

Stres ve Stresle Başa Çıkma Sporun Önemi

Hamza Öner¹

Özet

Stres, modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olan spor, insan sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Spor ise, stresle başa çıkabilmede oldukça önemli rol oynamaktadır. Bilindiği üzere düzenli spor yapmak bireyin hem bedensel hem de zihinsel sağlığını güçlendirmektedir. Bireyin, günlük yaşamdan uzaklaşmasına olanak tanıyan spor aynı zamanda beyinde mutluluk hormonunun salgılanmasına da yardımcı olmaktadır. Stresle başa çıkma hem bir araç hem de bir amaç olarak görülen spor, bireylerde düzen ve disiplinin sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Özetle spor; spor stresle başa çıkma için önemli bir araçtır. Düzenli egzersiz yapmak hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı koruyarak, stres hormonlarının azalmasına, endorfin seviyelerinin artmasına ve zihnin rahatlamasına yardımcı olmaktadır.

1. Spor

Khalilzadeh (2022)'e göre; spor terimi, vücut veya zihni geliştirmeyi, eğlence amacıyla belirli kurallar çerçevesinde grup halinde veya bireysel olarak yapılan aktiviteleri tanımlamaktadır. Spor genellikle rekabet, kişisel vücut gelişimi ve formda kalma gibi nedenlerle gerçekleştirilen aktivitelerin toplamını ifade etmektedir. Günümüzde önemli bir yere sahip olan sporun yaygınlaşması ve uluslararası boyutta elde edilen başarıların sağlanması için sporun düzenli bir şekilde teşkilatlanması gerekmektedir (Akkaya, 2022a). Aktaş (2023a)'a göre; Spor, insanların kendi muhakeme ve mücadele yeteneklerini kullanarak başarılı olmak ve kazanmak için yaptıkları düzenli kural tabanlı eylemleri ifade etmektedir.

Şeker (2022)'e göre bu kavram; önceden belirlenmiş kurallara uygun olarak bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen fiziksel veya zihinsel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Akkaya (2022b)'ya göre; Spor insanların

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Meslek Yüksekokulu
hamzaoner@comu.edu.tr, 0000-0002-3131-0699

sağlıklı ve kaliteli bir yaşam geçirebilmelerine olanak sağlayan bir araç olarak görülmektedir. Özetle spor; dil, din, ırk fark etmeksizin, tüm bireyleri yapısı içerisinde barındıran bir unsurdur (Akkaya, 2022c). Aktaş (2023b)'a göre; sporun geçmişten günümüze olan tarihsel yolculuğu ve gelişimi, toplumsal hayatta ekin hale gelmesi, ekonomik, siyasi, sosyal, psikolojik ve biyolojik konularda etkili bir olgu haline dönüşmesi birçok bilim dalının ilgisini çekmiştir.

2. Stres Kavramı

Özcan (2022)'a göre; stres uzun yıllardır önemli bir araştırma konusu olmuştur ve bireylerin günlük yaşamlarında sıkça karşılaştıkları bir duygu durumudur. Farklı araştırmacılar stres kavramını farklı yorumlamalarla açıklama çabasında olmuşlardır. Stres, kişilerin karşılaştıkları olağandışı talepler, tehditler ve fırsatlar karşısında oluşan bir gerilim halidir ve bu gerilim halinin, organizmadaki denge yapısının bozulmasına neden olduğunu belirtmektedir (Şahin, Güler ve Basım, 2009). Stres kaynaklı değişimlere uyum sağlama süreci ve stresle ilgili tepkiler, bireyi çeşitli zararlara maruz bırakabilir. Uzun vadede, stres tepkileri birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Artan, 1986). Stres kavramı, farklı tanımlamalarla ele alınmıştır. Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılan bir tanıma göre, stres, bireylerin iç ve dış çevrelerinde meydana gelen durumların birey tarafından tehdit edici ve olumsuz etki yaratıcı olarak algılanması sonucu bedensel ve psikolojik olarak aşırı uyarılma durumunun ortaya çıkmasıdır.

Cüceloğlu (2000) stresi, bireylerin çevresinde gelişen olumsuz durumların etkisiyle fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması olarak tanımlamaktadır. Aşık (2005)'e göre stres baskı, bireyin zorlanması durumu ile tanımlanan ve kontrol altına alınamadığı zaman yüksek derecede sağlık sorunlarına sebep olan ve fizyolojik nedenler etkisiyle meydana gelen bir durum olarak ifade edilir. Baltaş ve Baltaş (2012)'e göre stres, bireyin organizmasındaki fiziksel ve mental boyutların üst sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi sonucunda oluşan bir durumdur. Doğru (2018)'e göre stresin üç temel dinamiğini kişinin kendi durumu, dışsal durumlar, kişi ve çevre arasında oluşan tecrübe ve olaylar oluşturur. Bu açıklamaya göre stres, organizmanın iç ve dış etmenleri ile aynı zamanda çevre etkisiyle oluşmaktadır.

Stres, bireyin karşılaştığı zorlayıcı veya tehdit edici durumlar karşısında fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkiler verdiği bir reaksiyon durumudur. Stres, çevresel etkilerle birlikte bireyin kendi algılamaları ve tepkileriyle de şekillenir. Stres, vücudun bir alarm tepkisi olarak çalışır. Stresli durumlarda vücut,

stres hormonları (örneğin kortizol) salgıları ve bir dizi fizyolojik değişiklik meydana gelir. Kalp hızı artar, solunum hızı değişir, kaslar gerginleşir ve dikkat odaklanması değişebilir. Bu tepkiler, bireyin tehlikeli veya zor durumlarla başa çıkma kapasitesini artırmayı amaçlar. Ancak dikkatini belirli bir noktaya odaklayabilen sporcu Aksoy (2022)'a göre sportif açıdan başarılı olabilmektedir.

Stres, kendine özgü bir deneyimdir ve her birey stresi farklı şekillerde deneyimleyebilir. Kimi insanlar stresle başa çıkma konusunda daha etkili olabilirken, bazıları ise daha hassas olabilir. Stresin doğru bir düzeyde olması, insanların motivasyonunu artırabilir, performanslarını yükseltebilir ve yeni zorluklara adapte olmalarına yardımcı olabilir. Ancak, aşırı veya sürekli stres, sağlık sorunlarına, duygusal sorunlara ve işlevsellik kaybına neden olabilir.

2.1. Stresin Türleri

2.1.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Selye (1976)'ye göre, stres akut ve kronik olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Stres akut ve kronik olmak üzere iki şekilde sınıflandırılır. Akut stres, ani bir denge kaybına yol açmasına rağmen etkisi kısa sürelidir. Genellikle belirtileri yoğun olabilir, ancak kronik stresle karşılaştırıldığında daha kolaylıkla üstesinden gelinebilir. Kronik stres ise hem şiddetli olması hem de uzun süreli etkileriyle bilinir (Şeker, 2022). Ayrıca, kronik stres insanın yaşamının her dönemini etkileyebilir (Tokay, 2000). Aksoy (2022) ise ara sıra ortaya çıkan "akut stresin", kavga veya kaçma tepkisi olarak da bilinen acil tehlide verilen bir tepki olduğunu belirtmektedir. Bu, stresin en yaygın ve en sık görülen formudur. Beynin ilkel kısmının ve belirli kimyasalların, gürültü, aşırı kalabalık, tehlike, olumsuz düşünceler, yakın zamanda yaşanan olaylar hatta hayali veya hatırlanan tehditkâr bir deneyim gibi potansiyel olarak zararlı stres faktörlerine veya uyarılara tepki verdiği durumu ifade eder. Ayrıca, bireyin öznel deneyimleri, algılanan stresi, olumlu ve olumsuz etkileri ve kontrol edilemezlik duygusunu tetikleyebilir. Akut stresle başa çıkabilmekteyiz, çünkü bu tür stres anlık olaylardan kaynaklandığı için kurtulmak ve stres seviyesini düşürmek daha kolaydır. Bu stres genellikle bir arkadaşın eleştirisiyle tartışmak, bir eşyanın çalınması, iş yerinde uyumsuzluklar gibi anlık durumlarda ortaya çıkar. Eğer genç, dinamik biriyse veya sağlıklı beslenip formunuza dikkat ediyorsanız, düzenli egzersiz yapıyorsanız, bu tür stresten kolayca kurtulabilir ve yaşamınıza devam edebilirsiniz (Bibbey, Carroll ve Roseboom, Phillips ve De Rooij, 2013).

2.1.2. Olumlu ve Olumsuz Stres

Stres yaşanması kaçınılmaz bir olgudur. Ancak genellikle stres kelimesi olumsuz çağrışımlarla ilişkilendirilir. Olumlu stres düzeyi ise bireyden bireye farklılık gösterir ve insanın gelişimi, hayatta kalması, kendini geliştirmesi, yenilenmesi ve tehlikelerden korunması için gereklidir (Şimşek, 2005). Aksoy (2022) ise olumsuz stresin, zihinsel ve fiziksel acıya neden olan aşırı endişe veya sıkıntı durumu olduğunu ifade etmektedir. Birey, bir durumu gerçekleştiremediğini veya başa çıkamadığını hissettiğinde olumsuz stres ortaya çıkar. Olumsuz stres ise insanların yaratıcılığını ve üretkenliğini olumsuz etkilemektedir (Jarinto, 2010). Stres kaynağı birey tarafından ortadan kaldırıldığında bu olumlu bir etki yaratırken, ortadan kaldırılmadığında bu durum kronik strese dönüşmektedir (Jarinto, 2010). Jarinto (2010)'ya göre bireylerin yaşantılarında olumlu yönde stres bulunmalıdır.

Olumlu stres, bir diğer adıyla “eustres”, bireyin performansını ve motivasyonunu artıran, yaratıcılığı teşvik eden ve hedeflere ulaşma sürecinde yardımcı olan bir stres türüdür. Olumlu stres, bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasına ve gelişimini desteklemesine yardımcı olabilir. Örneğin, bir sınav, bir iş projesi veya bir spor etkinliği gibi zorlu durumlar olumlu stresi tetikleyebilir. Bu tür stres, bireyin motivasyonunu artırarak daha iyi performans göstermesine ve hedeflerine odaklanmasına yardımcı olur. Aynı zamanda özgüveni ve özsaygıyı da artırabilir. Olumsuz stres, bir diğer adıyla “distres”, bireyin sağlığını olumsuz etkileyen, uyum güçlüğüne yol açan ve yaşam kalitesini düşüren bir stres türüdür. Olumsuz stres, aşırı baskı, yoğun iş yükü, sürekli endişe, travmatik olaylar veya uzun süreli zorlayıcı durumlar gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Bu tür stres, fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilir. Örneğin, uyku problemleri, kaygı, depresyon, sindirim sorunları, kalp hastalıkları gibi belirtiler olumsuz stresin sonuçları olabilir. Olumlu ve olumsuz stres arasındaki fark, stresin miktarı, süresi ve bireyin algıladığı kontrol düzeyinde yatar. Önemli olan, stresi yönetme becerisine sahip olmak ve stresin olumsuz etkilerini en aza indirmektir. Bu, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, etkili bir zaman yönetimi yapmak, destek sistemleri kullanmak, dinlenme ve gevşeme tekniklerine başvurmak gibi stratejilerle mümkün olabilir.

2.3. Stresin Belirtileri

Özcan (2022)'a göre stres organizmayı kısa ve uzun vadede tehdit eder ve uyum sürecinde çeşitli zararlara neden olabilir. Stresin belirli semptomları vardır, bunlar arasında anksiyete, kalıcı endişe, alkol ve sigara kullanımı, uyku sorunları, iş birliği zorluğu, yetersizlik hissi, duygusal dengesizlik, sindirim

sorunları ve yüksek tansiyon yer almaktadır (Çirik, 2018). Stres altında bile kısa bir süre geçiren bireylerde sinirlilik, kalp atışlarında artış, sürekli alkol ve sigara içme gibi durumlar ortaya çıkabilir (Çirik, 2018). Stres altındaki insanlar genellikle sinirlenmeye daha yatkın olur ve önemsiz olaylara bile aşırı tepki verebilirler. Ayrıca, uyku düzenlerinin bozulduğu, daha yorgun hissedildiği ve alkol ile sigara tüketiminin arttığı da stres altındaki bireylerde gözlemlenebilir (Aksoy, 2005).

Güçlü (2001)'ye göre; stresin belirtileri fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır.

Fiziksel Belirtiler: Stresin fiziksel belirtileri arasında baş ağrısı, uyku düzeninde bozukluk, sırt ağrısı, diş gıcırdatma, sindirim sorunları (kabızlık, ishal, kolit), deri döküntüleri, kas ağrıları, hazımsızlık, ülserler, yüksek tansiyon veya kalp krizi riski, aşırı terleme, iştah değişiklikleri, yorgunluk veya enerji azalması gibi durumlar bulunur (Güçlü, 2001).

Duygusal Belirtiler: Stresin duygusal belirtileri arasında kaygı, endişe, depresyon, aşırı duygusal tepkiler (çabuk ağlama), özgüven eksikliği veya güvensizlik hissi, ani öfke patlamaları, düşmanlık veya saldırganlık, aşırı duyarlılık veya kolayca kırılma, duygusal tükenmişlik gibi durumlar yer alır (Düğenci, 2018).

Zihinsel Belirtiler: Stresin zihinsel belirtileri arasında kafa karışıklığı, unutkanlık, karar verme güçlüğü, konsantrasyon kaybı, sürekli hayal kurma, tek bir düşünceye odaklanma, espri yapma ve anlama yeteneğinde azalma, iş yapabilme yeteneğinde azalma ve hata yapma sıklığında artış, olayları değerlendirme yeteneğinde azalma gibi durumlar bulunur (Baltaş ve Baltaş, 2012)

Sosyal Belirtiler: Stresin sosyal belirtileri arasında genel olarak başkalarına güven duymama hissi, hatalarda başkalarını suçlama, planlanan buluşmalara geç gitme veya vazgeçme, sürekli olarak başkalarında hata arama ve dışlama, birden fazla kişiyle küslük yaşama, aşırı savunmacı bir yaklaşım sergileme gibi durumlar yer alır (Güçlü, 2001).

Bu belirtiler stresin farklı alanlarda etkilerini gösterdiğini ve bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal düzeylerinde değişikliklere neden olmaktadır.

2.4. Stres Değerlendirmeleri

Karaoğlu (2022)'na göre stresin nasıl değerlendirildiği kişinin bireysel özellikleri, hedefleri, inançları ve değerleriyle etkileşim içindedir. Bu değerlendirme süreci Lazarus ve Folkman tarafından birincil ve ikincil

değerlendirmeler olarak tanımlanmıştır. Birincil değerlendirmeler, stres yaratan durumun kişinin iyi-oluşuna etkisini değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, kişinin stres faktörünün olası sonuçlarını ve kendi iyi-oluşunu nasıl etkileyeceğini algıladığına dayanır. Kişi, durumu kendi değerleri, inançları ve durumsal değerlendirmelerine bağlı olarak ilişkisiz, pozitif veya negatif olarak değerlendirebilir. İkincil değerlendirmeler ise, kişinin durumu nasıl ele alacağıyla ilgili değerlendirmeleri içerir. Bu değerlendirmeler, doğrudan başa çıkma eylemleriyle ilgili değildir, ancak kişinin stresle nasıl başa çıkması gerektiği konusunda bir yönlendirme sağlar. Birincil değerlendirmeler üç çeşittir:

Kayıp/zarar (loss/harm): Stres yaratan durumun kişinin değer verdiği şeylere, özsaygıya veya sosyal konumuna zarar verdiğini algılama durumudur. Bu durumda, kişi stres faktöründen kaynaklanan bir zarar veya kayıp yaşadığını düşünür.

Tehdit (threat): Stres yaratan durumun olası bir kaybı veya zararı beraberinde getireceği beklentisi tehdit algısını oluşturur. Kişi stres faktörünü tehdit olarak algıladığında, kendini bir tehlike durumunun içinde göreyerek gelecekte olası bir zarar veya kayıp yaşanabileceğini düşünür. Bu durum fiziksel bir zarar veya benlik değeriyle ilgili bir kaybı da içerebilir.

Mücadele (challenge): Stres yaratan durumun gelecekte bir gelişme fırsatı olduğunu algılama durumudur. Kişi stres faktörünü mücadele olarak algıladığında, zorluğu bir kazanç olarak değerlendirir ve durumu kişisel gelişme için bir fırsat olarak görür. Stres faktörü güvenli bir şekilde değerlendirilir ve kişi tatmin, heyecan ve ilgi duyguları yaşar. Bu değerlendirme süreci, kişinin stres tepkisi ve başa çıkma stratejileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişinin stresi nasıl değerlendirdiği, durumu nasıl anlamlandırdığı ve algıladığı, stresle başa çıkma becerilerini ve etkili stratejilerini belirler.

2.5. Spor ve Stres İlişkisi

Bireylerin spor performansını ve başarılarını etkileyen en önemli psikolojik olaylardan biri streştir (Tazegül, 2012). Mollaoğulları ve Uluç (2021)'a göre; Fiziksel aktivite, stres hormonu olarak da bilinen kortizolün geri emilimine yardımcı olmaktadır. Sporunun aşırı stres yaşamayı, fiziksel ve zihinsel durumunu olumsuz etkilerken, sportif başarıyı zorlaştırarak, başarının imkansızlaşmasına neden olmaktadır (Gümüş, 2002). Sporcu bireylerin başarıya ulaşmak için düzenli bir yaşam tarzını benimsemeleri, yoğun antrenman ve beslenme programlarına ek olarak yoğun stres faktörleriyle başa çıkabilmeleri ve fiziksel ve psikolojik motivasyonlarını

yüksek tutmaları gerekmektedir (Üzüm, Mirzeoğlu, Polat ve Akpınar, 2013). Uğur (2021)'e göre; strese maruz kalan sporcularda birçok fiziksel olumsuzluk ortaya çıkar. Kan basıncının yükselmesi, kasların ani ve aşırı sertleşmesi, aşırı terleme ve dinlenme halinde yüksek kalp atış hızı gibi belirtiler gözlenir. Bu fiziksel etkiler sporcu bireyin sportif performansını doğrudan olumsuz etkiler. Ayrıca, sporcu bireylerde beyin ve kasların daha fazla oksijene ihtiyaç duyması nedeniyle kanda alyuvar sayısında artış görülür. İç organlara giden kan miktarının azalmasıyla sindirim sistemi ve diğer metabolik sistemler yavaşlar. Stresin etkisiyle duygusal olarak dikkat dağınıklığı ortaya çıkar ve duygu ve algı yeteneği azalır. Yanılmalar ve kısa süreli unutkanlıklar başlar. Sporcu birey kendisini güvensiz hisseder ve huzursuzluk, karamsarlık, mutsuzluk ve yetersizlik duygularıyla başa çıkmak zorunda kalır. Bu duygusal etkilerle birlikte korku da ortaya çıkar. Sporcu bireyin sportif başarısı, bu korku ile birlikte olumsuz yönde etkilenir. Tüm bu etkiler sporcu bireyin performansını en üst düzeyde sergilemesini engelleyebilir (Güler, 2019).

2.6. Stresle Başa Çıkma

Aksoy (2022)'a göre; İnsanların yaşam tarzları, teknoloji ve değişen dünya koşulları stres deneyimlerini etkilemektedir. Tamamen stresten kaçınmak mümkün olmasa da stresi kontrol altında tutarak başa çıkma becerisi geliştirilebilir. Stresle başa çıkma yöntemleri genellikle düşünceler, duygular ve davranışlar üzerinde etkili olurlar.

Stresle başa çıkma, genellikle iki farklı şekilde ifade edilir:

Problem odaklı başa çıkma: Bu yaklaşım, stresin kaynağına doğrudan odaklanarak sorunları çözmeye yönelik eylemleri içerir. Sorunları analiz etmek, çözüm yolları bulmak ve uygulamak bu yaklaşımın bir parçasıdır. Bu şekilde stresin etkileri hafifletilir ve sorunlarla mücadele edilir.

Duygu odaklı başa çıkma: Bu yaklaşım ise daha çok duygusal tepkilere odaklanır. Zor durumlar karşısında duygusal destek aramak, duyguları ifade etmek, stresi azaltmak için rahatlatma tekniklerini kullanmak gibi yöntemler bu yaklaşımın bir parçasıdır. Bu şekilde duygusal olarak stresle başa çıkma sağlanır. Stresle başa çıkma, kişiden kişiye farklılık gösterir ve kişinin hazırbulunuşluğu, kalıtımı, kişilik özellikleri, sosyal çevresi gibi faktörlerden etkilenir. Her bireyin stresle başa çıkma becerileri farklı olabilir ve farklı yöntemler kullanabilir. Bu nedenle stresle başa çıkma stratejileri, kişiye özgü ve çevresel koşullara bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

2.7. Stresle Başa Çıkma Davranışları

Özdemir (2022)'e göre; Stres yönetimi stresli durumları değiştirme veya farklı tepkiler verme yoluyla yaşam kalitesini artırmayı ve stresle başa çıkmayı hedefler. Esneklik, herhangi bir stresli durumla karşılaşıldığında en önemli niteliklerden biri olarak kabul edilir. Stresle başa çıkma davranışları genellikle duygu odaklı ve problem odaklı olarak sınıflandırılır. Problem odaklı başa çıkma, stresli durumları değiştirmeye yönelik aktiviteleri içerir. Bu stratejiler, problemleri çözme, işleme veya tehdit edici olayları ortadan kaldırma amacını taşır. Sorumluluk kabul etme, öz kontrol, problem çözme becerileri, planlı bir şekilde problemlere yaklaşma, çözüm arama, bilgi arama, pozitif düşünce oluşturma ve stresli durumu değiştirmek için eyleme geçme gibi davranışlar bu stratejilere örnek olarak verilebilir. Duygu odaklı başa çıkma ise stresli durumlarla başa çıkmada duygusal tepkileri yönetmeyi amaçlar. Bu stratejiler arasında duygusal destek arama, duyguları ifade etme, rahatlama tekniklerini kullanma, olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma ve kabullenme yer alabilir. Bu yöntemler duygusal dengeyi sağlamayı ve stresi azaltmayı hedefler. Her birey, stresle başa çıkmak için farklı stratejiler kullanabilir ve tercihleri kişisel farklılıklara, deneyimlere ve duruma bağlı olarak değişebilir. Stresle başa çıkma, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve stresli durumların olumsuz etkilerini azaltmak için önemli bir beceridir.

2.7.1. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma, stresli durumların duygusal sonuçlarını düzeltme veya azaltma amacı taşır. Birey, stresli bir durumla karşılaştığında ortaya çıkan olumsuz duygusal tepkileri düzenlemek için çaba sarf eder. Bu strateji, istenmeyen duygusal ve fiziksel uyarıları azaltmayı hedefler. Örneğin, bir sona eren duygusal ilişkide, insanlar olumsuz duygularla başa çıkmak için günlük aktivitelere odaklanabilirler. Bu, olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltarak stresle başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Duygu odaklı başa çıkma, duygusal dengeyi sağlamayı, stresi azaltmayı ve stresli durumların duygusal etkilerini düzeltmeyi amaçlar.

Holt ve Mandigo (2004)'ya göre; duygu odaklı başa çıkma, stresin etkisiyle ortaya çıkan duygusal tepkilerin düzenlenmesini içerir. Stres kaynağıyla karşılaşıldığında, birey stresli duyguları azaltmak için çaba gösterir. Diğer bir deyişle, duygu odaklı başa çıkma, istenmeyen duygusal ve fiziksel uyarıları azaltmayı amaçlar (Folkman ve Lazarus, 1988).

2.7.2. Problem Odaklı Başa Çıkma

Stresle problem odaklı başa çıkma, bireyin stresli durumu değiştirme veya etkilerini azaltma/önleme amacıyla doğrudan eyleme geçmesini içermektedir. Bu başa çıkma tarzı, stresli durumun taleplerini azaltmayı veya kişinin bu taleplerle başa çıkabilecek kaynaklarını geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, herhangi bir sorun olmasa bile proaktif bir şekilde problem odaklı başa çıkma başlatılabilir. Problem odaklı başa çıkmanın amacı, stres kaynağını yöneten veya uyaran stratejiler içeren insan ve çevre etkileşiminin nedenini ele almaktır. Stresle başa çıkabilmek için strateji planlamak veya daha fazla çaba harcamak, problem odaklı başa çıkma için örnek olarak gösterilebilir (Iwasaki, MacKay ve Mactavis, 2005).

2.8. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stresi hayatımızdan tamamen çıkarmak zor olsa da stresle başa çıkma ve yönetme seçeneklerimiz her zaman mevcuttur. Bu nedenle, bizi strese sokabilecek durumları tespit edip önceliklendirerek bu durumları nasıl aşacağımıza yönelik yöntemler belirlemeliyiz (Fırat, 2015). Günümüz toplumunda sıkça karşılaşılan stresle başa çıkma sorununda spor yapma ve kaliteli yaşam tarzı benimseme önemli bir role sahiptir. Bu nedenle, stresten uzaklaşmak için egzersiz yapmak ve sevdiğimiz sporlarla vakit geçirmek gibi aktiviteler yapmaya önem vermek gerekmektedir (Pehlivan ve Ada, 2011). Stresli durumlarda yapabileceğimiz birçok şey vardır; zaman yönetimi ve planlı olma, kaostan uzak durarak daha sonra keyif aldığımız şeylere odaklanmak, stresli anlarda sevdiğimizle iletişime geçmek ve onlarla vakit geçirmek, sağlıklı beslenme ve düzenli uyku gibi faktörler stresi tamamen ortadan kaldırmaya da stres düzeyini azaltarak daha mantıklı düşünmemize ve hareket etmemize yardımcı olmaktadır. Akkaya, Yıldız ve Kaçay (2022)'ya spor alanına başarılı olabilmek için etkili bir iletişim sağlanması gerektiği ifade edilmektedir. İletişimin spora ve sporcuya olan katkısı o alanda oluşturulması gereken verimliliğin artması açısından oldukça önemlidir (Akkaya, 2023a). Akkaya (2023b) internet alanında meydana gelen gelişmeler sayesinde bireylerin iletişim açısından birtakım şeyleri anlık olarak gerçekleştirebilmektedirler.

2.8.1. Sporda Stresle Başa Çıkma

Aksoy (2022)'a göre, spor müsabakaları büyük bir organizasyon olup insanlara anlık sevinç ya da hüznün yaşatan etkinliklerdir. Bu müsabakaların ana karakterleri ise sporculardır. Sporcular, müsabakalara hazırlanmak için yoğun bir tempoda çalışmalı hem bedensel hem de ruhsal olarak hazırlık yapmalı ve uzun süreli antrenmanlar gerçekleştirmelidir. Bu süreçte

performans sporcuları, yarıştıkları ortamda doğal olarak stres yaşarlar. Sporcular için stres, belirli bir düzeyde olduğunda başarıyı artırıcı bir etken olarak kullanılabilir. Ancak, stres düzeyi çok yüksekse başarısızlık getirebilir. Bu nedenle, sporcular stresle başa çıkma yöntemlerini araştırmalı ve ilk adım olarak stresin kaynağını belirlemelidir (Folkman ve Lazarus, 1985). Başa çıkma süreci, sporcunun durumu algılaması ve etki eden unsurları tespit etmesiyle başlar. Tecrübeli ve çok sayıda yarışmaya katılan bir sporcu, genç ve deneyimi az olan bir sporcuya göre stresle daha iyi başa çıkabilir. Sporcular genellikle müsabakalarda zorluklarla, çevresel etkilerle ve aile baskısıyla karşılaşır. Rekabet duygusunun sporun merkezinde olduğu düşünülürse, bu baskı ve zorluklar sporcular yarışmalara katıldığı sürece devam eder (Konter, 1996). Bilimsel araştırmalar, spor aktivitelerinin yalnızca fiziksel yeteneklere değil, zihinsel unsurlara da etki ettiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, sporculara antrenörlerin veya uzmanların psikolojik destek sağlaması önemlidir. Örneğin, sporcuya yapılan rahatlatıcı konuşmalar, yarışma öncesinde en iyi performansını sergilemesine odaklanması ve sonuçların önemli olmadığı, kişisel olarak kendini geliştirmesinin önemli olduğu vurgusu gibi destekler sporcuları rahatlatılabilir ve müsabakaya daha hazırlıklı çıkmalarını sağlayabilir (Akarçeşme, 2004).

Sonuç

Stres, günümüz modern yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. Stresin etkileri sadece zihinsel ve duygusal sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlığı da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle, stresle başa çıkmanın önemi giderek daha fazla fark edilmektedir. Spor, stresle başa çıkmada oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli egzersiz yapmak, bedenimizin fiziksel ve zihinsel sağlığını güçlendirirken aynı zamanda stresle mücadele etmemize yardımcı olur.

Spor hem yaşamın getirmiş olduğu zorluklardan kaçış hem de bir rahatlama aracıdır. Yoğun bir antrenman veya spor aktivitesi sırasında zihin diğer düşüncelerden uzaklaşır ve yalnızca o an da gerçekleştirilen etkinliğe odaklanmaktadır. Böylelikle spor; zihnin stresten uzaklaşmasına ve bir süreliğine stres faktörlerinden arınmasına yardımcı olur. Spor yaparken beyinde serotonin ve dopamin gibi “mutluluk hormonları” salgılanır, bu da kişinin ruh halini yükseltir ve stresin etkilerini azaltır.

Spor aynı zamanda bireyde disiplin ve düzen sağlar. Düzenli olarak spor yapmak, kişinin kendisine bir rutin ve hedefler belirlemesini gerektirir. Bu, kişinin stresli durumlarla başa çıkarken daha organize olmasına ve daha etkili bir şekilde plan yapmasına yardımcı olur. Spor, aynı zamanda zorluklarla başa

çıkmayı öğretir ve kişinin direnç ve dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olur. Bu beceriler, stresli durumlarla karşılaşıldığında daha iyi bir şekilde tepki verme ve çözüm bulma yeteneğini artırır. Özetle spor stresle başa çıkmada önemli bir araçtır. Düzenli egzersiz yapmak, fiziksel sağlığı korumanın yanı sıra zihinsel ve duygusal sağlığı da güçlendirir. Spor, stres hormonlarının azalmasına, endorfin seviyelerinin artmasına ve zihnin rahatlamasına yardımcı olur. Ayrıca, disiplin, düzen ve dayanıklılık gibi becerilerin gelişmesini sağlayarak stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmayı öğretir.

Kaynaklar

- Akarçesme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Akkaya, C, Yıldız, N.O. ve Kaçay, Z. (2022). *Etkili İletişim ve Spor*. Spor Eğitim ve Sağlık İçinde. Çelik, A., Özkara, B. ve Zengin, S. (edt). İstanbul: Efe Akademi.
- Akkaya, C. (2022a). *Sporda İnsan Kaynakları*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022b). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022c). *Spor Ekonomisi*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Yalçın, S. (edt). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2023a). *Sporda Etkili İletişimin Hakemler Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar İçinde. Kaçay, Z. (edt). İstanbul: Efe Akademi.
- Akkaya, C. (2023b). *Sosyal Medyada Sporun Pazarlaması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E.A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. *In Journal of Social Policy Conferences* (No. 49).
- Aksoy, S. (2022). *Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E.A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E.A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Artan, I. (1986). *Orgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama* [Organizational stress factors and a practice on managers]. İstanbul: Bassen Kültür ve Eğitim.
- Aşık, N. A. (2005). Otel İşletmelerinde Çalışanların Kişilik Yapısı ile Stresten Etkilenme Düzeylerinin Analizine İlişkin Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 126-146.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2012). *Stres ve basa çıkma yolları* (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2012). *Stres ve basa çıkma yolları* (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

- Bibbey, A., Carroll, D., Roseboom, T. J., Phillips, A. C., ve De Rooij, S. R. (2013). Personality and physiological reactions to acute psychological stress. *International journal of psychophysiology*, 90(1), 28-36.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı* (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çirik, A. (2018). *Yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerin stres faktörlerinin belirlenmesine ve stres yönetimlerine ilişkin bir araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gümüşhane Üniversitesi, İşletme Anabilim Dalı, Hastane İşletmeciliği Bilim Dalı, Gümüşhane.
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Fırat, N. (2015). *Yurtta veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*.54: 466-475.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güler, M. Ş. (2019). *Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Holt, N.L. ve Mandigo, J.L. (2004). Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*. 2004; 27:39-57.
- Iwasaki, Y., MacKay, K. ve Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- Jarinto, K. (2010). Eustress: a key to improving job satisfaction and health among Thai managers comparing US, Japanese, and Thai companies using SEM analysis. *Japanese, and Thai Companies Using SEM Analysis* (December 29, 2010).
- Karaoğlu, R. N. (2022). *Sporcuların Performansla İlişkili Stresi Durumluk Değerlendirmeleri, Kullandıkları Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

- Khalilzadeh, B. (2022). *Türkiye ve İran'daki Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Samsun.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Konter, E. (1996). *Spor da Stres ve Performans* (kuramlar ve kontrol etme teknikleri. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mollaogulları, H. ve Uluç, S. (2019). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Özcan, N. (2022). *Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Özcan, N. (2022). *Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Özdemir, L. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Özyeterlik Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Pehlivan, Z. ve Ada E. N. D. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi 25-27 Mayıs 2011. *Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* Özel Sayısı.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. NewYork: McGraw-Hill.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3),
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3),
- Şeker, E. (2022). *Farklı Branş Sporcularında Zihinsel Becerilerin Algılanan Stres Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.

- Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programına Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 3(2), 13-22.
- Tokay, T. (2000). *Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi (Bir Uygulama)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.
- Uğur, E. (2021). *Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Üzümlü, H., Mirzeoğlu, N., Polat, E. ve Akpınar, S. (2013). Development of Organizational Stress Scale for Athletes. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 7(2), 137-150.