

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Derya Sakallı¹

Özet

Stres, bireyin kaynaklarının iç veya dış uyaranlara karşı yetersiz kalması durumunda ortaya çıkan fizyolojik, davranışsal, duygusal veya bilişsel bir tepki örneğidir. Stresin oluşmasında bireylerin uyarıcıları anlamlandırma ve değerlendirme biçimi temel faktördür. Devamlı bir uyarılma durumunda ortaya çıkan stres; *kronik stres*, geçici bir uyarılma durumunda ortaya çıkan stres ise *akut stres* olarak adlandırılır. Stres; bireylerde psikolojik rahatsızlıklara, davranış sorunlarına ve fiziksel hastalıklara neden olabilmektedir. Yaşam deneyimlerinden oldukça etkilenen bir yapıya sahip olan spor ortamında da stres ile karşılaşmaktadır. Ayrıca yapılan sporun türü, etkinliğin önemi, belirsizlik, kişilik yapısı, durumsal yapı, grup yapısı ve deneyim gibi faktörler spordaki stres tetikleyiciler olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor ortamındaki pek çok durum stres yaratır ve stresi önlemek çoğunlukla olası değildir. Bunun yerine stresle nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmek ve bu yöntemleri uygulamak oldukça önemlidir. Tehdit edici veya baskın olarak algılanan iç ve dış taleplerle uğraşma sürecine stresle başa çıkma denir ve iki tür stresle başa çıkmadan bahsedilmektedir. Bunlardan biri *problem odaklı*, diğeri *duygu odaklı* başa çıkma olarak adlandırılır. Problem odaklı başa çıkma, bilgi arama, planlama ve hedef belirleme gibi stratejiler yoluyla stres tetikleyicileriyle doğrudan baş etmeyi amaçlar. Duygu odaklı başa çıkma ise daha çok kontrol edilemeyen stres tetikleyicilerinin etkileriyle baş etmeyi hedefler. Stresle başa çıkma stratejileri arasında fiziksel, zihinsel ve davranışsal teknikler bulunmaktadır. Gevşeme ve biofeedback *fiziksel*, olumsuz düşünceleri durdurma, akılcı düşünce, imgeleme ve sistemik duyarsızlaştırma *zihinsel* ve A tipi davranışı değiştirmek, öfkeyi yenmek ve zamanı iyi kullanmak gibi stratejiler *davranışsal* başa çıkma teknikleridir. Sporda stresle başa çıkma yöntemlerinin bilinçli şekilde uygulanması, sporcuların optimum performansı sürdürmelerine yardımcı olur.

1 Araştırma Görevlisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, deryasakalli@mu.edu.tr, 0000-0001-9039-9905

1. Stres Nedir?

Canlıların esas amacı, varlıklarını korumak ve denge içinde sürdürmektir. Bunun için bireyler, çevrelerindeki fiziksel ve sosyal koşullarla sürekli uyum içinde olmaya çalışırlar (Cüceloğlu, 2007). Birey bu uyum sürecinde koşar, mücadele eder, varlığını savunur ve bedeninde bu hedef için hazırlanmış olan maddeleri kullanır (Baltaş ve Baltaş, 2015). Uyum sağlandığında birey yaşamını dengeli bir şekilde sürdürebilir. Ancak uyum zorlaştığında, bireyde bedensel veya psikolojik bir takım zorlanmalar ortaya çıkar (Doğan, 2015).

Bireyin kaynakları bir durumun talep ve baskılarıyla başa çıkmak için yetersiz kaldığında ortaya çıkan (Michie, 2002) stres, bireyin dengesini bozan ve başa çıkma yeteneğini zorlayan veya aşan uyarıcı olaylara verdiği tepki örneği olarak tanımlanmaktadır. Bireylerden bir tür uyumsal tepki için talepte bulunan iç veya dış uyarıcılara ise stres tetikleyiciler denir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Stres tetikleyiciler bireylerde fizyolojik, davranışsal, duygusal veya bilişsel alanları içeren tepkilere neden olurlar. Fizyolojik tepkiler tüm bireyler için ortak olsa da psikolojik tepkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilir (Baltaş ve Baltaş, 2015).

Stres süreci dört aşamada incelenebilir. İlk aşamada bireye fiziksel veya psikolojik bir tür talep yüklenir. İkinci aşama, bu talebin birey tarafından nasıl algılandığı ile ilgilidir. Üçüncü aşama bireyin durum algısına verdiği fiziksel ve psikolojik tepkidir. Son aşama ise stres altındaki bireyin gerçek davranışdır. Bu aşamada birey aşırı tehdit algırsa ve düşük performans sergilerse bu durum önceki talebe ek bir talep haline gelir ve stres devam eden bir döngü haline gelir (Weinberg ve Gould, 2023).



Stresin temelinde algı ve deneyimler yer alır. Olayları anlamlandırma ve değerlendirme biçimi stresi azaltma veya artırmada temel faktördür (Cüceloğlu, 2007).

Sosyal bir olgu olan spor, yaşam deneyimlerinden oldukça etkilenen bir yapıya sahiptir. Bu değişimler bireylerde fizyolojik ve psikolojik bir takım etkilere ve dolayısıyla günümüzün en büyük problemlerinden biri olan strese neden olmaktadır (Öntürk, 2020). Sporcular, bir müsabakadaki durumu tehdit edici olarak algıladıklarında stres yaşarlar. Stres, maçtan maça değişebileceği gibi bir maç içinde bile farklılık gösterebilir (Davies, 1995).

Spor ortamında stres, çeşitli faktörlerin neden olduğu bir tedirginlik hali olarak tanımlanır (Remlein, ve diğ., 2015). Sonuçları teknik, fiziksel, bilişsel, davranışsal ve sosyal yönlerle ilişkili olan stres, iç ve/veya dış dengenin korunmasını veya yeniden kurulmasını amaçlar. Stres, spor dalının (*bireysel, toplu, cimmastik, mücadele*) ve aktivitenin özelliğine göre

değiştirilebilir ve müsabaka sırasında maruz kalınan baskı koşullarıyla ilişkilidir (Mohiyeddini, 2013). Stres nedeniyle sporcularda başarısızlık korkusu, sosyal değerlendirmeye ilişkin endişeler, performans göstermeye hazır olmama ve kişinin çevresi üzerindeki iç kontrolünü kaybetmesi gibi etkiler gözlenebilir (Hardy, 1992). Örneğin; bir sporcu 100 metre yarışından birkaç dakika önce hareket halindedir, diğer insanlarla temastan kaçınır ve yüzü soluktur. Bu aşamada sporcunun kalp atış hızının yükseldiğini ve adrenalin salgılandığını doğrulamak mümkündür. Bahsi geçen sporcunun birinci olamama korkusu, yanlış koşma korkusu ve sinirlilik gibi psikolojik ve terleme, idrar yapma ihtiyacı ve mide ağrıları gibi bedensel tepkiler göstermesi olasıdır (Mohiyeddini, 2013).

Stres her zaman olumsuz sonuçlara neden olmaz. Sporcuların karşılaştığı zorlanmalar, onları araştırmaya ve çalışmaya yönlendirdiğinde stres, sporcuları geliştiren bir özellik de taşır. Örneğin; önemli bir yarışa hazırlanan sporcu bu durumu iyi değerlendirir ve yarışmaya iyi hazırlanırsa başarılı olacaktır (Doğan, 2015). Bu nedenle stres hem pozitif hem de negatif bir süreç olarak kabul edilmelidir (Horn, 1992). Ortalama koşullarda bireyler en iyi performanslarını gösterirler. Ancak çok yüksek veya çok alçak düzeyde stres kötü performansla sonuçlanır. Yüksek düzeydeki stres sporcunun paniklemesine neden olur, dikkat ve koordinasyonu azaltır ve beceri performansında gerilemeler ortaya çıkabilir. Sporcular kaybetmenin sosyal sonuçları hakkında düşünmeye başlar. Yani sporcu için taraftarların, antrenörlerin veya onları takımlara seçen kişilerin ne düşündüklerini önemli hale gelir. Bazen de sporcular olumsuz kendi kendine konuşmaya başlarlar (Davies, 1995). Miyazaki ve Kinoshita (2015) az miktarda stresin konsantrasyonu, atletik performansı ve tepki hızını artırdığını ancak aşırı stresin sağlığa zarar verdiğini ve konsantrasyonu bozduğunu bildirmiştir. O halde stres, sporcuların zorlu rekabetçi durumları, bu talepleri karşılama yeteneklerine göre nasıl yorumladıklarına bağlıdır ve stres performansa hem yardımcı olabilir hem de zarar verebilir (Burton ve Raedeke, 2008).



Orta düzey stres, sporcuların en iyi performanslarını göstermelerine yardımcı olurken, çok yüksek veya çok düşük düzeyde stres kötü performansla sonuçlanır (Davies, 1995).

Sporda stres tepkileri sıklıkla müsabakadan önce, özellikle de çok önemli maçlardan önce görülür (Mohiyeddini, 2013). Müsabaka öncesi stres genellikle kaygıya (Błach ve Szczuka, 2011; Mateo ve diğ., 2012), kalp atış hızının artışına (Petrov ve diğ., 2014) ve fonksiyonel rezervlerin tükenmesine sebep olarak performansı olumsuz etkiler (Korobeynikov ve diğ., 2016). Stres durumları müsabaka sırasında (*örneğin; penaltudan önce*

kalecinin beklentisinde veya penaltıyı kullanacak oyuncunun gerginliğinde) ve müsabakadan sonra (*örneğin; sporcunun kişisel bir başarısızlığından (futbolda kendi kalesine gol atma) kaynaklanan bir mağlubiyetten sonra*) da görülebilir. Sporda stres; kişilik yapısı, motivasyonel yapı, fiziksel aktivitenin yapısı, durumsal yapı ve grup yapısı gibi farklı faktörler tarafından belirlenen karmaşık bir süreçtir (Mohiyedini, 2013). Spora yeni başlayan bireylerden oluşan bir takım düşünün. Bu takımda yer alan bir sporcudan antrenmanda yeni öğrenilen bir beceriyi takım önünde sergilemesi istendiğinde sporcu bu talepten keyif alabilir veya sözü edilen talep ile talebi gerçekleştirme yeteneği arasında bir dengesizlik algılayıp bu talebi tehdit edici bulabilir. Dolayısıyla talepler ve bu taleplere tepki verme yeteneği arasında algılanan dengesizlik strese ve fiziksel veya psikolojik birçok stresle tepkisine neden olur.

2. Stresin Çeşitleri Nelerdir?

Stres, açık başlangıç ve sonuç örnekleri olan geçici bir uyarılma durumunda ortaya çıktığında **akut stres**, taleplerin baş edilebilecek iç ve dış kaynaklardan daha büyük olarak algılandığı devamlı bir uyarılma durumunda ortaya çıktığında ise **kronik stres** olarak adlandırılmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Kronik ve akut stres bireylerde kaygı, depresyon ve düşmanlık gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir ve madde bağımlılığı, şiddet içeren saldırganlık ve suç eylemleri gibi davranışlara yol açabilir (Walton ve Levitsky, 2003).

Akut stres; duygusal tükenmeye, duyarsızlaşmaya ve kişisel başarı hissini azalmasına yol açabilir (Al-Haliq ve diğ., 2014). Ayrıca kaygı ve depresyon gibi psikolojik hastalıkları teşvik edebilir ve huzursuz bağırsak sendromu ve iltihabi bağırsak hastalığı semptomlarını şiddetlendirebilir (Gareau ve diğ., 2008). Yoğun akut stres; kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi stresle ilişkili bozukluklara yol açarak fiziksel ve zihinsel gerginliğe, düşük performansa ve zararlı sağlık sonuçlarına neden olabilir (Wimalawansa, 2016). Akut stres sporcularda ağrı eşliğinde düşüşe ve ağrı inhibisyonunda azalmaya yol açarak sporcuyla strese karşı daha az dirençli hale getirir (Geva ve diğ., 2017). Akut stres ayrıca sporcuları yaralanmalara yatkın hale getiren dikkat bozukluğu ve hedefe yönelik davranışların yetersiz kontrolü ile ilişkilidir (Lubomirov, 2020).

Kronik stres; olumsuz duygulanım, kaygı ve nevroz ile ilişkilidir ve uyumsuz ve kendine zarar verici davranışlara yol açar (Archer ve Rapp-Ricciardi, 2019). Ayrıca tedaviye yanıtı ve sağlık sonuçlarını etkileyebilen kaygı, savunmasızlık ve başa çıkma tarzlarıyla ilişkilidir (Lewis ve diğ., 2012). Kronik stres metabolizmanın, bilişsel işleyişin ve bağışıklık sistemi

hücre üretiminin bozulmasına yol açarak kronik hastalıkları ve bozuklukları potansiyel olarak etkileyebilir (Campbell ve diğ., 2018). Ayrıca ülser, tansiyon ve kalp hastalığına yol açabilir, bağışıklık sistemini bozabilir (Smith ve diğ., 2015). Kronik stres sporcular açısından ise sezon sonundaki işlevsiz tutumlar, başa çıkma stratejileri, mükemmeliyetçilik ve depresyon skorları ile ilişkilidir (Nixdorf ve diğ., 2020). Kronik stres sporcuların yaralanmaya yatkınlığı artırabilir ve hem sportif performansı hem de yaralanma sonrası iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir (Hardy, 1992). Antrenmanla ilişkili uzun süreli psikolojik stres, sporcuları antrenmanın olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız hale getirebilir (Clow ve Hucklebridge, 2004). Ayrıca performans düşüşlerine ve sporun değersizleşmesine yol açarak tükenmişlikle sonuçlanabilir (Verardi ve diğ., 2014).



Akut stres; geçici bir uyarılma durumunda, kronik stres ise devamlı bir uyarılma durumunda ortaya çıkmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

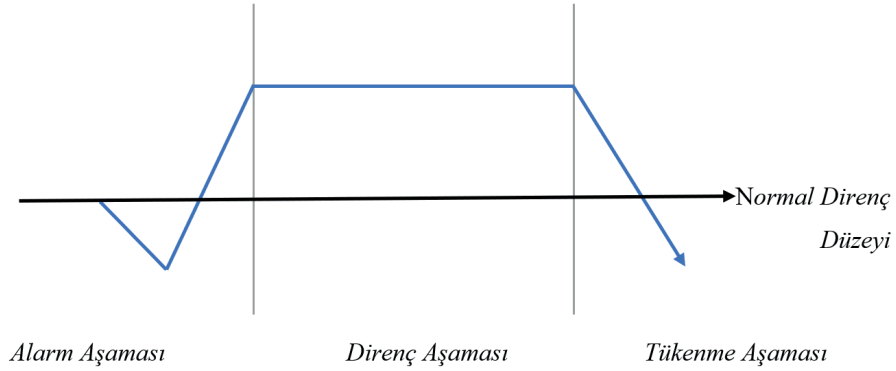
3. Strese Verilen Tepkiler

3.1. Strese Verilen Fizyolojik Tepkiler

Farklı gelişim aşamalarında fizyolojik sistemler üzerinde çeşitli etkilere sahip olan stres, potansiyel olarak metabolik ve nörolojik hastalıklara yol açabilir (Koenig ve diğ., 2011). Bu durumda kardiyovasküler sağlık ve üreme sağlığı da etkilenir (Glenk ve Kothgassner, 2017), ACTH (Adrenokortikotropik hormon) ve adrenalinin plazma seviyelerinde değişikliklere neden olur (Armario ve diğ., 2012). Fizyolojik reaksiyonlara katkıda bulunarak kalp hastalığı gibi fiziksel hastalık riskini artırır (Gianaros ve Wager, 2015). Stres, bağışıklık sistemi fonksiyonlarında da bozulmaya sebep olabilir (Stahl ve Hauger, 1994; Segerstrom ve Miller, 2004; Glenk ve Kothgassner, 2017). Strese uzun süre maruz kalındığında; hipertansiyon, kanser ve koroner kalp hastalığı riskinde artış gözlenebilir (Stahl ve Hauger, 1994). Strese verilen fizyolojik tepkilerin büyüklüğü ve süresi, hipertansif bozukluklar, diyabet ve bulaşıcı hastalık riskinin artmasıyla ilişkilidir (Christian, 2012).

3.1.1. Genel Adaptasyon Sendromu

Stres yükleyicilerin oluşturduğu tehdide karşılık olarak ortaya çıkan fizyolojik tepkiler *Genel Adaptasyon Sendromu* (Hans Selye (1907-1982)) ile açıklanmaktadır. Buna göre, kişinin iyilik halini ve dengesini sürekli koruması (Gerrig ve Zimbardo, 2012) ve bireyin duruma uyum sağlaması gerekmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Genel Adaptasyon Sendromu, 3 aşamadan oluşmaktadır;



Şekil 1. Genel Adaptasyon Sendromu (Selye, 1978)

3.1.1.1. Alarm Aşaması

Bireyin bir dış uyarımı stres olarak algıladığı durumda ortaya çıkar. Bu dönemde amaç uyarımla mücadele ederek veya ondan kaçınarak organizmayı korumaktır (Baltaş ve Baltaş, 2015). Alarm aşamasında sempatik sinir sistemi etkin hale gelmektedir (Smith ve diğ., 2015). Bu aşamada bireylerde;

- Solunum sayısı artar,
- Kanda alyuvar sayısı artar,
- Gözbebekleri büyür,
- Kas gerilimi artar,
- Sindirim yavaşlar veya durur,
- Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer,
- Kalp atışı hızlanır,
- Kan basıncı yükselir,
- Depo halindeki şeker ve yağ kana karışır
- Bütün duyumlar artar ve
- Hipofiz bezi uyarılır (Baltaş ve Baltaş, 2015).

Örneğin; sıcak bir odada bulunmanız durumunda kalp atışınız hızlanır ve bu sayede vücut ısısı dengelenmeye çalışılır (Bernstein ve diğ., 1994). Alarm dönemi vücudun yoğun aktiviteye hazırlandığı kısa bedensel uyarılma dönemidir. Ancak bu dönemde ortaya çıkan stres tetikleyici etkisini sürdürmeye devam ederse direnç aşamasına geçilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

3.1.1.2. Direnç Aşaması

Strese neden olan uyarıcı veya ortamın devam etmesi durumunda ortaya çıkar. Organizma alarm tepkisini ortadan kaldırır ve stresli ortama bir tür uyum gerçekleştirerek kandaki biyokimyasal maddeleri geri çeker. Bu durumda birey normal koşullar altında gibi görünür. Ancak yorgunluk oluşmakta ve kişi iç direncini kaybetmektedir (Cüceloğlu, 2007). Eğer bu dönem başarı ile atlatılırsa beden normal koşullarına döner (Baltaş ve Baltaş, 2015). Ancak stres yükleyici yeterince kalıcı ve yoğun ise tükenme aşamasına geçilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

3.1.1.3. Tükenme Aşaması

Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse tükenme aşamasına geçilir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Tükenme aşamasında, birey stres tetikleyici ile savaşılmaya veya kaçmaya çalışarak fizyolojik kaynaklarını tüketmiş (Smith ve diğ., 2015) ve bireyin uyum enerjisi bitmiştir. Bu dönemde bedenin savunması zayıflar, tükenme ve bitkinlik görülür (Doğan, 2015). Ayrıca bu aşamada alarm aşamasındaki bazı belirtiler yeniden ortaya çıkar. Tükenme aşaması, bireyin direncini kaybettiği, hastalıkların ortaya çıktığı, bazı durumlarda ise ölümlerle sonuçlanabilecek basamaktır (Cüceloğlu, 2007).

3.2. Strese Verilen Psikolojik Tepkiler

Psikolojik stres tepkileri, bireyin kontrolü dışında kendiliğinden ortaya çıkan ve tahmin edilebilir tepkilerdir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Kaygı, öfke ve saldırganlık, depresyon ve duyarsızlık, ve bilişsel bozukluk (Smith ve diğ., 2015) strese verilen psikolojik tepkilerdir. Strese verilen en genel tepki kaygıdır. Olağan deneyimlerin ötesinde olaylar yaşanması bazen kişinin TSSB olarak bilinen ağır kaygı belirtileri göstermesine de neden olabilir (Öntürk, 2020).

Stresli bir duruma verilen yaygın tepkilerden biri de saldırganlığa yol açabilen öfkedir. Özellikle yaşanan hayal kırıklıklarının sıklıkla öfkelenmeye ve saldırgan davranışlara neden olduğu bilinmektedir. Hayal kırıklığına verilen diğer bir tepki uzaklaşma ve geri çekilmedir. Stresli koşullar devam ederse uzaklaşma depresyona kadar derinleşebilir. Duygusal tepkilere ek olarak, ciddi stres etkenleriyle karşı karşıya kalındığında sıklıkla ciddi bilişsel bozulmalar gözlenir. Konsantre olmak ve düşünceleri mantıksal olarak organize etmek zorlaşır. Dikkat kolayca dağılabilir. Dolayısıyla özellikle karmaşık görevlerdeki performans bozulma eğilimindedir (Nolen-Hoeksema ve diğ., 2009).

Bernstein ve diğ., (1994), strese verilen tepkileri fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak üçe ayırmaktadır. Buna göre; kalp atışının hızlanması, kasların gerilmesi, terleme, adrenalın ve diğer kimyasalların salınması ve göz bebeklerinin büyümesi *fiziksel* tepkiyi; öfke, kaygı, depresyon ve yıkıcı düşünceler *psikolojik* tepkiyi ve öfke, kaçma-kaçınma ve intihar girişimleri gibi davranışlar *davranışsal* tepkiyi işaret etmektedir.

4. Stres Tetikleyiciler

Spor ortamında sporun türü, etkinliğin önemi, belirsizlik, kişilik yapısı, durumsal yapı, grup yapısı ve deneyim gibi faktörler stres tetikleyiciler olarak kabul edilmektedir. Sporcu için stres tetikleyicilere karşı uygun hazırlıklar yapılmazsa stres tepkileri herhangi bir maçta ortaya çıkabilir. Bu durumda sporcu için normalden fazla çaba gerekir. Ayrıca maçın zorluğu ve sporcunun kendi yeteneklerine olan inancı arasındaki fark arttıkça stres düzeyi de artar (Davies, 1995).

4.1. Sporun Türü

Strese verilen tepki, ilgili spor dalının yapısına da bağlıdır. Farklı spor dallarındaki sporcular arasında psikolojik talepler kesinlikle farklıdır. Örneğin; araba yarışı ve kayakla atlama gibi yüksek riskli sporlar ve bunlarla ilgili olumsuz sonuçlar (lezyonlar, ölüm riskleri) özellikle aşırı stres durumları olarak görülmelidir. Ancak yine de bir durumun tehlikelerinin her zaman kişinin öznel değerlendirmesine bağlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin; bir yüzücü bir yarıştan önce bir yarış arabası pilotundan veya ölüm riski içeren diğer spor türlerinden daha fazla stres yaşayabilir (Mohiyeddini, 2013). Diğer taraftan, bireysel sporlar genellikle takım sporlarından daha tehdit edicidir çünkü bireysel sporcuların başarısızlık durumunda suç paylaşacak kimseleri yoktur. Bu nedenle, bireysel sporculardaki strese bağlı sorunların yakından izlenmesi oldukça önemlidir (Burton ve Raedeke, 2008). Yapılan bir araştırmaya göre takım arkadaşları, takım sporlarında stresin değerlendirilmesi ve stresle başa çıkma için oldukça önemlidir. Stres tetikleyicilerin %51,50' sinin başkaları tarafından etkilendiği belirlenmiştir. Buna göre takım arkadaşları, sporcuların başa çıkma stratejilerini önemli ölçüde etkileyerek performans ve memnuniyeti potansiyel olarak artırmaktadır (Kerdijk ve diğ., 2016).



100 m yarışındaki psikolojik stres maratondakinden daha yüksektir. Çünkü kısa süreli bu yarışta küçük bir başarısızlık bile sonuç için oldukça önemli olabilir (Mohiyeddini, 2013).

4.2. Etkinliğin Önemi

Genel olarak bir olay ne kadar önemliyse, stres de o kadar büyük olur. Dolayısıyla, tıpkı üniversite sınavına girmenin deneme sınavına girmekten daha stresli olması gibi, bir şampiyonluk müsabakası da normal sezon müsabakasından daha streslidir. Hatta maç içindeki durum ne kadar kritikse sporculardaki stres de o kadar yüksek görünmektedir. Ancak bir olaya verilen önem kişiden kişiye göre değişebilir. Örneğin; normal sezondaki bir futbol maçı, şampiyonluğu garantileyen bir takımın oyuncuları için önemli görünmese de o maçta milli takıma oyuncu seçen bir gözlemcinin bulunması maçın önemini artırabilir (Weinberg ve Gould, 2023). Ayrıca maç sonu teşvik ne kadar büyük olursa, müsabakanın önemi ile birlikte sporcunun stres tepki de artar (Davies, 1995). Benzer şekilde müsabaka ne kadar önemli ise ya da durum ne kadar kritik ise stres potansiyeli de o kadar büyük olmaktadır (Burton ve Raedeke, 2008).

4.3. Belirsizlik

Belirsizlik önemli bir durumsal stres kaynağıdır ve belirsizlik arttıkça stres de artar. Örneğin; benzer güçteki iki takımın müsabakasinda, maksimum belirsizlik vardır. Ancak antrenörler tarafından zaman zaman maç kadrosunun, riskli becerileri öğrenirken yaralanmaların nasıl önleneceğinin veya ciddi bir yaralanmadan sonra iyileşirken neler bekleneceğinin söylenmemesi de sporcular için belirsizlik yaratır. Bunun yanı sıra sporcular genel olarak spor dışındaki yaşamlarındaki belirsizlik sonucu da stres yaşayabilirler. Bireyin bir sonuca veya başkalarının duygularına ve değerlendirmelerine ilişkin hissettiği belirsizlik derecesi ne kadar yüksek olursa, durumluk kaygı ve stres de o kadar büyük olur (Weinberg ve Gould, 2023). Burton ve Raedeke (2008)' göre sporcuların nasıl performans gösterecekleri ve belirli hedeflere ulaşip ulaşamayacakları konusunda düşünceleri daha belirsiz hale geldikçe stres değerlendirmesi de artar. Buna göre; sporculara maç kadrosunu maçın başlamasına dakikalar kala duyurmak, sporcuların takımdaki rollerinin ne olacağını bildirmemek, sporculara olumsuz sözsüz mesajlar göndermek, sözler ve davranışlar konusunda tutarsız davranmak, kötü oyun koşulları veya ekipman nedeniyle sporcular arasında fiziksel sağlıkları konusunda belirsizlik yaratmak, yarışı bırakan dayanıklılık sporcularını aşağılamak, antrenörler, oyuncular veya seyirciler tarafından yapılan olumsuz değerlendirme veya yorumlarla sporcunun öz değerini tehdit etmek sporcularda belirsizlik yaratan sebeplerdir.

4.4. Kişilik Yapısı

Sosyallik, mizaç, duygusal istikrar, sinirlilik, heyecan, saldırganlık ve içe dönüklük/dışa dönüklük gibi faktörler sporcunun kişilik yapısında önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek düzeyde duygu, saldırganlık, dışa dönüklük ve sinirlilik gösteren sporcular, düşük duygu ve saldırganlık gösterenlere kıyasla stresli durumlarda kendilerini daha az dengeli ve düzenli gösterirler (Mohiyeddini, 2013). Bir kişinin sürekli kaygı düzeyi, o kişinin dünyayı nasıl algıladığını büyük ölçüde etkiler. Yüksek düzeyde sürekli kaygısı olan kişiler, daha düşük sürekli kaygısı olan kişilere kıyasla daha fazla durumu, özellikle de değerlendirmeye yönelik ve rekabetçi durumları, tehdit edici olarak algılama eğilimindedir. Bu nedenle sürekli kaygı, stres sürecinde önemli bir etkidir. Bazı insanlar belirli durumları önemli ve belirsiz olarak nitelendirir ve bunları diğer insanlara göre daha fazla endişeyle karşılar. Yüksek sürekli kaygı ve düşük benlik saygısı, sporcularda artan durumluk kaygı tepkileriyle ilişkilidir. Düşük öz saygıya sahip sporcular, yüksek öz saygıya sahip sporculara göre daha az güvene ve daha fazla durumluk kaygıya sahiptir (Weinberg ve Gould, 2023). Sporcuların stres düzeyleri ve başa çıkma stratejileri seçimleri, sürekli kaygı ve özgüvenden etkilenir. Yüksek kaygı ve düşük özgüven eğilimi gösteren sporcuların, durumları tehdit olarak değerlendirme ve başarılı olma yeteneklerini sorgulama olasılıkları daha yüksektir. Kendine güveni yüksek ve kaygısı düşük olanların ise rekabeti bir meydan okuma olarak değerlendirmeleri ve yapıcı bir şekilde yanıt vermeleri daha olasıdır (Burton ve Raedeke, 2008). Sıklıkla gerçek dışı bir ilham düzeyi gösteren (çok yüksek ya da çok düşük) başarısızlığa odaklı sporcular strese karşı özellikle hassastır. Hayal kırıklığı, kaybetme ve başarısız olma korkusu onlar için önemli bir rol oynar (Mohiyeddini, 2013).

4.5. Durumsal Yapı

Yarışma alanının uygunsuz koşulları, deplasman maçları, seyirci etkisi, maç planlamasında değişiklik, yüksek rakımlarda veya yoğun sıcakta yarışmalar veya yarışmalardan önce yapılan röportajlar gibi dış faktörlerin sporcunun psikolojik durumundaki etkisiyle ilgilidir (Mohiyeddini, 2013). Sıklıkla karşılaşılan bir durum seyircilerin varlığının yarattığı strestir. Seyircilerin oyuncunun performansı üzerindeki etkisi, sosyal kolaylaştırma araştırmalarının bir konusudur ve kapsamlı bir incelemeye tabi tutulmuştur. Diğer insanların varlığı bile heyecan vericidir. Dolayısıyla seyirci kalabalığının genel etkisi özellikle yeni başlayanların ve orta düzey sporcuların performansını bozan uyarılmışlık seviyelerini artırmaktadır (Davies, 1995).

4.6. Deneyim

Spora yeni başlayanlar ve orta düzey sporcular görece diğerlerinden daha düşük stres toleransına sahiptir. Bu sporcular ayrıca benzer durumlardaki geçmiş deneyimlerden de etkilenirler. Daha önce yaşanmış olan stres deneyimleri sporcuların o strese aşına olmalarına ve bu durumun üstesinden gelmeyi öğrenmelerine sebep olabilir (Davies, 1995). Stresle önceki deneyimler sporcular için potansiyel olarak yararlı olarak görülse de bu durum bazı sorunları da ortaya çıkarabilir. Bir durumu daha önce yaşamış olmak o problemle başa çıkacak kişinin daha iyi hissetmesini sağlarken, o kişi daha önce stres yaratan durumu çözmede başarısız olduysa karşılaştığı durum farklı bir stres yaratmaktadır (Williams, 1995).

5. Stresle Başa Çıkma

Stres günlük yaşamın bir parçasıdır. Ancak günlük strese hastalık, ayrılık, ölüm gibi diğer olaylar eklendiğinde önemli hastalıklar kendini göstermeye başlar. Stresi önlemek çoğu zaman olanaklı değildir. Bunun yerine stresle nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmek ve bu yöntemleri günlük yaşamımıza uygulamak büyük yarar sağlar (Cüceloğlu, 2007). Stresle başa çıkma; bireyin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecini tanımlar (Smith ve diğ, 2015). Başka bir ifadeyle tehdit edici veya baskın olarak algılanan iç ve dış taleplerle uğraşma sürecine başa çıkma denir. Başa çıkma, davranışsal, duygusal veya güdüsel olabilir. Stresle başa çıkmanın ilk adımı, bilişsel değerlendirmedir. Yani birey stres tetikleyicileri bilişsel olarak yorumlamakta ve ölçmektedir. Bir başkası için akut strese yol açan durum diğer kişi için günlük yaşamın bir parçası olarak algılanabilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Spor ortamındaki pek çok kritik durum, başarılı olmak isteyen sporcuların stresi yönetmelerini gerektirir. Stres yönetimi, daha iyi hissetmek, olumlu duygular yaşamak ve yeteneklerimizi ortaya koymak için stresin olumsuz sonuçlarını, özellikle fiziksel ve zihinsel kaygıyı azaltma veya ortadan kaldırma sürecidir (Burton ve Raedeke, 2008). Davies (1995)'e göre stresle başa çıkma yoluyla; sinir sisteminin uyarılma veya aktivasyon seviyelerini kontrol etme, dikkati maçın gerekliliklerine odaklama ve içsel endişe verici davranışları dışarıda bırakma, yapıcı bir ruh hali ve olumlu bir yaklaşıma sahip olma ve baskı altında tutarlı şekilde iyi performans gösterme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Sporcuların yalnızca yeteneklerinin en iyisini sergilemek için değil, aynı zamanda sporu tatmin edici bir deneyim haline getirmek için de stresle başa çıkabilmeleri gerekmektedir (Nicholls ve Polman, 2007).

Stresle başa çıkmak elit spor performansı için oldukça önemlidir. Genç elit sporcuların kullandıkları en yaygın başa çıkma stratejileri kaçınma olarak karşımıza çıkmaktadır (Sagar ve diğ., 2009). Sporcular genellikle stresle başa çıkmak için problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Ancak, bilişsel savunma stratejileri yarışmadan önceki ve sonraki günlerde daha etkilidir (Pensgaard ve Ursin, 1998). Sporcular kariyerlerinin ilk aşamasında bireysel başa çıkma stratejilerini kullanarak stresle başa çıkmakta, kariyerlerinin zirvesinde ise bireysel ve takım başa çıkma stratejilerinin dengeli kullanılması önemlidir (Sovmiz, 2022). Streste başa çıkma tekniklerinin, sporcularda performansı artırdığı pek çok çalışma ile doğrulanmıştır (Kerr ve Leith, 1993; Rumbold ve diğ., 2012; Anurag, 2017; Singh, 2017).

Stresle başa çıkmak, sporcuların stresin neden olduğu iç veya dış taleplerin üstesinden gelmelerine, bunları azaltmalarına veya tolerans göstermelerine yardımcı olduğu için spor performansı açısından oldukça önemlidir (Daroglou, 2011; Ong, 2017). Sporcular, odaklanmayı sürdürerek ve stresli koşullar altında uygun şekilde tepki vererek stresle başa çıkar ve bu da performanslarını artırır (Ong, 2017). Başa çıkma becerileri ve öz yeterlilik, spor performansının önemli belirleyicileridir (Daroglou, 2011). Başa çıkma becerilerine sahip olmak, sporcuların korkularını kontrol etmelerine ve optimum performansı sürdürmelerine yardımcı olur (Fenz ve Jones, 1972).

Stresle başa çıkmanın sporcularda yaralanma riskini azaltabileceğini gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Nor, 2001; Brewer, 2003; Nippert ve Smith, 2008; Forsdyke ve diğ., 2016). Bu nedenle stresle başa çıkma yöntemlerinin öğrenilmesi yalnızca performansı artırmak için değil, aynı zamanda yaralanma riskini azaltmak için de oldukça önemlidir.

Stresle başa çıkma yollarından biri problem odaklı, diğeri duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılmaktadır. Stresli bir durumla uğraşırken çoğu insan hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma yöntemini kullanır (Nolen-Hoeksema ve diğ., 2009).

5.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Bu yaklaşım stres tetikleyicilerle doğrudan baş etmek için tasarlanmış stratejileri içerir. Stres tetikleyiciler kontrol edilebilir olduğunda bu stratejinin kullanılması yararlı olabilir. Problem odaklı başa çıkma, bilgi arama, planlama ve hedef belirleme ve yüzleşme gibi çeşitli alt başa çıkma türlerini içerir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bu stratejide birey, ortaya çıkan sorun veya durumda onu değiştirecek veya ondan kaçacak bir yol bulmaya çalışır. Problem odaklı başa çıkma stratejisinde ilk adım sorunu tanımlamaktır. Daha sonra bu soruna yönelik alternatif çözümler geliştirilebilir. Son olarak geliştirilen alternatifler

arasında seçim yapılmalı ve seçilen alternatif uygulanmalıdır (Smith ve diğ., 2015). Problem odaklı başa çıkma, stres kaynaklarını azaltır veya ortadan kaldırır. Bu yaklaşım proaktiftir ve antrenman veya maç öncesi kullanılabilir (Burton ve Raedeke, 2008).

5.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Daha çok kontrol edilemez stres tetikleyicilerin (*örneğin; hastalık*) etkisinin üstünden gelmekte faydalıdır. Bu stratejide beden odaklı faaliyetler (*örneğin; ilaç kullanımı, gevşeme vb.*), bilişsel odaklı faaliyetler ve terapi gibi başa çıkma yöntemleri kullanılır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Duygu odaklı başa çıkma örnekleri arasında egzersiz yapmak, alkol veya başka maddeler kullanmak, öfkeyi dışa vurmak, çevreden duygusal destek aramak gibi davranışsal stratejiler veya sorunla ilgili düşünceleri geçici olarak bir yana bırakmak ya da durumun anlamını değiştirerek tehdidi azaltmaya çalışmak gibi bilişsel stratejiler kullanılabilir (Smith ve diğ., 2015). Stres etkeni değiştirilemiyorsa veya sporcular rekabetçi talepleri karşılama becerisine sahip değilse bile sporcular duygularını yönetmek için duruma bakış açılarını değiştirebilirler. Duygu yönetimi ile istenmeyen kas gerilimini ve aşırı uyarılmayı azaltılabilir, olumsuz düşüncelere karşı koyulabilir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri daha çok reaktiftir ve antrenman veya maç esnasında kullanılabilir (Burton ve Raedeke, 2008).



Doğrudan sorunları çözmeye yönelik başa çıkma stratejisine *problem odaklı başa çıkma*, stres kaynağı yerine strese verilen duygusal tepkiye odaklanan başa çıkma stratejisine *duygu odaklı başa çıkma* denir (King, 2021).

Stresle başa çıkma stratejisi olarak kullanılan pek çok teknik vardır. Bazı araştırmacılar stresle başa çıkmak için fiziksel, zihinsel ve davranışsal pek çok başa çıkma tekniğinin kullanılabileceğini ifade etmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2015).

5.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

5.3.1. Fiziksel Başa Çıkma Stratejileri

Gevşeme; bedeni kontrol etmenin ilk adımı solunumun kontrol edilmesidir. Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, tüm gevşeme egzersizleri içinde egzersizin bir parçası olarak kullanılır. İyi bir nefes alışkanlığı edinmek bedendeki oksijen miktarını artırır, oksijenin en uzak dokulara bile ulaşmasını ve stres halinde ortaya çıkan maddelerin azaltılmasını sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2015). Sporculara kaslarını derinlemesine gevşetme, yavaşlama ve

düşüncelerini odaklama tekniklerinin öğretilmesidir (Smith ve diğ., 2015). Strese yatkın sporcuların gevşemeyi öğrenmesi gerekir çünkü gevşeme gerilim, endişe ve kaygı duygularıyla bağdaşmaz. Gevşeme, normal uyanıklık halinden daha düşük, kontrollü ve nispeten dengeli bir uyarılma düzeyidir. Progresif gevşeme, stresi azaltmak için kullanılan oldukça yararlı bir gevşeme yöntemidir (Davies, 1995). Aşamalı gevşemenin yüzücülerde yaralanmaları %52, futbolcularda ise %33 azalttığı belirlenmiştir (Davis, 1991).

Biofeedback; sporcuların normal ve normal dışı olup, kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımıyla farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetleri istenen yönde düzeltmeyi öğrendiği bir yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Biofeedback ile sporcular psikolojik durumlarının özelliği ve bu durumu değiştirme girişimi hakkında bilgi-geribildirim almaktadır (Smith ve diğ., 2015). Biofeedback, sporcuya gelişimi hakkında nesnel bilgi sağlayarak gevşeme sürecini hızlandırır. Bu yöntemde kullanılan yaygın bir prosedür parmak ucu sıcaklığını ve kalp atış hızını ölçmektir. Biofeedback eğitimi, sporcunun kan basıncı ve kalp atış hızı gibi bedensel işlevleri üzerinde istemli kontrole sahip olmasını mümkün kılmaktadır (Davies, 1995). Yakın zamanda yapılan bir araştırmada sanal gerçeklik biofeedback sisteminin, sporcularda stres yönetimini destekleyerek performanslarını artırdığı bulunmuştur (Morales-Tellez ve diğ., 2021).

5.3.2. Zihinsel Başa Çıkma Stratejileri

Zihinsel başa çıkma teknikleri sporcuların psikolojik ve duygusal belirtiler üreten stres tetikleyicileri tanımlamalarına yardımcı olmaya ve bu durumlarla başa çıkma tarzını değiştirmeye çalışır (Smith ve diğ., 2015). Başka bir ifadeyle bu teknikler, stres yükleyicilerin değerlendirilmesini ve stresle başa çıkmayı engelleyen düşüncelerin değiştirilmesini içerir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bu teknik fiziksel veya duygusal semptomlara neden olan stresli durumların tanımlanmasını ve bu durumlarla başa çıkma şekillerinin değiştirilmesini sağlar (Nolen-Hoeksema, 2009). Zihinsel başa çıkma stratejileri, sporcunun rekabetçi durumları olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmeyi öğrenmesini sağlar. Amaç sporcunun dikkatini ilgisiz düşüncelerden görev odaklı davranışa kaydırmak ve endişeyi ortadan kaldırmaktır. Bu tekniğin kullanılması sporcuların sorunları çözmesine ve var olan olumsuz koşullarla baş etmesine yardımcı olur. Bu aşamada olumlu kendi kendine konuşma artırılırken, olumsuz kendi kendine ifadelerin ortadan kaldırılması gerekir. Olumlu ifadelerin tekrar tekrar kullanılması, yarışmacının olumlu düşünmeye başlamasını ve olumlu kavramlar edinmesini teşvik edecektir (Davies, 1995).

Alanyazında pek çok zihinsel başa çıkma tekniğinden bahsedilmiştir. *Yeniden çerçeveleme*, sporcuların deneyimlerinin veya bu deneyimlere yükledikleri anlamların istenmeyen yönleri, doğru, hoş veya değerli görülebilecek bir şeyle yer değiştirir. *EMDR* (eye movement desensitization and reprocessing (göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme)) sporcuların performans sırasında rahat olmasını ve deneyimden keyif almasını sağlamayı amaçlar. *Olumsuz düşünceleri durdurma* tekniği sayesinde sporcular sağlıklı, zararlı veya performansa zarar verebilecek düşünceler veya anılar hakkında uzun uzun düşünmek zorunda kalmazlar. *Akılcı düşünce* ile olumsuz düşüncelere meydan okunur ve olumsuz düşünceyi ortadan kaldıran nesnel bir görüş benimsenir. *Stres aşılama tedavisinde* sporcu, stres ve kaygı tepkilerini tanımayı ve bunların fizyolojik karşılıklarının kapsamını anlamayı öğrenir. *İmgeleme* tekniğinde stres ve kaygıyla başa çıkmak amacıyla duyu organlarından gelen girdiler pratik yaparak ve ayrıntılara dikkat ederek zihinde gerçekçi hale getirilir. *Sistemik duyarsızlaştırma*, stres deneyimine yol açan adımların veya önceki davranışların sakinlik ve rahatlama durumuyla kademeli olarak ilişkilendirilmesini içerir. Stresli bir uyarana ilişkilendirilen kaygı ve stres tepkilerine, hayal gücüyle adım adım yaklaşılır (Pargman, 2013). Örneğin; sporcuların yaralanma sonrası kaygı, endişe ve güven kaybının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için kullanılabilir. Öncelikle sporcuda stres yaratan durumlar saptanır. Daha sonra en az kaygı yaratan durumdan başlayarak her bir durum için mümkün olduğu kadar görsel canlandırma yapılır (Davies 1995). *Modelleme stratejisini kullanarak*; yüksek derecede stresli durumlarda bile iyi performans gösteren bir sporcuyu gözlemlemek, sporcuya benzer durumlarda gelecekteki kendi davranışını kopyalayabileceği ve taklit edebileceği bir model sağlar (Davies 1995). *İçsel motivasyonun artırılması*, önemli stratejilerden biridir. İçsel motivasyona sahip olan sporcular dışsal ödülleri ve sosyal kaygıyı ikinci plana atarak performanslarına odaklanabilirler (Davies, 1995). *Müsabakaya verilen önemin azaltılması*; stresle başa çıkmak için kullanılabilir son derece etkili stratejilerden biridir. Maçın öneminin yüksek olması sporcularda stresi artıran bir faktördür. Bu nedenle antrenman maçlarında görülmeyen bazı hatalar, önemli maçlarda ortaya çıkarlar. Antrenman maçı ile gerçek maç arasındaki en büyük farklardan biri önemliliktedir. Maçın önemini azaltmak, stres tepkilerini sınırlayabilir ve dolayısıyla endişeli, aşırı uyarılmış sporcunun performansı artırılabilir (Davies, 1995). Burton ve Raedeke, (2008) müsabakaya verilen önemi ve dolayısıyla stresi azaltmaya yönelik çeşitli önerilerde bulunmuştur. Buna göre; sporculara maçı kazanmaları veya belirli performans seviyelerine ulaşmaları için para veya başka ödüller teklif edilmemelidir. Olağanüstü performansı takdir etmek, bazı sporcular için çok

fazla strese neden olabileceğinden, böyle bir yaklaşımdan uzak durulmalıdır. Sporculara, sadece iyi performans gösteren oyuncular olarak değil, insan olarak değer verildiği gösterilmelidir. Eğer ebeveynler, arkadaşlar, profesyonel antrenörler gibi önemli kişilerin varlığı müsabakayı daha önemli hale getiriyorsa, bu kişilerden oyuncunun beceri düzeyi veya özgüveni gelişene kadar müsabakalara katılmaması istenmeli veya oyunculara müsabaka bitene kadar bu izleyicilerin varlığından bahsedilmemelidir. *Hazırlık*; birey fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bir yarışmaya tam olarak hazırlandığında ve beceride tam bir ustalığa sahip olduğunda, rekabet stresinin olumsuz, yıkıcı etkileri minimum düzeyde olacaktır. Bu nedenle sporcunun rekabet stresinin zorluklarıyla başa çıkabilmesi için kapsamlı bir hazırlık yapılması şarttır. Kazanan mutlaka en iyi oyuncu değil, en iyi hazırlanmış olan oyuncudur (Davies, 1995).

5.3.3. Davranışsal Başa Çıkma Stratejileri

A tipi davranışı değiştirmek, öfkeyi yenmek ve zamanı iyi kullanmak davranışçı tekniklerden bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2015). Kalp hastalığı ile ilişkisi de saptanan ve aşırı rekabetçilik, sabırsızlık, hırs ve düşmanlık gibi özelliklere A tipi davranış denir (King, 2021). A tipi davranış stili stres tepkisine katkıda bulunmaktadır (Pargman, 2013).

Weinberg ve Could (2023) A Tipi davranış kalıplarının değiştirilebilir olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla davranış tipi değiştirilerek kalp hastalığı riski de azaltılabilir. Sonuçta, A tipi davranışı değiştirmek stresi azaltmak için de oldukça önemlidir. Bernstein ve diğ., (1994) davranışsal başa çıkma tekniklerini bir zaman yönetimi planı uygulamak ve stres faktörlerini ortadan kaldıracak yaşam değişikliklerini yapmak olarak açıklamaktadır. Öfkeyi yenmek, stres yaratan ve saldırganlığa dönüşen öfkeyi kontrol etmek açısından oldukça önemlidir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Zaman yönetimi, bireyin önceliklerini belirlemesine yardımcı olur ve zamanını boşa harcamamasını sağlar. Böylece bireyin daha az stres yaşaması sağlanır (Zimbardo ve diğ., 2017).

Turnuvalarda ve maçlarda yaşanan stres türlerini antrenman koşullarında yeniden oluşturmak davranışsal başa çıkma stratejilerinden biridir. Hazırlık maçları, sporcuların duygusal kapasitelerini geliştirmelerini sağlar. Amaç; sporcunun maçta yaşadığı stresi aşamalı olarak yeniden oluşturmak ve ette bu sayede gerçek maç durumuna giderek yaklaşmaktır. Uyum sağlamayı, giderek artan stres dereceleriyle baş etmeyi öğrenmek oldukça önemlidir ve oyuncunun maçın baskılarına dayanma kapasitesini geliştirecektir (Davies 1995). Stresle başa çıkmak için kullanılacak tekniklerden biri de sosyal

destektir. *Sosyal destek*; kişinin sevildiğini, önemsendiğini, saygı duyulduğunu ve diğer kişilerle bağlı olduğunu hissettiği bir sosyal destek ağının parçası olmasıdır. Bu destek duygusal, somut veya bilgi desteği şeklinde olabilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). İyi bir sosyal destek, bireylere sosyal ilişkilere dâhil olduğunu, diğer insanlarla bağlantı kurduğunu, anlaşıldığını ve önemsendiğini hissettirir. Somut ve bilgilendirici destek, sporcunun başarılı olması için özel bilgi ve yönlendirme sunarken, duygusal destek sporcuda anlaşılma ve takdir duygusu yaratır. Özellikle takım sporlarında sosyal destekten yoksun olmak sporcuları strese karşı savunmasız bırakabildiğinden, uygun destek ağlarına sahip olmak oldukça önemlidir (Williams ve Krana, 2021). Sosyal destek; zor zamanlarda bireye destek olabilecek güvenilir kişilere sahip olmak gibi duygusal, hastaneye gitmek, temizliğe ve yemek yapımına yardım etmek gibi görev odaklı veya bireyin stres etkeninin doğasını ve bununla başa çıkmak için mevcut kaynakları daha iyi anlamasına yardımcı olmayı amaçlayan bilgi desteği şeklinde ortaya çıkabilir (Zimbardo ve diğ., 2017). Belirli sosyal destekler stresle başa çıkmada yararlıdır, bununla birlikte, destekleyici ilişkilerin sayısı kadar kalitesi de önemlidir (Williams, 1995).

KAYNAKLAR

- Al-Haliq, M., Altahayneh, Z. L., & Oudat, M. E. (2014). Levels of burn-out among sports referees in Jordan. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 47-51.
- Anurag (2017). Role of stress management in sports. *International Journal of Research*, 4(7), 1102-1109.
- Archer, T., Rapp-Ricciardi, M. (2019). *Stress, Affective Status and Neurodegenerative Onslaughts*. In: Garcia, D., Archer, T., Kostrzewa, R. M. (eds) Personality and Brain Disorders. Contemporary Clinical Neuroscience. Springer, Cham.
- Armario, A., Daviu, N., Muñoz-Abellán, C., Rabasa, C., Fuentes, S., Belda, X., ... & Nadal, R. (2012). What can we know from pituitary–adrenal hormones about the nature and consequences of exposure to emotional stressors?. *Cellular and molecular neurobiology*, 32, 749-758.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2015). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (32. Baskı). Remzi Kitapevi.
- Bernstein, D. A., Clarke-Stewart, A., Roy, E. J., Srull, T. K. & Wickens, C. D. (1994). *Psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
- Błach, W., & Szczuka, E. (2011). Mental stress before judo competition. Detection and control. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2(2), 143-145.
- Brewer, B. W. (2003). Developmental differences in psychological aspects of sport-injury rehabilitation. *Journal of athletic training*, 38(2), 152-153.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Campbell, E., Irving, R., Bailey, J., Dilworth, L., & Abel, W. (2018). Overview of psychophysiological stress and the implications for junior athletes. *Am. J. Sports Sci. Med*, 6(3), 72-78.
- Christian, L. M. (2012). Physiological reactivity to psychological stress in human pregnancy: current knowledge and future directions. *Progress in neurobiology*, 99(2), 106-116.
- Clow, A., & Hucklebridge, F. (2004). The impact of psychological stress on immune function in the athletic population. *Exercise Immunology Review*, 7, 5-17.
- Cüceloğlu, D. İ. (2007). İnsan ve Davranışı. 16. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal*, 14(1), 1-6.
- Davis, J. O. (1991). Sports injuries and stress management: An opportunity for research. *The sport psychologist*, 5(2), 175-182.
- Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*. Detay Yayıncılık. Ankara.

- Fenz, W. D., & Jones, B. G. (1972). Individual differences in physiologic arousal and performance in sport parachutists. *Psychosomatic Medicine*, 34(1), 1-8.
- Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2016). Psychosocial factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: a mixed studies systematic review. *British journal of sports medicine*, 50(9), 537-544.
- Gareau, M. G., Silva, M. A., & Perdue, M. H. (2008). Pathophysiological mechanisms of stress-induced Intestina damage. *Current molecular medicine*, 8(4), 274-281.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). Psikoloji ve yaşam. *Çev. Ed. Sart, G.* Nobel Yayıncılık.
- Geva, N., Pruessner, J., & Defrin, R. (2017). Triathletes lose their advantageous pain modulation under acute psychosocial stress. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(2), 333-341.
- Gianaros, P. J., & Wager, T. D. (2015). Brain-body pathways linking psychological stress and physical health. *Current directions in psychological science*, 24(4), 313-321.
- Glenk, L. M., & Kothgassner, O. D. (2017). Life out of balance: Stress-related disorders in animals and humans. In: *Jensen-Jarolim, E. (eds) Comparative Medicine. Springer, Cham.*
- Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British Medical Bulletin*, 48(3), 615-629.
- Horn, T. S. (1992). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
- Kerdijk, C., Van der Kamp, J., & Polman, R. (2016). The influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in Psychology*, 7, 875.
- Kerr, G., & Leith, L. (1993). Stress management and athletic performance. *The Sport Psychologist*, 7(3), 221-231.
- King, L. A. (2021). *Psikoloji Bilimi* (4. Baskıdan Çeviri), Ankara: Palme Yayınevi.
- Koenig, J. I., Walker, C. D., Romeo, R. D., & Lupien, S. J. (2011). Effects of stress across the lifespan. *Stress*, 14(5), 475-480.
- Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Iermakov, S., & Nosko, M. (2016). Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 976-981.
- Lewis, S. E., Fowler, N. E., Woby, S. R., & Holmes, P. S. (2012). Defensive coping styles, anxiety and chronic low back pain. *Physiotherapy*, 98(1), 86-88.

- Lubomirov, D. E. (2020). The role of negative emotions in the aetiology of non-impact sports injuries: Interactions of the stress response and motor control Systems. *Social Science Research Network*.
- Mateo, M., Blasco-Lafarga, C., Martínez-Navarro, I., Guzmán, J. E., & Zabala, M. (2012). Heart rate variability and pre-competitive anxiety in BMX discipline. *European Journal Of Applied Physiology*, 112, 113-123.
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at Work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67 - 72.
- Miyazaki, H., & Kinoshita, M. (2015). Stress-induced immunosuppression and physical performance. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 4, 295-298.
- Mohiyeddini, C. (2013). *Advances in the Psychology of Sports and Exercise*. Nova Science Publishers.
- Morales-Tellez, A., Tentori, M., & Castro, L. (2021). Stress management training in athletes: Design considerations for VR biofeedback systems. *Proceedings of the 8th Mexican Conference on Human-Computer Interaction*.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 263-270.
- Nippert, A. H., & Smith, A. M. (2008). Psychologic stress related to injury and impact on sport performance. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 19(2), 399-418.
- Nixdorf, I., Beckmann, J., & Nixdorf, R. (2020). Psychological predictors for depression and burnout among German junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 601.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. Cengage Learning EMEA.
- Nor, M.A. (2001). The psychological aspects of injury in sport. *Jurnal Teknologi*, 34(1), 39-50.
- Ong, N. C. (2017). Reactive stress tolerance in elite athletes: Differences in gender, sport type, and competitive level. *Cognition, Creier, Comportament/ Cognition, Brain, Behavior*, 21(3), 189-202.
- Öntürk, Y. (2020). Sporcularda Stres Tetikleyiciler ve Performans. Şenel, E. (Ed.), *Sportif Performansın Psikolojik Belirleyicileri*. Gece Akademi-Gece Kitaplığı.
- Pargman, D. (2013). *Managing performance stress: Models and methods*. Routledge.

- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183-189.
- Petrov, L. A., Bozhilov, G., Alexandrova, A. V., Mugandani, S. C., & Djarova, T. G. (2014). Salivary alpha-amylase, heart rate and heart-rate variability in response to an experimental model of competitive stress in volleyball players science. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 20(21), 308-322.
- Remlein, M., Olszański, R., Siermontowski, P., Kobos, Z., Buczyński, J., & Buczyński, A. (2015). Stress—an underestimated hazard in water sports. *Polish Hyperbaric Research*, 53(4).
- Rumbold, J., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 173-193.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98.
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological bulletin*, 130(4), 601.
- Selye, H. (1978). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw Hill.
- Singh, R. (2017). Stress role in sports performance of athlete's. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 278-280.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. R., Bem, D. J., Maren, S. (2015). *Psikolojije giriş* (3. baskı). Arkadaş Yayınevi.
- Sovmiz, Z. R. (2022). Psychological resources for overcoming stress at different stages of a sports career. *Current issues of sports psychology and pedagogy*. 2(3), 23–30.
- Stahl, S. M., & Hauger, R. L. (1994). Stress: an overview of the literature with emphasis on job-related strain and intervention. *Advances in Therapy*, 11(3), 110-119.
- Verardi, C. E. L., Nagamine, K. K., Neiva, C. M., Pessôa Filho, D., Domingos, N., Ciolac, E., & Miyazaki, M. C. O. S. (2014). Burnout and playing position: a study of Brazilian soccer players. *J Phys Educ Sport*, 14(3), 324-30.
- Walton, K. G., & Levitsky, D. K. (2003). Effects of the transcendental meditation program on neuroendocrine abnormalities associated with aggression and crime. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1-4), 67-87.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

- Williams, J. M. & Krana, M. (2021). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. McGraw-Hill Education.
- Williams, J. M. (1995). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- Wimalawansa, S. J. (2016). Endocrinological Mechanisms of Depressive Disorders and Ill Health. *Expert Review of Endocrinology & Metabolism*, 11(1), 3-6.
- Zimbardo, P., Johnson, R. & McCann, V. (2017). *Psychology: Core concepts* (8th edition). Pearson.