T. (2009). Örgütsel Stres Faktörleri İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki ve Lise Öğretmenleri Üzerinde Bir Uygulama. *Yüksek Lisans Tezi*, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Paşa, M. ve Kaymaz, K. (2013). *Stres yönetimi*. Alfa Yayınları, Bursa.
- Perrewe, P. and Victory, F. A. (1998). Combatting Job Stress. *Training and Development Journal*, 7(2), 85.
- Raber, M. F. and Dyck, G. (1993). *Managing stress for mental fitness*. Menlo Park, CA: Crisp Publications.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*, Pacific Grove, CA:Brooks/Cole.
- Robbins, S. P. ve Judge, T. A. (2013). *Örgütsel davranış*. İ. Erdem (Çev.), Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Rosch, P.J., 'The quandary of job stress compensation', *Health and Stress*, (3), 1-4
- Roskies, E. (1994). *Savaş ya da kaç tepkisi: Strese gösterilen ilk tepkiler*. N. H. Şahin (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ross, R. R. and Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*. Sage Publications.
- Saldamlı, A. (2000). Otel İşletmelerinde Stres Kaynakları ve Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Beş Yıldızlı Otellerde Bir Uygulama. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 6 (6), 288-302.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: An updated guide to stress, stress related diseases and coping*. New York, Henry Holt Publications.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve Stres Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.

- Selye, H. (1956). *The stress of life*. NewYork: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. NewYork: McGraw-Hill.
- Sonnentag, S. and Frese, M. (2013) *Stress in organization: Handbook of psychology*. USA, John Willey & Sons.
- Sözen, H., Doğan, E. ve Erdoğan, E. (2012). Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözüme becerilerinin karşılaştırılması. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 1(9).
- Sutton, A. L. (2011). *Stress related disorders*. USA, Omnigraphics Press.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Şahin, N. H. (2010). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H., Basım, H. N. ve Akkoyun, N. (2011). A-Tipi Kişilik ve Stres İlişkisinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma ve İş Saplantısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 31-44.
- Şener, B. (2010). *Modern otel işletmelerinde yönetim ve organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology*. NewYork: McGraw-Hill.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 3(2), 13-22.
- Tiritoğlu, E. (2006). Konaklama işletmelerinde stres faktörlerinin iş gören devir hızına etkisi üzerine bir alan araştırması. *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Torun, A. (1997). *Stres ve tükenmişlik, endüstri ve örgüt psikolojisi*. Türk Psikologlar ve Kal-der Yayınları, Ankara.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. İstanbul: Hayat Yayıncılık İletişim Eğitim Hizmetleri.
- Türksoy, A., Şahin, S., Altıncı, E. E., & Özgül, Ö. (2013). Futbol kulüplerinde çalışan antrenör ve yöneticilerin kişilik özelliklerine göre stres kaynaklarının incelenmesi. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 4(1).77-90
- Üzüm, H., Mirzeoğlu, N., Polat, E. and Akpınar, S. (2013). Development of Organizational Stress Scale for Athletes. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 7(2), 137-150.

- Yates, J. E. (1989). *Gerilim altındaki yönetici*. F, Dilber (Çev.), İstanbul: İlgı Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2017). Banka çalışanlarında stres algısı ve ruhsal durum arasındaki ilişkinin araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul.
- Yıldız, K. ve Polat, E.(2020) Futbolda antrenör-sporcu stres kaynakları ölçeği ile futbolda medya stres kaynakları ölçeği'nin Türk popülasyonu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 146-156.
- Yıldız, H.Y. (2007). Sınav Kaygısı Anne Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık*, Ankara.
- Yılmaz, A. ve Ekici, S. (2006). Örgütsel Yaşamda Kamu Çalışanlarının Örgütsel Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 31-58.
- Yorulmazlar, M. M. (2020). Evaluation of Turkish Football Federation vocational training seminars in terms of efficiency. *African Educational Research Journal*, 8(2), 335-343.
- Yorulmazlar, M. M. (2019). Futbol Antrenörleri Piyasasında İstihdam. *International congress of athletic performance & Health in Sports*, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Zembilce, N. (1986). *Sinir sistemi hastalıkları*. İstanbul: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları.

# ÖZGEÇMİŞ

## Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Eyüp UĞUR  
Uyruğu : T.C

## Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	Gelişim Üniversitesi	2021
Lisans	Marmara Üniversitesi	2013
Lise	Malatya Bahçebaşı Lisesi	1996

## İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2020 – devam ediyor	Ayvansaray Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksek Okulu	İdari Koordinatör
2020 – devam ediyor	Karacabey Bld. SK (TTF2.Lig.)	Atletik Performans Antrenörü
2018 – devam ediyor	Anka Spor Organizasyonları ve Spor Okulları Koordinatörlüğü	Spor Koordinatörü
2009-2010	Anadoluhisarı SK (Amatör)	Antrenör
2008-2009	Malatya Spor (PTT 1.lig)	Antrenör

2006-2007	Sakarya Karasu Spor (Amatör)	Futbolcu
2000-2001	Malatya Bld. Spor ( 2.lig )	Futbolcu
1999-2000	İskenderun Spor ( 3. lig )	Futbolcu
1996-1999	Malatya Pütürge Bld. Spor (3.lig)	Futbolcu

**Yabancı Dil** İNGİLİZCE

**Yayınlar**



