T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANABİLİM DALI
İŞLETME YÖNETİMİ BİLİM DALI

İSTANBUL'DA VAKIF ÜNİVERSİTELERİNDE ÇALIŞAN PERSONELLERİN SPOR ARACILIĞIYLA STRESE KARŞI KOYABİLME DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İBRAHİM ÖZBAY

İSTANBUL – 2025

T.C.

İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

İŞLETME ANABİLİM DALI

İŞLETME YÖNETİMİ BİLİM DALI

İSTANBUL'DA VAKIF ÜNİVERSİTELERİNDE ÇALIŞAN PERSONELLERİN SPOR ARACILIĞIYLA STRESE KARŞI KOYABİLME DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İBRAHİM ÖZBAY

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali Eren BALIKEL

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

İbrahim ÖZBAY tarafından hazırlanan "İstanbul'da Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Personellerin Spor Aracılığıyla Strese Karşı Koyabilme Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma" adlı tez çalışmasının savunması 22 Mayıs 2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı İşletme Yönetimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	**İmza**
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Ali Eren BALIKEL	.....
Üye	
Doç. Dr. Bülent DEMİR	.....
Üye	
Doç. Dr. Murat SAĞBAŞ	.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

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

İbrahim ÖZBAY

22.05.2025

ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ali Eren BALIKEL'in değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Doç. Dr. Bülent DEMİR bütün süreç boyunca her anlamda yanımda olmuş, desteğini ve katkılarını esirgememiştir. Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen Öğr. Gör. Ercan TUTAR'a ve değerli arkadaşlarım Hüseyin DOĞAN, Hilal KARAKAŞ ve Ayşenur SERPİM'e teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim annem Şükran ÖZBAY'a ve eşim Dilara ÖZBAY'a şükranlarımı sunarım.

İbrahim ÖZBAY

22.05.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR i
TABLO LİSTESİ ii
ÖZET iii
ABSTRACT iv
GİRİŞ 1
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER 3
1.1. Sporun Tarihçesi 3
1.2. Sporun Tanımı ve Çok Yönlü Yapısı 4
1.3. Sporun Çeşitleri 4
1.3.1. Bireysel Spor 5
1.3.2. Takım Sporu 5
1.3.3. Bireysel ve Takım Sporu Yapanların Kişilik Özellikleri 6
1.4. Stres Kavramı 7
1.5. Stresi Etkileyen Faktörler 7
1.5.1. Bireysel Faktörler 7
1.5.2. Çevresel Faktörler 8
1.6. Sporda Stres Türleri 9
1.6.1. Performans Stresi 9
1.6.2. Yaralanma Stresi 10
1.6.3. Antrenman Stresi 10
1.6.4. Sosyal Stres 10
1.6.5. Kendi Kendine Oluşturulan Stres 10
1.6.6. Zihinsel Stres 10
1.6.7. Rekabet Stresi 10
1.6.8. Çevresel Stres 11
1.6.9. Olumlu ve Olumsuz Stres 11
1.6.10. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres 12
1.7. Örgütsel Stres Kaynakları 12
1.7.1. Çalışma Koşulları ve İş Güçlüğü 13
1.7.2. İşyeri Organizasyonunun Bozukluğu 13
1.7.3. İşyeri Uzaklığı 14
1.7.4. Ücret Yetersizliği 14

1.7.5. Örgütsel Çevre ve Rekabetin Neden Olduğu Stres 14
1.7.6. Hızlı Teknik Değişme 15
1.7.7. İş Yerinde Terfi 15
1.7.8. Vardiya Çalışması 16
1.7.9. İş Yerinde İletişim Sorunları 16
1.8. Stresin Belirtileri 16
1.8.1. Fiziksel Belirtiler 17
1.8.2. Davranışsal Belirtiler 17
1.8.3. Psikolojik Belirtiler 18
1.9. Stresin Sonuçları 18
1.9.1. Psikolojik Tepkiler 19
1.9.2. Fizyolojik Tepkiler 20
1.10. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri 20
1.11. Stresin Alt Boyutları 21
1.12. Sporun Stres Yönetimindeki Rolü 22
1.13. Yaşam Tatmini 23
1.13.1. Yaşam Tatmini Modelleri 23
1.13.2. Yaşam Tatminini Etkileyen Faktörler 24
BÖLÜM 2: METODOLOJİ 26
2.1. Araştırmanın Amacı 26
2.2. Araştırmanın Önemi 26
2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları 27
2.4. Araştırmanın Örneklemi 27
2.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplam Araçları 27
2.6. Veri Analizi 28
2.7. Araştırmanın Hipotezleri 28
2.8. Teorik Çerçeve 30
BÖLÜM 3: BULGULAR VE VERİ ANALİZİ 33
3.1. Demografik Bulgular 33
3.2. Hipotez Testleri 35
SONUÇ VE ÖNERİLER 48
KAYNAKÇA 54
EKLER 60

ÖZ GEÇMİŞ 64

KISALTMALAR

ANOVA : Tek Yönlü Varyant Analizi

SPSS : Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı

VB. : Ve Benzeri

Who : Dünya Sağlık Örgütü

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı…….33

Tablo 2: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı……...33

Tablo 3: Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı……..34

Tablo 4: Katılımcıların Sporcu Geçmişine Göre Dağılımı……..34

Tablo 5: Antrenman Saati Değişkenine İlişkin Frekans Dağılımı……...34

Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-test Sonuçları……35

Tablo 7: Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları…….36

Tablo 8: Yaş Değişkenine İlişkin Anlamlı Post-Hoc Sonuçları (LSD)……...37

Tablo 9: Medeni Hal Değişkenine İlişkin t-test Sonuçları……..38

Tablo 10: Eğitim Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları……..40

Tablo 11: Eğitim Değişkenine İlişkin Anlamlı Post-Hoc Sonuçları (LSD)……41

Tablo 12: Sporcu Değişkenine İlişkin t-test Sonuçları……43

Tablo 13: Antrenman Saati Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları……..44

Tablo 14: Antrenman Saati Değişkenine İlişkin Post-Hoc Sonuçları (LSD)……..46

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

İstanbul'da Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Personellerin Spor Aracılığıyla Strese Karşı Koyabilme Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma

İbrahim ÖZBAY

Yüksek Lisans Tezi

İşletme Anabilim Dalı / İşletme Yönetimi Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ali Eren BALIKEL

Mayıs, 2025 – 64

Bu araştırma, İstanbul'daki vakıf üniversitelerinde çalışan akademik ve idari personelin spor faaliyetleri aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, çağdaş çalışma ortamında artan stres faktörlerinin personelin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmakta olup; sporun, bu etkileri hafifletme ve yönetme sürecindeki rolü değerlendirilmektedir.

Araştırma, katılımcıların spor yapma yatkınlıklarını, haftalık spor sürelerini ve tercih ettikleri spor branşlarını analiz ederek strese karşı koyabilme düzeyleri üzerindeki etkilerini ölçmektedir. Kantitatif yöntemin başvurulduğu çalışmada anket usulüyle veri toplanmıştır.

Elde edilen bulgular, düzenli spor yapan personelin strese karşı koyabilme düzeylerinin, spor yapmayan personellere göre daha yüksek olduğunu ve takım sporlarının toplumsal destek mekanizmalarını sağlamlaştırarak bireylerin strese karşı koyabilme kapasitelerini artırdığını göstermektedir. Ek olarak, haftalık spor yapma süresinin artmasıyla birlikte strese karşı koyabilme düzeyinde anlamlı bir iyileşme gözlemlenmektedir.

Sonuç olarak, araştırma, sporun hem bireysel hem de kurumsal seviyede stres yönetiminde aktif bir rol oynadığı görülmektedir. Vakıf üniversitelerinin idari ve akademik personellerine yönelik spor faaliyetlerini desteklemeleri ve özendirmesi motivasyonu artırıcı bir strateji olarak önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Örgütsel Davranış, Spor, Vakıf Üniversitesi Çalışanları, Strese Karşı Koyabilme Düzeyi, İş Motivasyonu

ABSTRACT

A Research on the Level of Resistance to Stress Through Sports for the Staff Working in Private Universities in Istanbul

İbrahim ÖZBAY

Master Thesis

Business Program / Business Management Discipline

Supervisor: Dr. Lecturer Ali Eren BALIKEL

May, 2025 – 64

This research aims to examine the level of stress resistance of academic and administrative staff working in private universities in Istanbul through sports activities. In the research, the effects of increasing stress factors in the contemporary working environment on the psychological and physical health of the staff are discussed and the role of sport in the process of alleviating and managing these effects is evaluated.

The research analyses the participants' tendency to do sports, their weekly sports time and their preferred sports branches and measures their effects on their ability to resist stress. Quantitative method was used in the research and data were collected through a questionnaire.

The findings show that the stress resilience levels of the personnel who regularly play sports are higher than those of the personnel who do not play sports and that team sports increase the stress resilience capacity of individuals by strengthening social support mechanisms. In addition, a significant improvement in coping skills with stress is observed with the increase in the duration of weekly sports practice.

In conclusion, the research shows that sport plays an active role in stress management at both individual and organisational level. It is recommended that foundation universities should support and encourage sports activities for their administrative and academic staff as a strategy to increase motivation.

Keywords: Organisational Behaviour, Sports, Private University Staff, Level of Resistance to Stress, Job Motivation

GİRİŞ

Stres kavramı, uzun süredir kullanılmasına rağmen tek bir tanımı olmamaktadır. Konu ile ilgili yetkili kişiler, bu kavramın açıklanmasındaki zorluğu, kavramın duygusal bir hali ifade etmesini neden olarak göstermişlerdir. Bundan dolayı da literatürde çeşitli tanımlara yer verilmiştir. Stres, bireyin kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde stresi oluşturan durum bireylerin olayları ve kişileri stresin kaynağı olarak algılamalarıdır (Çakır, 2006). Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını tehdit eden önemli bir sorundur. İstanbul gibi büyük şehirlerde yaşayan ve yoğun iş temposunda çalışan bireyler için strese karşı koyabilme düzeyleri daha da kritik bir hal almaktadır. Bu noktada, sporun strese olan etkilerinin incelenmesi hem bireysel hem de kurumsal açıdan önemlidir. Kişinin stres karşısında elde ettiklerini kaybetmemesi için yapması gereken en önemli unsur; kendi hayatının kontrolünü elinde tutmaya çalışmasıdır (İlgar, 2001). Strese karşı koyabilme düzeyi kişinin iç ve dış dünyasında ihtiyaç olarak hissettiği güçlüklerle baş edebilmek, onları kontrol altında tutabilmek ve gerginlikleri en alt seviyeye indirebilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal gayreti ifade etmektedir (Barutçugil, 2004). Stresi yönetme sürecinde bireysel yaklaşımlar, stresin kaynağını kontrol altına almayı veya tamamen ortadan kaldırmayı hedeflerken, bireylerin stresle daha etkili başa çıkmaları ve bu süreçte dayanıklılıklarını artırmaları için gerekli yöntemlerin benimsenmesini de kapsar (Yılmaz, 2006). Stresle birlikte negatif bir durumu, pozitif bir duruma dönüştürebilecek iyimser bir bakış açısıyla, kurtarabilme imkânı varken, aynı durum kötümser bir bakış açısıyla felakete dönüşebilir. Bundan dolayı, bireyin kişisel özellikleri, bizzat stres kaynağı olabilir (Tutar, 2000).

Çağdaş çalışma ortamlarında stres faktörleri ile bireylerin karşılaştığı ve bu faktörlerle başa çıkma yöntemleri önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Özellikle de bu çalışma sporun stres azaltıcı etkileri üzerine yoğunlaşmış, üniversite personelinin çalışma ortamlarında daha verimli ve mutlu olmalarına katkı sağlamaya yönelik çıkarımlar sunmayı hedeflemektedir. Bu amaçla, İstanbul'daki vakıf üniversitelerinde çalışan akademik ve idari personelin spor faaliyetleri aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeyleri incelenmektedir. Araştırma, vakıf üniversitelerinde çalışan personelin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarına katkı sağlayan spor aktivitelerinin, strese karşı koyabilme düzeyine olan etkisini ortaya koyarak literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Multidisipliner bir çalışma olarak hem işletsel hem de sportif açıdan insan sağlığının işletme amaçlarına etkisinin önemini vurgulamaktadır. Araştırma, İstanbul'daki vakıf üniversiteleriyle sınırlıdır ve sadece akademik ve idari personeli

kapsamaktadır. Spor yapma alışkanlıkları ve strese karşı koyabilme düzeyleri anket aracılığıyla ölçülmüştür.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1.1. Sporun Tarihçesi

Günümüzdeki spor branşlarının bugünkü formlarına ulaşması ve dünya genelinde yaygınlaşmasının hız kazanması, özellikle 20. yüzyıl itibarıyla başlamıştır. İnsanoğlunun ihtiyaçları ve farklı etkenler doğrultusunda yeni spor branşları ortaya çıkmaya devam etmektedir. Ancak bu süreç, insanlık tarihinin ilk dönemlerinden itibaren süregelen bir olgudur. Günümüzdeki modern sporların çoğu, antik ve orta çağ dönemlerindeki fiziksel mücadelelerden evrilmiştir.

İnsan toplulukları sporla tarih boyunca farklı amaçlarla ilgilenmiştir. Eğlence, dini ritüeller ve siyasi istikrar gibi sebeplerle spor, toplumların önemli bir unsuru olmuştur (Baker, 1988). Örneğin, Eski Sümerler ve Mısırlılar savaşa hazırlık amacıyla spor yaparken, Eski Yunanlılar ve Romalılar da benzer motivasyonlarla sporu hayatlarına dahil etmişlerdir. Klasik Yunanistan'da atletizm yarışmaları (gymnikoi agones), mükemmelliği (arete) geliştirme ve sergileme aracı olarak görülmüştür. Helenistik kültürde spor, beden ve zihni mükemmelleştirme arayışında önemli bir rol oynayarak toplumun birleştirici bir faaliyeti haline gelmiştir (Lunt ve Dyreson, 2014). Aynı şekilde Maya uygarlığındaki top oyunları, dini, sosyal ve politik amaçlar doğrultusunda toplulukları bir araya getirmiştir (Fox, 2012).

Antik Yunan'dan itibaren filozoflar, sporun insan yaşamındaki önemini tartışmışlardır. Platon ve Aristoteles, sporun bilgi ve erdem yoluyla insan refahına katkı sağladığını savunmuşlardır (Reid, 2011). Bu filozoflara göre, bireyler, atletik etkinliklere katılarak beden ve zihinde uyumu sağlamalıdır (Devine ve Lopez Frias, 2020). Benzer şekilde Thomas Aquinas da beden ve ruhun uyum içinde geliştirilmesini savunmuş, bu görüş Aydınlanma Dönemi'nde Jean-Jacques Rousseau gibi düşünürler tarafından devam ettirilmiştir (Andrieu, 2014). Rousseau'nun düşünceleri, Olimpik Hareket'in kurucusu Pierre de Coubertin'e ilham kaynağı olmuştur (Devine ve Lopez Frias, 2020).

Günümüzde spor, antrenörlerden seyircilere kadar geniş bir kitleyi kapsayarak toplumun birçok alanında merkezi bir rol oynamaktadır. Eğitim müfredatlarını şekillendiren spor, ulusal medya ve kamu politikalarında da etkili olmuştur. Obezite ve sosyal izolasyon gibi sorunları çözmek için sporun bir strateji olarak kullanıldığı görülmektedir (Devine ve Lopez Frias, 2020).

"Spor" kelimesi, Türkçeye Fransızca "sport" kelimesinden geçmiştir. Bu kelimenin kökeni, Eski Fransızcada "eğlence, fiziksel ve zihinsel zevk" anlamına gelen "desport" kelimesine dayanmaktadır. Zamanla gelişen bu terim, Türkçede “spor” olarak yerleşmiştir (Atasoy ve Öztürk Kuter, 2005).

Bugün spor, tıp, fizyoloji, psikoloji, sosyoloji, ekonomi, iletişim ve hukuk gibi pek çok disiplini kapsayan bilimsel çalışmaların konusu haline gelmiştir (Erdemli, 2008). Spor; toplumların en popüler ve etkili sosyal alanlarından biri olarak bireylerin farklı amaç ve beklentilerine hizmet eden, resmi kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler bütünüdür (Turgut, 2014).

1.2. Sporun Tanımı ve Çok Yönlü Yapısı

Spor, insanın içgüdüsel tatminini hedefleyen, belirli kurallar dahilinde gerçekleştirilen, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bireyleri bir araya getiren; fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönleriyle bir bütün oluşturan bir aktivite türüdür. Başka bir tanımla spor, bireyin doğal çevresini bedensel faaliyetlerine uygun bir forma dönüştürürken, kazandığı becerileri geliştiren; bireysel ya da grup halinde, aletli ya da aletsiz olarak gerçekleştirilebilen; boş zaman değerlendirme veya mesleki seviyede yapılan, rekabetçi, dayanışmacı, kültürel bir olgudur ve ruh ile beden sağlığına önemli katkılar sunar. (Tural, 2009).

1.3. Sporun Çeşitleri

Spor, insan sağlığına büyük faydalar sağlayan ve toplum içinde sosyal bağları güçlendiren birçok çeşit içeren bir aktivitedir. Bu çeşitler arasında takım sporları, bireysel sporlar, su sporları, kış sporları ve aşırı sporlar gibi farklı kategorilere ayrılabilir. Takım sporları, futbol, basketbol ve voleybol gibi oyunları içerirken, bireysel sporlar arasında atletizm ve jimnastik gibi disiplinler yer alır. Su sporları, yüzme, sörf ve dalış gibi etkinlikleri kapsarken, kış sporları arasında kayak, buz pateni ve dağcılık bulunmaktadır. Aşırı sporlar ise genellikle daha fazla risk ve zorluk içeren aktiviteleri tanımlar. Örneğin, dağcılık, paraşütle atlama ve off-road gibi sporlar bu kategoriye girmektedir. Farklı spor türleri, insanların fiziksel kapasitelerini geliştirmelerine, stresi azaltmalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda takım çalışması ve disiplin gibi önemli değerleri de kazandırır. Sporun çeşitliliği, herkesin kendi ilgi alanlarına uygun bir aktivite bulabilmesini sağlar ve bu da sağlıklı bir yaşamın anahtarlarından biridir. (Şensoy, Şenel ve Akarçeşme, 2021)

1.3.1. Bireysel Spor

Bireysel sporlar, insanların kendi başlarına gerçekleştirdiği aktiviteler olup, bireyin fiziksel yeteneklerini geliştirmesine, kendini tanımasına ve kişisel hedeflerine ulaşmasına olanak tanır; bu tür sporlar arasında en yaygın olanları arasında atletizm, yüzme, jimnastik, tenis ve bisiklet gibi dallar bulunmaktadır. Bireysel sporların en büyük avantajı, katılımcının kendi ritminde ilerleyebilmesi ve kendi zorluk derecelerini belirleyebilmesidir; bu sayede sportif etkinlikler, kişisel motivasyonu artırırken, özgüvenin de gelişmesine katkıda bulunur. Örneğin, atletizmde koşu, sporcuya hem dayanıklılığını hem de hızını artırma fırsatı verirken, yüzme, kas sistemini çalıştırarak genel vücut sağlığını destekler. (Tutkun, Güner, Ağaoğlu ve Soslu, 2010). Bireysel sporlar, stres yönetimi açısından da oldukça faydalıdır; düzenli olarak yapılan spor, endorfin salgılar ve bu da ruh halinin iyileşmesine yol açar. Bununla birlikte, bireysel sporlarla uğraşan kişiler, genellikle kendi başarılarını daha somut bir şekilde görebilirler; zira yarışmalarda veya antrenmanlarda elde edilen skorlar, kişisel gelişimlerini değerlendirmeleri için birer ölçüt görevi görebilir. Tüm bu nedenlerden ötürü, bireysel sporlar sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda zihinsel denge ve kişisel gelişim açısından da son derece önemli bir yere sahiptir. (Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir, 2018).

1.3.2. Takım Sporu

Takım sporları, birden fazla oyuncunun belirli kurallar çerçevesinde birlikte hareket ederek oynadığı ve genellikle bir hedefe ulaşmayı amaçlayan spor etkinlikleridir; bu tür sporlar arasında futbol, basketbol, voleybol, ragbi ve hentbol gibi popüler branşlar bulunmaktadır ve bu sporların her biri, oyuncuların bir araya gelip, iş birliği yaparak nasıl daha iyi sonuçlar elde edebileceğinin güzel bir örneğini sunar. Takım sporlarının en önemli faydalarından biri, bireyler arasında güçlü sosyal bağların kurulmasını teşvik etmesidir; sporcular, ortak hedefler peşinde koşarken birbirleriyle iletişim kurarak, güven duygusu inşa eder ve dayanışma hissiyatı geliştirirler. Örneğin, bir futbol takımındaki oyuncular, sahada birbirlerinin pozisyonlarını ve oyun tarzlarını iyi tanımalıdır ki efektif bir şekilde oynamak için gereken paslaşma ve destek mekanizması sağlansın; bu da takım ruhunun ve birlikte çalışmanın önemini ortaya koyar. Takım sporları, bireylere liderlik vasıfları kazandırırken aynı zamanda kişisel sorumluluğun da altını çizer; bir oyuncu sahadaki rolünü iyi yerine getirmediğinde, sadece kendi performansını değil, aynı zamanda takımın başarısını da olumsuz etkileyebilir. Bunun yanı sıra, takım sporları sayesinde sporcular, kaybetmenin ve kazanmanın getirdiği duyguları birlikte deneyimleme şansına sahip olurlar; bu da bireysel egolarını bir kenara koyarak ortak başarı için mücadele

etme bilincini pekiştirir. (Şahin,2012). Düzenli takım antrenmanları ve maçları, oyuncuların disiplinlerini artırmalarına ve yaşamlarında belirli bir düzen oluşturmalarına yardımcı olur; bu bağlamda, takım sporları sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılığın da gelişimini destekleyen önemli bir araçtır (Türkçapar ve Eroğlu, 2023). Takım sporları, sporculara sadece teknik beceriler kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal beceriler, liderlik, dayanıklılık, stratejik düşünme yetisi ve grup dinamiklerini anlama gibi hayatın her alanında fayda sağlayacak birçok değerli ders de verir. Bu nedenle, çocuklar ve gençler için takım sporları, sağlıklı bir yaşamın yanı sıra kişisel gelişim açısından son derece önemli bir rol oynamaktadır (Certel ve Bahadır, 2012).

1.3.3. Bireysel ve Takım Sporu Yapanların Kişilik Özellikleri

Bireysel ve takım sporları yapan kişilerin kişilik özellikleri, sporun doğasına bağlı olarak farklılık gösterse de, her iki türde de ortak bazı olumlu yanların yanı sıra belirgin karakteristik farklılıklar da bulunmaktadır; bireysel sporları tercih eden kişiler genellikle öz disiplin, kararlılık ve öz motivasyon gibi özelliklerle ön plana çıkarlar, çünkü bu sporlar, başarının büyük ölçüde bireysel çabaya ve kendi başlarına verdikleri mücadeleye dayandığı için sporcuların kendi sınırlarını zorlamaları ve motivasyonlarını yüksek tutmaları gerekmektedir. Örneğin, atletizm veya yüzme gibi bireysel sporlarda, sporcular sıkı bir antrenman programını takip etmekte ve kendilerini sürekli geliştirmeye çalışırken, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetenekleri de bu süreçle birlikte gelişir; bu durum, zaman zaman yalnızlık hissi yaşasalar bile, kendine güven duygularını artırmakta ve hedeflerine ulaşma konusunda kararlılık kazandırmaktadır. Bir taraftan takım sporları yapan bireyler ise daha yüksek bir sosyal etkileşim içindedirler ve iş birliği, iletişim ve liderlik gibi özellikler öne çıkar; futbol, basketbol, voleybol gibi spor dallarında başarı, oyuncuların birbirleriyle olan ilişkilerine, takım ruhuna ve başarılı bir organizasyon içinde nasıl hareket ettiklerine bağlıdır. Bu nedenle, takım sporlarıyla ilgilenen kişiler genellikle empatik, uyumlu ve problem çözme becerileri yüksek bireyler olurlar; çünkü sahadaki her oyuncunun rolü, diğerleriyle uyum içinde hareket etmeyi gerektirir ve bu da bize ekip çalışmasının önemi hakkında önemli bilgiler sunar. Her iki tür spor da stresi yönetme, hedef belirleme ve rekabetçilik gibi önemli kişisel özellikleri geliştirme fırsatı sunar; bireysel sporcuların bağımsızlık ve öz farkındalık gibi öz nitelikler kazanmaları bir yana, takım sporcuları da ortak başarılar için birlikte çalışarak sosyal sorumluluk ve grup içindeki dengeyi sağlama becerilerini geliştirmiş olurlar. Bireysel ve takım sporları, farklı kişilik özelliklerini ve gelişim alanlarını ön plana çıkarsa da her iki tür de bireylerin karakter yapısını olumlu yönde etkileyerek daha sağlıklı, dayanıklı ve başarılı bireyler olmalarına yardımcı olur.

1.4. Stres Kavramı

Stres, bir bireyin çevresel etmenler, olaylar veya durumlar karşısında hissettiği psikolojik ve fizyolojik tepki olarak tanımlanabilir. Genellikle yaşanan baskı, belirsizlik veya tehdidin neden olduğu endişe hali, stresin temelini oluşturur. Stres, hem zihinsel hem de bedensel sağlık üzerinde önemli etkilere yol açabilir; bu nedenle, stresin nedenlerini, belirtilerini ve başa çıkma yöntemlerini anlamak, sağlıklı bir yaşam için büyük önem taşır.

Stresin birçok kaynağı olabilir. İş yaşamındaki yoğunluk, kişisel ilişkilerdeki problemler, maddi sıkıntılar veya sağlık sorunları gibi çeşitli dışsal faktörler, bireylerde stres yaratabilir. Buna ek olarak, kişinin kendi içsel duygusal durumları, geçmiş deneyimleri ve başa çıkma mekanizmaları da stres düzeyini etkileyen önemli unsurlardır. Bu durum karşısında, bazı insanlar stresle başa çıkma konusunda daha etkili stratejiler geliştirebilirken, diğerleri daha fazla zorlanabilir.

Stres, vücutta "savaş ya da kaç" tepkisini tetikler; bu da stres hormonu olarak bilinen adrenalin ve kortizolun salınımını artırır (Çörüş, (2011). Bu hormonlar, kalp atışlarını hızlandırır, kasları gerer ve enerji seviyelerini artırır. Ancak, uzun süreli stres, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, kalp rahatsızlıklarına, depresyon ve anksiyete bozukluklarına neden olabilir. Bunun yanı sıra, stres belirtileri fiziksel olarak baş ağrıları, mide problemleri, uyku bozuklukları gibi şekillerde de kendini gösterebilir.

Stresle başa çıkmanın çeşitli yolları bulunmaktadır. Egzersiz yapmak, meditasyon veya yoga gibi rahatlama tekniklerine başvurmak, zaman yönetimi becerilerini geliştirmek ve sosyal destek almak stres seviyelerini azaltmada etkili yöntemlerdir. Sağlıklı beslenmek, yeterli uyku almak ve hobilerle zaman geçirmek de stresle başa çıkmaya yardımcı olabilir. Stres, yaşamın kaçınılmaz bir parçası olmasına rağmen, etkili başa çıkma stratejileri geliştirilerek yönetilebilir ve kontrol altına alınabilir; bu da bireylerin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmesine olanak tanır (Ersanlı, (1991).

1.5. Stresi Etkileyen Faktörler

1.5.1. Bireysel Faktörler

Stres, bireysel faktörlerle doğrudan ilişkilidir. Kişinin kişilik yapısı, stresle başa çıkma becerileri, özgüveni, duygusal dayanıklılığı ve geçmiş yaşam deneyimleri stres tepkilerini belirlemede önemli rol oynar. Örneğin, mükemmeliyetçi bireyler, küçük hataları bile büyük tehditler olarak algılayarak daha yüksek düzeyde stres yaşayabilir. Benzer şekilde, düşük benlik

saygısına sahip kişiler sosyal durumlarda daha fazla kaygı hissedebilir. Bireyin fiziksel sağlığı, uyku düzeni ve sosyal destek ağları da stresle baş etme kapasitesini etkiler.

Kişilik yapısı, bireylerin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma şekillerini belirler. Örneğin, bazı insanlar daha sabırlı ve dayanıklıyken, diğerleri daha çabuk streslenebilir.

Duygusal zeka, kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama yeteneği, bireylerin stresle başa çıkabilme becerilerini etkiler.

Geçmiş deneyimler, daha önce yaşanılan zorluklar ve bunlarla başa çıkma deneyimleri, kişinin stresle nasıl başa çıktığını etkileyebilir.

Başa çıkma mekanizmaları, bireyin stresle başa çıkma stratejileri; problem çözme, sosyal destek arama veya kaçınma gibi farklı yöntemler kullanabilir.

Sağlık durumu, fiziksel ve zihinsel sağlık durumu, stresle başa çıkma kapasitelerini etkileyebilir. Kronik hastalığı olan bireyler, genellikle stresi daha zor yönetir.

Yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörler de bireylerin stres algısını ve başa çıkma yöntemlerini etkileyebilir. (Balcı ve Şener , 2022).

Stresin birey üzerindeki etkisi büyük ölçüde kişisel özelliklere bağlıdır. Her bireyin stresli durumlara verdiği tepki farklılık gösterir. Kişilik yapısı, yaşam deneyimleri ve başa çıkma mekanizmaları bu farklılıkları belirler. Güçlü özgüven ve etkili stres yönetimi becerilerine sahip bireyler, zorlu durumlarla daha sağlıklı başa çıkabilir. Düşük dayanıklılık gösteren bireyler daha yoğun stres yaşayabilir olması ayrıca stres yönetimi bireysel farkındalık ve güçlendirme çalışmaları ile desteklenmelidir.

1.5.2. Çevresel Faktörler

Stresin oluşumunda çevresel faktörler önemli bir rol oynar. Yoğun iş temposu, maddi sıkıntılar, aile içi çatışmalar, sosyal ilişkilerde yaşanan problemler ve yaşam alanındaki olumsuz koşullar bireyde stres düzeyini artırabilir. Gürültülü ortamlar, kalabalık şehir yaşamı veya güvensiz çevreler de sürekli bir tehdit algısı oluşturarak kronik strese yol açabilir.

Sosyal destek ağı, aile, arkadaşlar ve iş arkadaşları gibi sosyal destek kaynakları, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırabilir.

Çalışma ortamı, iş yeri koşulları, iş stresi, iş yükü, çalışma saatleri ve iş arkadaşları arasındaki ilişkiler, stres seviyelerini etkileyen önemli çevresel faktörlerdir.

Maddi durum, Ekonomik sıkıntılar veya maddi belirsizlikler, bireylerde stres yaratabilir.

Aile ilişkileri, Aile içindeki dinamikler, çatışmalar veya destekleyici ilişkiler, bireylerin stres algısını etkileyebilir.

Yaşam koşulları, yaşanan yerin güvenliği, yaşam alanının konforu ve çevresel faktörler (gürültü, hava kalitesi gibi) bireylerin ruh halini etkileyebilir.

Kültürel ve toplumsal normlar, bireyin yaşadığı toplumda kabul edilen değerler ve normlar, stres üzerindeki etkilerini belirleyebilir; özellikle sosyal baskı ve beklentiler, stres seviyelerinin artmasına yol açabilir (Tuğsal,2017).

Bireyin yaşadığı çevre ve maruz kaldığı dış etkenler, stresin oluşumunda ve şiddetlenmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. İş ortamındaki baskıcı atmosfer, maddi yetersizlikler, sosyal destek eksikliği ve yaşam alanının kalitesi gibi unsurlar bireyin stres düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir. Sürekli olarak olumsuz çevresel koşullara maruz kalan bireylerde, zamanla hem psikolojik hem de fiziksel sağlık problemleri ortaya çıkma riski artmaktadır. Bu nedenle, bireylerin yalnızca kişisel baş etme becerilerini geliştirmeleri değil, aynı zamanda daha sağlıklı ve destekleyici çevrelerde bulunmaları da önem taşımaktadır. Çevresel faktörlerin iyileştirilmesi, uzun vadede bireysel iyilik halini ve yaşam kalitesini artıran kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Stres yönetiminde hem bireysel hem de çevresel boyutların birlikte ele alınması gerekmektedir.

1.6. Sporda Stres Türleri

Sporda stres, sporcuların performanslarını etkileyen çeşitli türlerde ortaya çıkabilir. Bu stres türleri, fiziksel, psikolojik ve sosyal etmenlerden kaynaklanabilir.

1.6.1. Performans Stresi

Performans stresi, sporcuların yarışma veya antrenman sırasında göstermeleri gereken performansa yönelik baskıdan kaynaklanır. Bu tür stres, genellikle yarışma öncesi kaygıların artması, hedeflere ulaşma zorunluluğu ve olumsuz sonuçlardan korkma gibi durumlarla ilişkilidir. Sporcu, beklentileri karşılama veya rekabetçi durumu yönetme konusunda kaygı hissedebilir. (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010).

1.6.2. Yaralanma Stresi

Sakatlık ya da yaralanma riski, sporcuların üzerinde baskı yaratır. Sporcu, yaralanma durumunda antrenmanlarını kaybetme veya yeteneklerini yitirme korkusu yaşayabilir. Ayrıca, bir yaralanmanın iyileşme süreci boyunca yaşanan belirsizlik ve yeniden aktif olma kaygısı da yaralanma stresine katkıda bulunur.

1.6.3. Antrenman Stresi

Antrenman sırasında yaşanan stres, sıkı bir antrenman programının getirdiği fiziksel ve mental zorluklardan kaynaklanır. Aşırı antrenman, yorgunluk, kas ağrıları ve performans düşüşü gibi durumlar sporcular için bir stres kaynağı olabilir. Bunun yanı sıra, antrenmanın uzun sürmesi veya hedeflerin zorlayıcı olması da stresi artırabilir.

1.6.4. Sosyal Stres

Sosyal stres, sporcuların çevrelerinden, takım arkadaşlarından veya koçlarından gelen beklentilerden, eleştirilerden veya depolanan baskıdan kaynaklanır. Ekip çalışması içinde yaşanan çatışmalar veya sosyal destek eksikliği, sporcuların stres seviyelerini artırabilir.

1.6.5. Kendi Kendine Oluşturulan Stres

Sporcular, kendi düşünceleri ve inançları doğrultusunda kendi kendilerine baskı yapabilirler. Bu durum, mükemmeliyetçilik, aşırı öz eleştiri veya hedeflerin çok yüksek tutulması gibi nedenlerden kaynaklanabilir. Bu tür bir stres, sporcuların ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.

1.6.6. Zihinsel Stres

Zihinsel stres, sporcuların odaklanma becerileri, motivasyon eksiklikleri veya zihinsel yorgunluk sebebiyle ortaya çıkar. Müsabakalar sırasında zihinsel olarak dikkatin dağılması ya da kaygıdan dolayı performansın düşmesi, zihinsel stresin bir göstergesidir. Psikolojik destek eksikliği veya başa çıkma stratejilerinin yetersizliği zihinsel stresi artırabilir. (Şirin, Olca ve Bahçivan, 2021).

1.6.7. Rekabet Stresi

Sporcular arasında rekabet ortamının varlığı, stres seviyelerini artıran bir unsurdur. Başka sporcularla kıyaslanma, lider olma veya şampiyonluk kazanma baskısı, bireylerde rekabet

stresine neden olabilir. Bu baskı hem bireysel hem de takım performansını etkileyebilir. (Yıldız ve Polat, 2020).

1.6.8. Çevresel Stres

Sporcuların faaliyet gösterdiği ortamdan kaynaklanan stres, çeşitli dışsal faktörlerle ilişkilidir. Hava koşulları, tesislerin durumu, seyirci baskısı veya seyahat koşulları gibi çevresel etmenler, sporcular üzerinde stres yaratabilir.

Sporda stres, performansı etkileyen karmaşık bir durumdur ve sporcuların başarısını artırmak için çeşitli yollarla yönetilmesi gereken bir unsurdur. Stres yönetimi teknikleri, sporcuların stres ile başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve bu sayede daha sağlıklı bir zihinsel ve fiziksel denge kurmalarını sağlar.

1.6.9. Olumlu ve Olumsuz Stres

Olumlu stres, kişinin yaşamında motivasyon arttırıcı ve enerjik hisler uyandıran bir stres türüdür. Bu tür stres, zorluklarla başa çıkmak veya yeni hedefler belirlemek gibi durumlarda ortaya çıkar ve kişinin performansını artırabilir. Örneğin, sınava hazırlık sürecinde yaşanan heyecan ve motive eden stres, kişiyi daha fazla çalışmaya teşvik eder. Bu sayede, birey motivasyonunu koruyarak kendini geliştirebilir ve başarıya ulaşma şansını artırabilir. Kısacası, olumlu stres, yaşamda ilerleme kaydetmek, yeni şeyler öğrenmek ve kendini sınamak için bir itici güç sağlar (Şahin, 2018).

Olumsuz stres ise, kişinin ruh halini ve fizyolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyen, aşırı ve sürekli devam eden stres türüdür. Bu tür stres, genellikle kaygı, endişe, tükenmişlik ve huzursuzluk gibi duygulara neden olur. Uzun süre devam eden veya kontrol edilmesi zor olan olumsuz stres, bağışıklık sistemini zayıflatabilir, konsantrasyonu bozabilir, uyku sorunlarına yol açabilir ve fiziksel rahatsızlıklar yaratabilir. Örneğin, işyerinde aşırı baskı altında olmak veya önemli bir sınava yeterince hazırlıklı olmamak, kişinin stres seviyesini yükseltebilir ve bu durum sağlığını ciddi anlamda olumsuz etkileyebilir bunu yanı sıra sürekli ve kontrolsüz kalarak olumsuz hale gelen stres, bireyin yaşam kalitesini düşürür ve psikolojik sağlığı tehdit eder. (Özkalp ve Yildiz, 2018).

1.6.10. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres

Kısa süreli stres, genellikle ani gelişen olaylara veya beklenmedik durumlara verilen tepki olarak ortaya çıkan, sınırlı ve geçici bir stres türüdür. Bu tür stres, bireyin kendisini koruma, dikkatini yoğunlaştırma veya hızlı kararlar alma gibi ihtiyaç duyulan durumlarda devreye girer. Örneğin, trafikte ani bir fren yapma gerekmesi veya önemli bir toplantıya zamanında ulaşma gibi anlık durumlar, kısa süreli stresin örneklerindendir. Bu stres türü, vücuttaki "savaş ya da kaç" tepkisini tetikleyerek enerji seviyesini artırır ve dikkati keskinleştirir (Güçlü,2001). Ancak, bu stres sürekli hale gelmez ve uygun dinlenme ve rahatlama ile normal seviyelerine döner. Kısaca, kısa süreli stres, doğru yönetildiğinde kişiye hız kazandırıcı ve uyarıcı bir etki yapabilir, fakat aşırı veya kronik hale gelirse sağlığı olumsuz etkileyebilir.

Uzun süreli stres, kişinin yaşamında uzun bir zaman dilimi boyunca devam eden ve kontrol edilmesi güç bir stres türüdür. Bu durum, genellikle iş kaybı, maddi sorunlar, ailevi problemler veya sürekli yüksek baskı altında çalışma gibi uzun vadeli sorunlardan kaynaklanır. Kronik stres, vücutta sürekli olarak stres hormonlarının salınımına yol açar ve bu durum zamanla fiziksel ve ruhsal sağlığı ciddi şekilde bozabilir. Uzun süreli stres, bağışıklık sistemini zayıflatabilir, kalp hastalıkları riskini artırabilir, uyku bozukluklarına neden olabilir ve depresyon ile anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına zemin hazırlar. Bu sürekli stres altında kalan bireyler, enerji seviyelerinde düşüş, motivasyon kaybı ve genel yaşam kalitelerinde azalma yaşayabilir. Bu nedenle, uzun süreli stresle başa çıkabilmek ve yönetmek, kişinin sağlığını koruması açısından büyük önem taşır. İki stres türü, insanların yaşamlarında farklı etkiler ve sonuçlar doğurur; kısa süreli stres geçici ve çözüm odaklı iken, uzun süreli stres kişinin hem bedensel hem de ruhsal sağlığını ciddi şekilde tehdit edebilir. (Bıyık, Özsoy, Ardahan, Özkahraman ve İz, 2006).

1.7. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütsel stresin temel kaynakları, genellikle iş ortamında ortaya çıkan çeşitli faktörlerden kaynaklanmakta olup, bunlar bireylerin iş tatmini ve performansı üzerinde olumsuz etkiler yapabilir. Bunlar arasında öncelikle iş yükünün fazlalığı veya yetersizliği, yani çalışanların aşırı sorumluluklar veya beklentiler altında ezilmesi veya görevlerinin düşük seviyede olması nedeniyle motivasyon kaybına yol açması önemli bir stres kaynağıdır. İş ortamındaki sürekli belirsizlik ve karar verme süreçlerindeki karmaşa, çalışanların güvensizlik ve endişe hissetmesine neden olur. İletişim eksikliği veya yanlış anlamalar da ekip içi uyumsuzluk ve çatışmalara zemin hazırlayarak stres seviyelerini artırabilir. Çalışanlar arasındaki ilişkilerin

olumsuz olması veya yönetim ile uyumsuzluk, yine önemli stres kaynağıdır, özellikle de adil olmayan veya şeffaf olmayan yönetim uygulamaları ve kişisel hakların görmezden gelinmesi durumlarında bu sorunlar daha da şiddetlenebilir. (Soysal, 2009) Ek olarak, kariyer imkanlarının sınırlı olması, yükselme şansının azlığı veya kariyer gelişimi için yeterli fırsatların sunulmaması, çalışanların gelecek kaygısını artırabilir. İş ortamındaki fiziksel koşulların kötü olması, örneğin aşırı gürültü, yetersiz aydınlatma veya kötü havalandırma gibi ortam faktörleri de çalışanları daha stresli hale getirebilir. Zaman baskısı ve sürekli değişen iş süreçleri nedeniyle uyum sağlamanın zorlaşması, kişilerde sürekli bir stres durumu oluşturabilir. (Haşit ve Yaşar, 2015). Tüm bu nedenler, örgütsel stresin çeşitli kaynaklarını oluşturmakta ve bu faktörlerin yönetilmesi, çalışanların sağlığı ve iş verimliliği açısından büyük önem taşımaktadır.

1.7.1. Çalışma Koşulları ve İş Güçlüğü

Çalışanların, evlerinden sonra en fazla zamanı geçirdikleri iş yerlerinin iç açıcı ve çalışma zevki verici niteliklere sahip olmasını istemeleri son derece doğaldır. Zira yetersiz çalışma koşulları, iş stresi kaynaklarının önemli bir boyutunu teşkil etmektedir. Aşırı sıcaklık veya soğuk, gürültü, yetersiz veya aşırı aydınlatma, radyasyon ve hava kirliliği, çalışma koşullarını etkileyen önemli unsurlardır. Bu tür fiziksel çalışma ortamları, olumsuz unsurlar barındırmakta ve dolayısıyla stres yaratmaktadır. Çalışma ortamının istenilen standartlara getirilememesi, çalışanların kısa süre içerisinde yorgun düşmelerine, iş tatmini yaşamamalarına ve çalışma alanlarından uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Bu tür bir iki ortamda bireyin stressiz olması mümkün değildir. Ayrıca, iş yerinin sunduğu kaza ve hastalık riskleri, mikroplu, aşırı nemli ya da zehirleyici veya boğucu gazlar ile dumanların varlığı veya meydana gelme tehlikesi, bireyin sürekli bir endişe ve korku içinde yaşamasına sebep olmaktadır (Temiz, 2004). Çalışılan yerlerin havalandırması, havada asılı halde bulunan genelde zehirli ve tehlikeli partiküller nedeniyle büyük bir önem taşımaktadır. Çoğu zaman, çalışma yerlerinin havalandırma sistemleri yeterli değildir.

1.7.2. İşyeri Organizasyonunun Bozukluğu

Çalışma ortamındaki ergonomik eksiklikler, zihinsel, bedensel ve duygusal yorgunluğa yol açarak örgüt içinde önemli bir stres kaynağı oluşturur. İş bölümü ve iş akışındaki düzensizlikler, bireyin çeşitli görev yükleri altında ezilmesine neden olabilir. İşin gerektirdiği fiziksel ve zihinsel emek, bireyin kapasitesini aşabilir (Ergur, Nuhoglu, Cobanoglu, Cetin, Bostan ve Ergur, 2021). Bu durum, işin kalitesinde düşüş, zamanında tamamlanamayan görevler ve hatalı

veya eksik yapılan işler gibi sorunların ortaya çıkmasına yol açar. Tüm bunlar hem çalışanlar hem de yöneticiler üzerinde ciddi ve normal boyutları aşan stres ve gerilim yaratabilir.

1.7.3. İşyeri Uzaklığı

Büyük kentlerde yaşayan bireyler, sabah işyerine gitmek ve akşam eve dönmek için sürekli bir telaş ve endişe içindedirler. Ekonomik nedenlerden ötürü şehir merkezinde çalışmak zorunda kalanlar, bu nedenle şehrin banliyölerinde ikamet etmekte ve işlerine zamanında ulaşabilmek için erken saatlerde yola çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Bu uzun ve zahmetli yolculuk hem çalışanlar hem de yöneticiler için stres kaynağı olarak, iş yerinde ve günlük yaşamda başarılarını olumsuz yönde etkileyen bir etken haline gelmektedir (Kaya ve Özok, 2017). Gerçekten de kent yaşamında evden işe, işten eve yapılan yolculuk kadar kişiyi yıpratan başka bir gerilim kaynağı yoktur. Yapılan araştırmalar, yöneticilerin en fazla stresi acil iş sorunları karşısında değil, işe gidip gelirken yaşadıklarını göstermektedir.

1.7.4. Ücret Yetersizliği

Ücret, çalışanların örgüt üzerindeki üretim katkılarının karşılığında hak ettikleri ödüldür. Çalışmanın karşılığında alınan ücretin beklenenden düşük olması, yetersiz zamlar veya ikramiyeler, işçinin ailesini gerektiği gibi besleyemeyeceği, giydirip barındıramayacağı gibi durumlara yol açar. Kısacası, bireylerin maddi yükümlülüklerini zamanında ve eksiksiz bir şekilde yerine getirmesi zorlaşır. Bu zorluk, bireyin ve ailesinin ihtiyaç duyduğu asgari koşulları sağlayabilmek için ek iş aramasına, özellikle de gece ya da tatil günlerinde ek işte çalışmak zorunda kalmasına neden olmaktadır. Bu da kaçınılmaz olarak aşırı yorgunluk ve beraberinde gelen stresle sonuçlanır (Korkmaz, 2004).

1.7.5. Örgütsel Çevre ve Rekabetin Neden Olduğu Stres

Dünyanın tek bir pazar haline gelmesi, yöneticiler ve çalışanlar üzerinde önemli bir baskı oluşturmaktadır. Küreselleşmenin beraberinde getirdiği güçlü ve acımasız rekabet, her geçen gün daha da yoğunlaşmakta ve belirsizlikleri artırmaktadır (Turunç, 2015). Bu durum, yöneticilerin başarı şanslarını zorlayarak stres ikliminin oluşmasına neden olmaktadır. Özellikle bazı sektörler, daha rekabetçi, daha yenilikçi ve farklı ülkelerden gelen küresel rekabete daha açık bir konumda bulunmaktadır. Bu işletmelerin, özellikle üst düzey yöneticileri olmak üzere tüm çalışanları, aşırı rekabet ve belirsizlik ortamının doğurduğu stresi hissetmek zorunda kalmaktadırlar (Adıgüzel ve Öztürk, 2011).

1.7.6. Hızlı Teknik Değişme

Her gün değişen ve gelişen teknolojik olanaklar, insanın günlük yaşamında kolaylık ve rahatlık sağlarken, aynı zamanda bireyin girişimciliğini, özgürlüğünü ve yaratıcılığını kısıtlayarak, onu teknolojik sistemin bir parçası haline getirmiştir. Makineler, insanın iş verimliliğini ve üretim kapasitesini artırırken, aynı zamanda bireyleri ürettikleri nesnelere ve topluma yabancılaştırmıştır. Sanayi alanında kullanılan araç ve gereçler, çalışma süreçlerini kolaylaştırmakta ve verimliliği artırmakta, bununla birlikte meslek hastalıkları ve iş kazalarının artmasına yol açmaktadır. Teknolojik gelişmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkan araçlar, gereçler ve taşıtlar, mesafeleri kısaltmakta ve hızı artırmakta, ancak bu durum insanların ailelerinden ve çevrelerinden uzaklaşmalarına, zamanla yarışmalarına neden olmaktadır. Elbette ki, bu durum bireyler üzerindeki baskı ve gerilimi artırmaktadır (Aydın, 2019). Diğer yandan, teknolojik değişimler, işletmelerde rekabet gücünü koruma kaygısıyla üretim yöntemleri ve kalıplarında değişiklik yapılmasını zorunlu kılmaktadır. Bu durum, işletmelerde alışılmış yöntemlerin terk edilmesine bağlı olarak çalışanlarda işle ilgili yetersizlik hissiyatı doğuracak ve bireylerin gündelik faaliyetlerinde öncekine oranla daha fazla çaba göstermelerini gerektirecektir. Sonuç itibarıyla, teknolojik yeniliğe açık sektörlerin yöneticileri ve tüm çalışanları, ciddi bir başarısızlık riski ve korkusu altında çalışmak zorunda kalacaklardır.

1.7.7. İş Yerinde Terfi

İş yerinde terfi, çalışanlar için motivasyon kaynağı olmasının yanı sıra, kurum içi performans yönetiminin önemli bir unsurudur. Bir çalışanın daha yüksek bir pozisyona getirilmesi, genellikle gösterdiği üstün performans, sadakat, liderlik potansiyeli ve sorumluluk alma isteği gibi niteliklere bağlıdır. Terfi, sadece bireyin kariyerinde ilerleme sağlaması anlamına gelmez; aynı zamanda kurumun verimliliğini artırmak, yetenekli çalışanları elde tutmak ve iş gücü içinde adalet duygusunu pekiştirmek açısından da kritik bir rol oynar. Adil ve şeffaf bir terfi sistemi, çalışanlar arasında rekabeti teşvik ederken, aynı zamanda ekip içi motivasyonu da artırır. Bununla birlikte, terfi süreçlerinin liyakat esasına dayanmaması ya da kişisel ilişkilerle şekillenmesi, kurumsal aidiyet duygusunu zedeleyebilir ve çalışanlar arasında huzursuzluk yaratabilir. Bu nedenle, yöneticilerin objektif kriterlere dayalı, düzenli performans değerlendirmeleri yaparak terfi kararlarını vermeleri hem çalışan memnuniyetini hem de kurumsal başarıyı doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer alır (Çınar ve Özyılmaz, 2019).

1.7.8. Vardiya Çalışması

Değişme çalışması, işletmenin birçok alanında görülebilen ve dikkate alınamayan işlevsel bir düzendir. Bununla birlikte, bu emirlerin her ikisinin de biyolojik ritimlerle çeliştiği ve aile ve sosyal yaşam üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu bilinmektedir. Belirli zamanlarda kahvaltı, öğle ve akşam yemeği belirli zamanlarda sivil bürokrasi gibi bireylerin yaşamlarını şartlandıran geçici bir sosyal yaşam düzeni vardır. Organizmaların biyolojik saat olarak adlandırılan geçici bir düzen vardır (Gök, Peköz ve Aslan, 2017).

Tüm biyolojik fonksiyonlarımız günün belirli bir saatinde son konsantre veya hafifletir. Normal çalışma ömrü (gündüz çalışması) zamansal düzen ve biyolojik saatlerin sırası ile tutarsızdır. Biyolojik saatlerin sırasıyla çelişkiler, vardiya çalışanlarının fizyolojik sağlığını etkilerken, sosyal saat düzenlemeleri ile çelişkiler psikososyal sorunlara yol açar ve bireylerin stres yaşamasına neden olur. Birkaç transfer sırası çalışması, birkaç vardiya görevinin neden olduğu sorunların neredeyse stres semptomları ile örtüştüğünü göstermiştir (Çalık, Aktaş, Bulut ve Anahar, 2015).

1.7.9. İş Yerinde İletişim Sorunları

İş yerinde iletişim sorunları hem bireysel verimliliği hem de kurumsal başarıyı olumsuz yönde etkileyen önemli bir problemdir. Açık, net ve zamanında kurulmayan iletişim; yanlış anlamalara, görevlerin eksik ya da hatalı yerine getirilmesine ve çalışanlar arasında güven kaybına yol açabilir. Özellikle yöneticiler ile çalışanlar arasındaki iletişim kopukluğu, beklentilerin net ifade edilememesine ve çalışanların motivasyonunun düşmesine neden olur. Ekip üyeleri arasında yaşanan iletişim eksiklikleri, iş birliğini zorlaştırır ve takım içi uyumsuzluklara zemin hazırlar. Dijital iletişim araçlarının artması, yüz yüze iletişimin azalmasına neden olmuş, bu da empati kurmayı ve duygusal bağ geliştirmeyi güçleştirmiştir. İş yerinde etkili iletişimin sağlanabilmesi için açık iletişim kültürünün desteklenmesi, düzenli geri bildirim mekanizmalarının kurulması ve çalışanlara etkili iletişim becerileri kazandıracak eğitimlerin verilmesi büyük önem taşır (Şahin ve Şener, 2019). Sağlıklı bir iletişim ortamı, sadece sorunların daha kolay çözülmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda iş yerinde daha pozitif ve üretken bir atmosferin oluşmasına katkı sunar.

1.8. Stresin Belirtileri

Stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası haline gelmiş ve bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilen bir durumdur. Stresin belirtileri genellikle fark

edilmeden günlük yaşantıya sızar ve kişinin yaşam kalitesini düşürür. Fiziksel açıdan bakıldığında baş ağrısı, kas gerginliği, mide rahatsızlıkları ve uyku bozuklukları en yaygın belirtiler arasında yer alır. Bunun yanı sıra, sürekli yorgunluk ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi etkiler de gözlemlenebilir. Duygusal olarak ise stres, kişide kaygı, huzursuzluk, sinirlilik ve motivasyon eksikliği gibi hislerin ortaya çıkmasına neden olur. Zihinsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık ve karar verme güçlüğü yer alırken, davranışsal olarak aşırı yeme, madde kullanımı ve sosyal çevreden uzaklaşma gibi eğilimler görülebilir. Bu belirtiler zamanında fark edilip müdahale edilmediğinde, uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına ve yaşam memnuniyetinde azalmaya yol açabilir. Bu nedenle, stres belirtilerini tanımak ve başa çıkma yöntemleri geliştirmek bireyin hem kişisel hem de profesyonel yaşamı açısından büyük önem taşır (Aksoy, 2005).

1.8.1. Fiziksel Belirtiler

Stresin fiziksel belirtileri, vücudun tehdit ya da baskı hissettiğinde verdiği doğal tepkilerden kaynaklanır ve çoğu zaman kişiye doğrudan rahatsızlık verecek boyutlara ulaşabilir. Yoğun stres altında olan bireylerde baş ağrısı, kas gerginliği, özellikle boyun ve omuzlarda ağrı, mide bulantısı ve sindirim problemleri sıkça görülür. Stres, kalp atış hızının artmasına, nefes alıp vermede düzensizliklere ve aşırı terlemeye neden olabilir (Deniz ve Yılmaz, 2006). Uzun süreli stres durumlarında ise bağışıklık sistemi zayıflar ve kişi sık sık hastalanmaya başlar. Uyku problemleri de stresin en yaygın fiziksel belirtilerinden biridir; birey ya uyuyamaz ya da sık sık uyanarak dinlenmeden güne başlar. Enerji düşüklüğü, halsizlik ve sürekli yorgun hissetme de stresin vücut üzerindeki yıpratıcı etkilerindendir. Bu belirtiler zamanla kronikleşebilir ve yaşam kalitesini ciddi anlamda düşürebilir. Bu nedenle, bu tür fiziksel sinyaller dikkate alınmalı ve stresle başa çıkmak için gerekli önlemler zamanında alınmalıdır (Özkan ve Özdevecioğlu, 2011).

1.8.2. Davranışsal Belirtiler

Stres, bireyin davranışlarında da belirgin değişikliklere yol açarak hem kişisel yaşamını hem de sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Stres altındaki kişiler genellikle günlük rutinlerinde sapmalar yaşar; örneğin aşırı yeme ya da iştah kaybı gibi beslenme alışkanlıklarında bozulmalar görülür. Aynı şekilde uyku düzeninde düzensizlikler, geç saatlere kadar uyanık kalma veya aşırı uyuma gibi davranışsal değişimler meydana gelebilir. Bazı bireyler stresle başa çıkmak için alkol, sigara ya da çeşitli maddelere yönelerek sağlıksız baş etme yöntemlerine başvurabilir. Stresin etkisiyle kişilerde tahammülsüzlük artabilir ve bu

durum çevrelerine karşı öfke patlamaları, kırıcı sözler ya da ani tepkiler olarak yansıyabilir. Sosyal ilişkilerden uzaklaşma, içine kapanma ve iletişim kurmaktan kaçınma da stresin davranışsal belirtileri arasındadır (Odacı ve Çikrıkci, 2017). İş yerinde ya da okulda performans düşüklüğü, dikkat dağınıklığı ve sorumluluklardan kaçma gibi etkiler de sıkça gözlemlenir. Tüm bu davranışlar, stresin bireyin yaşam kalitesini nasıl derinden etkileyebileceğini gösterir ve bu belirtilerin fark edilmesi, uygun destek ve çözüm yollarının devreye sokulması açısından oldukça önemlidir.

1.8.3. Psikolojik Belirtiler

Stresin psikolojik belirtileri, bireyin zihinsel ve duygusal sağlığını doğrudan etkileyerek yaşam kalitesinde ciddi düşüşlere neden olabilir. Uzun süreli ya da yoğun stres durumlarında kişilerde sürekli bir kaygı hali, endişe, huzursuzluk ve içsel bir baskı hissi ortaya çıkabilir. Bu durum, bireyin kendisini tehdit altında ya da çaresiz hissetmesine yol açar (Aytaç, 2015). Depresif duygular, moral bozukluğu, isteksizlik ve hayattan zevk alamama gibi durumlar da yaygın psikolojik belirtiler arasındadır. Kişi kendini değersiz, yetersiz ya da suçlu hissedebilir; bu da özgüven kaybına ve sosyal çekilmeye neden olur. Aynı zamanda dikkat dağınıklığı, unutkanlık ve karar vermede güçlük gibi zihinsel sorunlar da psikolojik stresin etkilerindendir. Bu belirtiler zamanla bireyin ruh sağlığını daha ciddi düzeyde etkileyebilir ve profesyonel destek alınmasını gerektirecek boyutlara ulaşabilir. Psikolojik belirtilerin erken fark edilmesi, stresin etkilerini azaltmak ve bireyin duygusal dengesini yeniden kazanabilmesi açısından büyük önem taşır.

1.9. Stresin Sonuçları

Sürekli ve yoğun stres, fiziksel sağlığı olduğu kadar cilt sağlığını da olumsuz etkileyebilir. Özellikle yüzde erken yaşlanma belirtileri, sivilce, kuruluk, kızarıklık ve mat bir cilt görünümü stresin en yaygın etkileri arasında yer alır. Stres hormonları, ciltteki yağ üretimini artırarak gözeneklerin tıkanmasına ve akne oluşumuna yol açabilir. Aynı zamanda kan dolaşımını olumsuz etkileyerek cildin yeterince oksijen ve besin almasını engeller, bu da yorgun ve solgun bir yüz ifadesine neden olur (Erdoğan, Ünsar ve Süt 2009). Uzun vadede stres, kolajen üretimini azaltarak ciltte kırışıklıkların ve sarkmaların oluşmasını hızlandırabilir. Bu nedenle, stres yönetimi hem genel sağlık hem de cilt sağlığı açısından büyük önem taşır.

1.9.1. Psikolojik Tepkiler

Korku, strese neden olan faktörlere en yaygın yanıttır. Korku ile bağlantılı olarak üzüntü, gerginlik gibi duygular yaşanmıştır. Olumsuz duygular durumlarda ortaya çıkar. Bu duruma bağlı olarak, korku ve kaygı ile ilişkili tüm semptomlar, söz konusu kişinin içinde bulunduğu durumun sonunda kaldırılır. Bununla birlikte, sürekli deneyimli korkular bireysel özellikler olarak mevcuttur ve çeşitli durumlarda yaşam için daha fazla hissedilir ve kalır. Bu gibi durumlarda, kişi gerçek tehlike ile örtüşmez (Koc, 2019). Endişelendiklerini varsayan insanların fiziksel tepkileri. Hızlandırılmış kalp atışı, titreme, kuru ağız, ses ve aşırı terleme gibi semptomlar meydana gelebilir. İlgilenen insanlar belirsiz durum ve görünüme karşı belirsiz tutumlar gösterir. Yüz ifadesi, acil yardıma ihtiyaç duyan insanların profilini yansıtmaktadır. Spor psikologları, sporcuların başarılı olmak için bir dereceye kadar korkusu olması gerektiğini söyledi. Korku bu seviyeye düşerse veya mevcutsa, bunun bireyin performansı üzerinde olumsuz bir etkisi olacaktır. Sporcular hizmet sınırına yaklaştıkça, korkunun yoğunluğu artar. Ödüllerin veya cezaların ve rekabetin sonucu, sporcuların korkusu ve performansını etkileyebilir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), son araştırmaya dayanarak küresel nüfus depresyon belirtilerinin yaklaşık% 3-5'ini göstermiştir (Yurdakul, Türkleş, Vefikuluçay-yılmaz, Çelik, Şahin ve Özcan, 2011). Bugün görülebilen stresin en önemli sonuçlarından biri olan depresyon, tarihte bugün olduğu kadar fazla yaygınlık göstermemiştir. Depresyon genellikle göreceli kayıp veya hastalığa maruz kalma gibi durumlarının etkilerinin uzun süre mevcut olmadığı ve bu nedenle bireylerin günlük yaşamdan kurtulmasını engelleyemediği anlamına gelir. Depresyon ve stres sürekli karışıktır, ancak aralarındaki fark açıktır. Depresyon, stres nedeniyle ortaya çıkabilecek bir hastalıktır. Depresyon stresin neden olduğu bir fenomendir. Genel olarak, yaşam akışında ortaya çıkabilir (Baştuğ, 2002). Depresyon, iç ve harici olarak iki şekilde gerçekleşir. İç ve dış depresyon için biyolojik faktörler sosyal ve ekolojik faktörlere yol açar. Depresyon semptomları, cinsel istemsiz, suçluluk, yaşam için umutsuzluk, iştah bozuklukları, uyku yetersizliği, ilgi kaybı, kötüleşen hareket veya bir yerde sürekli kaygı duygusu gibi semptomlara izin verir (Karavardar, 2009).

Uykusuzluğun en yaygın semptomlarından biri uyku bozukluklarıdır. Bireyler cehalet nedeniyle sorunlardan kaçınmanın bir sonucu olarak, uykusuzluk eğilimleri gösterebilir. İnsanların ruh sağlığı ile ilgili sorunlarının uyku düzenleri üzerinde olumsuz etkileri vardır. Uyku, insan yaşamının en önemli aktivitelerinden biridir. İnsan sağlığı ile ilgili sorunlar ortaya çıktığında, uyku düzenleri hızla bozulabilir. Yoğun stres geçiren insanlarda uyku bozuklukları

aşağıdaki gibi ortaya çıkabilir: uykuya dalma, geceleri uyumamak, ancak uzun süre uyuyan bir zorluk duygusu olarak kabul edilir.

Tükenmişlik; Tam bir görev duygusu tam ayrıntılı ve tamamen ayrıntılı bir şekilde, hayat gibi dayanılmaz, yaşamak için değersiz ve en küçük sorunlarla başa çıkmak için bir mecali bulamayan duyguları gösterir. Bir aile dengesi kuramayacaklarını ve sosyal destek olmayanlarda yorgunluk belirtileri gözlenir. Yorgunluk belirtileri aşağıdaki gibi sayılabilir: uykusuzluk, baş ağrısı kaybı, baş ağrısı, ani öfke, sabit, öfke, yalnızlık, önleme, şüpheci davranış, çaresizlik gibi semptomlarla ortaya çıkar.

1.9.2. Fizyolojik Tepkiler

İnsan vücudu, algıladığı tehdide yanıt olarak birkaç istemsiz tepki başlatarak yanıt verir. Bu arada, tüm organları yöneten sinir sisteminin öz kontrolü de değişecektir. Otonom sinir sistemi iki temel sistemden oluşur: sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi. Beden bir tehdit unsurunu algıladığında, sempatik sinir sistemini aktive eder ve bir savaşın veya yanıtın temelini oluşturur. Bu sistemin etkilerinde meydana gelen bazı fiziksel reaksiyonlar. Kalp atış hızı, artan kan basıncı, aşırı ter, beyin dalgası aktivitesi, öğrenci büyümesi, artan solunum ve ivme, ciltte artan kan akışı, kas voltajı, yüksek oksijen tüketimi tüketim olarak listelenebilir (Ceyhan, Kaptan, Ada, Erdoğan ve Taluğ, 2006).

1.10. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri

Stresle bireysel mücadele yöntemi, modern yaşamın yoğunlukları ve çeşitli zorlayıcı unsurları karşısında kişinin psikolojik ve fizyolojik sağlığını korumak adına oldukça önemlidir ve bu mücadelede temel amaç, stres kaynağı olan faktörleri tanımak ve onlarla başa çıkma kapasitesini artırmaktır. Bu bağlamda, stresle başa çıkmak için ilk adım, kişinin kendi stres tepkilerini ve stres kaynaklarını fark etmesi ve bunlar üzerinde bilinçli farkındalık geliştirmesidir; çünkü kendi sınırlarını tanımak ve stresin vücut ve zihin üzerindeki etkilerini gözlemlemek, stres yönetimi stratejilerinin etkinliği açısından temel bir önkoşul teşkil eder. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak, stres hormonlarının seviyesini dengeleyerek zihinsel ve bedensel sağlığı güçlendirir, aynı zamanda endorfin salgısını artırarak kişinin kendisini daha iyi hissetmesine ve stresle daha kolay başa çıkmasına katkıda bulunur. Daha geniş anlamda, nefes teknikleri ve meditasyon gibi farkındalık temelli gevşeme yöntemleri, kişinin anın içinde kalmasını sağlayarak, olumsuz düşüncelerin ve endişelerin etkisini azaltmaya yardımcı olur; bu tekniklerin düzenli uygulanması, günlük hayatta karşılaşılan stres

faktörlerine karşı direnç geliştirmeyi sağlar (Güçlü,2001). Stresle başa çıkmada sosyal destek ve iletişimin önemi büyüktür; sevdiklerinizle ve güvendiğiniz kişilerle duygularınızı paylaşmak, yalnız olmadığınız hissini güçlendirir ve duygusal yükü hafifletir. İyi bir zaman yönetimi ve önceliklendirmesi becerileri de stres seviyelerini kontrol altında tutmada büyük rol oynar, çünkü zamanı verimli kullanmak ve işe aşırı yüklenmek yerine, kendinize de zaman ayırmak, stresin artmasını engeller. Günlük başarılar ve kendine şefkat göstermek, bireyin kendisine olan güvenini pekiştirerek, stresle mücadele sürecinde direnç sağlar. Son olarak, gerektiğinde profesyonel yardım almak, psikolojik danışmanlık veya terapi desteği almak, stresle başa çıkma konusunda uzmanların yönlendirmeleriyle daha etkili ve kalıcı çözümler bulunmasına olanak tanır. Bu bütünsel ve çeşitli yaklaşımlar, kişinin stresle mücadelesinde hem içsel güçlerini kullanmasını hem de yaşam kalitesini artırmasını sağlar ve sağlıklı bir psikolojik denge kurmasında önemli bir rol oynar (Dede, 2013). Stresle mücadele yöntemlerinden örnek vermek gerekirse egzersiz, gevşeme teknikleri, davranışsal kontrol, zaman yönetimi, uyku, sağlıklı ve dengeli beslenmeyi söyleyebiliriz.

1.11. Stresin Alt Boyutları

Bireylerin gündelik yaşamlarında karşılaştıkları zorluk, sıkıntı verici olaylarla ya da problemlerle karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini yansıtan bir araştırmayı hedefleyen Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği tekrardan yorumlama ve gelişme, zihinsel boş vermişlik, probleme odaklanma, duyguları dışa vurma, faydalı sosyal yardım alma, aktif başa çıkma, inkâr, dini olarak başa çıkma, şakaya vurma, davranışsal olarak boş verme, geri planda kalma, duygusal sosyal destek kullanımı, madde kullanıma, kabullenme, mecburi meşguliyetleri bastırma ve plan yapma boyutlarından oluşmaktadır (Aslan, 2007).

Aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan yapılacak işe yönelme, aktif çabaları çoğaltma, fiili planları oluşturma, iş üzerinde yoğunlaşma ve sorun çözme sistematiği içerisinde olmayı kapsayan ölçülü hamleleri ve yöntemleri içermektedir (Eroğlu, 2006).

Dış yardım arama**,** somut bir çözüm için dışarıdan yardım talep etme ve duygusal olarak dış yardım arama eğilimidir. Bu alt boyutta, yardım arama isteği, tutumlarının duygusal, bilişsel ve bedensel boyutta ölçümünü amaçlamaktadır (Eroğlu, 2006).

Dine sığınma, ilahi bir güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı, ibadet edecekleri bir yerde (cami, kilise vb.) huzur aramayı içermektedir (Eroğlu, 2006).

Kaçma-Soyutlama (Duygusal- Eylemsel), iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almakta ve bunlar bireyin stresle mücadele tutumlarını pasif bir biçimde durumdan kendisini soyutlama isteğini ele almaktadır (Eroğlu, 2006).

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal), duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir mücadele yöntemi olarak bireyin fizyolojik bir değişikliğe yönelme isteği şeklinde açıklanabilir. Sigara kullanma, alkol tüketimi, gereksiz ilaç kullanımı ve uyuşturucuya eğilimli olmak gibi davranışlar, bu boyutun içeriğinde yer almaktadır (Eroğlu, 2006).

Kabul-Bilişsel yeniden yapılanma, insanın sorunu kabul edip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yöntemleri aramasıdır. Stres ile başa çıkmada bireysel olarak durumun değiştirilmesinden ziyade, kişinin bakış açısına yönelik vurgu yapmaktır (Eroğlu, 2006).

1.12. Sporun Stres Yönetimindeki Rolü

Spor ve fiziksel aktivitenin, stres yönetimindeki önemli ve vazgeçilmez rolü, hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan insan sağlığı üzerinde sağladığı olumlu etkilerle açıkça ortaya konabilir; düzenli spor yapmak, kişinin stres seviyelerini azaltmada ve yaşam kalitesini artırmada temel bir yöntem olarak kabul edilir. Fiziksel egzersizler sırasında vücutta endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salınımı artar ve bu hormonlar, kişinin ruh halini iyileştirmekte, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguların etkisini hafifletmekte önemli bir rol oynar. Spor yaparken fiziksel yüklenmeler, stres nedeniyle biriken gerginliği ve kas sıkışmasını azaltır, böylece bedensel gerilimi hafifletir ve kişinin rahatlamasını sağlar. Sporun sağladığı düzenli alışkanlık ve disiplin, bireylere yaşamlarında kontrol duygusu kazandırır ve stresli durumlarda daha dayanıklı olmalarını mümkün kılarken, aynı zamanda problem çözme ve odaklanma becerilerini geliştirir (Kaba, 2019). Sosyal açıdan ise, takım sporları veya grup egzersizleri katılanların bir araya gelerek dayanışma ve paylaşım içinde olmalarını sağlar, bu da yalnızlık hissini azaltır ve stresle başa çıkmada sosyal destek sağlar. Ayrıca, spor yaparken alınan başarılar, kendine güveni artırır ve bireyin özgüvenini pekiştirir, bu da stres yaratan olaylara karşı daha dirençli olmasını sağlar. Günümüzde bilimsel çalışmalar, sporun stres hormonlarının seviyesini dengelediğini, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve uyku kalitesini artırdığını kanıtlamaktadır; böylece, sağlık üzerindeki olumlu etkileriyle birlikte, ruh sağlığının korunmasında ve stresle mücadelede önemli bir araç haline gelmiştir. Sonuç olarak, spor yalnızca bedensel sağlığı değil, aynı zamanda ruh sağlığını da destekleyen, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve yaşam kalitesini yükselten güçlü bir yöntem olarak, bireylerin stresle daha etkin ve sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur (Argut ve Çelik, 2018).

1.13. Yaşam Tatmini

Yaşam tatmini; bireyin hayattaki beklentileri ile bu beklentileri karşılayabilme durumu Yaşam tatmini, bireyin yaşamındaki genel memnuniyet ve iç huzur duygusunun bir göstergesi olup, kişinin hayatını nasıl değerlendirdiği, yaşamındaki çeşitli alanlardan aldığı doyum ve mutluluk seviyeleriyle doğrudan ilişkilidir. Bu kavram, bireyin kendisini yaşamında ne kadar mutlu ve anlam dolu hissettiği, hedeflerine ulaşma, değerlerine uygun bir yaşam sürme ve günlük yaşamın getirdiği çeşitli deneyimlere karşı duyduğu duyguları içerir; dolayısıyla yaşam tatmini, yalnızca anlık bir mutluluk hali değil, aynı zamanda uzun vadeli bir yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş durumunun da ifadesidir. İnsanlar genellikle yaşam tatminlerini, sosyal ilişkilerinin kalitesi, mesleki başarıları, maddi ve manevi rahatlıkları, sağlık durumu, kendine olan güvenleri ve anlamlı aktivitelere katılım gibi faktörler üzerinden değerlendirirler. Yaşam tatmini yüksek olan bireyler, stres ve zorluklar karşısında daha dayanıklı olur, yaşamlarına olumlu bir perspektiften bakar ve kendilerini daha huzurlu hissederler; bu da yaşam kalitelerini doğrudan artırır (Bekmezci ve Mert, 2018). Toplumda yaşam tatmininin artması, bireylerin psikolojik sağlık seviyelerinin korunması ve yaşam uzunluğu açısından da önemli bir faktördür; çünkü yüksek yaşam tatmini, depresyon, kaygı ve tükenmişlik sendromu gibi olumsuz ruh sağlığı sorunlarının önlenmesine yardımcı olur. Kültürel, ekonomik ve sosyal faktörlerin yaşam tatmini üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür; örneğin, adil gelir dağılımı, toplumsal destek, toplumdaki fırsat eşitliği ve güven ortamı gibi unsurlar, bireylerin yaşamlarına dair memnuniyetlerini artırırken, bireysel çabalar, pozitif düşünce yapısı ve anlamlı ilişkiler de yüksek yaşam tatmini için temel unsurlardır (Başol, 2018). Yaşam tatmini, bireysel gelişim ve toplum sağlığı açısından büyük değer taşıyan, yaşamın anlamını ve kalitesini belirleyen, güçlü ve sürdürülebilir bir olgudur ve yaşam kalitesini artırmak için çeşitli psikolojik, sosyal ve ekonomik stratejilerin geliştirilmesi büyük önem taşır.

1.13.1. Yaşam Tatmini Modelleri

Yaşam tatmini kavramının anlaşılması ve değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiş çeşitli modeller ve teoriler bulunmaktadır ve bu modeller, bireylerin yaşam memnuniyetleri ile ilişkili çeşitli faktörleri sistematik bir şekilde açıklamaya çalışır. Bu modellerin birkaç önemli ve yaygın olanını incelemek gerekirse, ilk olarak Hiyerarşik Güvenlik ve Memnuniyet Modeli öne çıkar; bu modele göre, bireylerin yaşam tatmini temel ihtiyaçların karşılanmasına dayanır ve ilk aşamada fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygı gibi ihtiyaçlar giderildikçe,

daha üst düzeydeki anlam ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına ulaşılır. Bu modelde, temel ihtiyaçlar karşılandığında, yaşam tatmini artış gösterir ve bireyler anlam arayışına yönelirler. Bir diğer önemli model, Diener'in görülen yaşam değerlendirmesi teorisidir ki, bu model, bireylerin yaşam memnuniyetini başlıca iki ana faktör üzerinden açıklar: subjektif yaşam kalitesi ve yaşam anlamı. Subjektif yaşam kalitesi, bireyin kendi hayatını nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir ve bireysel duygusal deneyimlere odaklanırken, yaşam anlamı, bireyin yaşamındaki amaç ve değerlerle bağlantılıdır (Özyer, Irk ve Anaç, 2015). Bu model, insanların yaşam tatminlerini, sadece yaşam şartlarındaki nesnel durumlar değil, aynı zamanda bu durumlara verdikleri anlam ve duygusal tepkilerle de yakından ilişkilidir şeklinde açıklar. Güçlendirilmiş yaşam tatmini modeli, bireylerin güçlü yönleri, başarıları ve yatırımlarının olumlu geri bildirimleriyle yaşamdan memnuniyetlerinin arttığını öne sürer; bu model, bireylerin kendilerini geliştirme ve başarılarını fark etmelerinin, yaşam tatminlerini yükselttiğini vurgular. Sosyoekonomik ve kültürel faktörleri de göz önünde bulunduran modeller, bireylerin yaşam memnuniyetini ekonomik durum, eğitim seviyesi, sağlık hizmetlerine erişim ve toplumsal destek gibi yapısal unsurların belirlediğini kabul eder. Genel olarak, yaşam tatmini modelleri, bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik iyilik halinin anlaşılmasında önemli bir temel sağlar ve bu modeller, psikoloji, sosyoloji ve ekonomi gibi farklı disiplinlerin kesiştiği noktada, yaşamın çeşitli boyutlarını bütüncül bir perspektiften ele alır (Aşan ve Erenler, 2008).

1.13.2. Yaşam Tatminini Etkileyen Faktörler

Yaşam tatmini, bireylerin genel yaşamlarından duyduğu memnuniyet ve iç huzur durumu olup, çeşitli iç ve dış faktörlerin etkileşimi sonucu şekillenir. Bu faktörler, bireyin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan veya dolaylı etkiler gösterir ve yaşam tatminini artırmak veya azaltmak için önemli rol oynarlar. Öncelikle, ekonomik faktörler yaşam tatminini önemli ölçüde etkiler; bireyin gelir seviyesi, mali durumunun güvenliği ve maddi olanaklar, yaşam standartlarını belirlemek ve güven duygusunu pekiştirmek açısından temel unsurlardır. Yüksek gelir ve ekonomik istikrar, kişiye kendini güvende hissettirir ve yaşamdan daha fazla tatmin almasını sağlar. Sosyal ilişkiler ve toplumsal bağlar da yaşam tatmininde kritik rol oynar; aile, arkadaşlar ve toplum desteği, duygusal bağlılığı ve aidiyet hissini güçlendirir, stres ve yalnızlık gibi olumsuz duyguları azaltır. Bu bağlar, kişinin kendisini değerli ve desteklenmiş hissetmesini sağlar.

Sağlık durumu ve beden sağlığı, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan biridir; kronik hastalıklar, ağrı ve sağlık sorunları, yaşam tatminini düşürürken, iyi ve sürekli

sağlık durumu, enerji ve yaşam sevincini artırır. Eğitim ve meslek yaşamı konusunda başarılar da büyük önem taşır; eğitim seviyesi, iş tatmini ve kariyer gelişimi, bireyin kendine güvenini ve yaşam amacını güçlendirir. Bunun yanı sıra, psikolojik faktörler, kişinin pozitif düşünce yapısı, stresle başa çıkma becerileri, özgüven ve kendilik değeri; yaşam tatminini belirleyen güçlü unsurlardandır. Günlük hayatta karşılaşılan stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguların azaltılması, genel yaşam memnuniyetini artırır. Kişisel değerler ve yaşam amacı, bireyin yaşamdan ne beklediği ve ne için yaşadığı konusundaki inançlar, yaşam tatminine doğrudan katkıda bulunur. Çevresel faktörler ve yaşam koşulları, örneğin yaşanılan bölgede güvenlik, ulaşım ve yaşam ortamının kalitesi de önemli etkenlerdir. Tüm bu faktörlerin etkileşimi, bireyin yaşam tatminini şekillendirir ve yaşam kalitesini belirler; bu nedenle, yaşam tatminini artırmak amacıyla hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bu unsurların geliştirilmesi ve optimize edilmesi büyük önem taşır.

BÖLÜM 2: METODOLOJİ

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, İstanbul'daki vakıf üniversitelerinde çalışan personellerin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerini incelemektir. Günümüzde iş hayatında yaşanan yoğun stres, çalışanların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Özellikle yükseköğretim kurumlarında çalışan personeller, akademik takvimin yoğunluğu, öğrenci ve akademisyenlerle sürekli iletişim halinde olma ve idari sorumluluklar gibi faktörlerden dolayı yüksek stres altında çalışmaktadır. Bu bağlamda, sporun stresle başa çıkmadaki rolünü anlamak ve vakıf üniversitelerinde çalışan personellerin stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

2.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası haline gelmiştir. Özellikle iş hayatında yaşanan stres, çalışanların performansını, iş doyumunu ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Yükseköğretim kurumlarında çalışan personeller, akademik ve idari süreçlerin yoğunluğu nedeniyle yüksek stres altında çalışmaktadır. Bu nedenle, stresle başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi ve etkili yöntemlerin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Spor, stresle başa çıkmada etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite, endorfin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirmekte, kas gerginliğini azaltmakta ve zihinsel rahatlama sağlamaktadır. Ancak, sporun stresle başa çıkmadaki rolü ve etkinliği, bireylerin demografik özelliklerine, sporcu geçmişine ve antrenman sıklığına göre farklılık gösterebilmektedir.

Bu araştırma, vakıf üniversitelerinde çalışan personellerin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerini inceleyerek, sporun stresle başa çıkmadaki rolünü daha iyi anlamaya katkı sağlayacaktır. Ayrıca, demografik özelliklerin ve spor alışkanlıklarının stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini belirleyerek, personellerin stres yönetimi konusunda daha etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Araştırma sonuçları, üniversite yönetimlerine personel sağlığı ve refahını artırmak için spor programları ve tesisleri geliştirme konusunda yol gösterici olacaktır. Ayrıca, stres yönetimi programlarının planlanması ve uygulanmasında, sporun rolünü vurgulayarak, daha etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, aşağıdaki sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür:

Araştırma, İstanbul'daki vakıf üniversitelerinde çalışan personellerle sınırlıdır. Bu nedenle, sonuçlar diğer illerdeki veya devlet üniversitelerindeki personellere genellenemeyebilir.

Araştırma, 2024-2025 akademik yılında gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla, sonuçlar bu zaman dilimindeki koşulları yansıtmaktadır ve zaman içinde değişiklik gösterebilir.

Araştırmada kullanılan veriler, katılımcıların öz bildirimlerine dayalı anket yöntemiyle toplanmıştır. Bu nedenle, katılımcıların verdikleri yanıtların doğruluğu ve samimiyeti, araştırmanın güvenilirliğini etkileyebilir.

Araştırmada stresle başa çıkma stratejileri beş boyut (Strese Dayanıklılık Becerisi, İyimserlik Yaklaşımı, Çaresizlik Yaklaşımı, Boyun Eğici Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım) üzerinden incelenmiştir. Stresle başa çıkma stratejilerinin diğer boyutları araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

Araştırmada spor aktivitesi, katılımcıların beyanına dayalı olarak değerlendirilmiştir. Spor aktivitesinin türü, yoğunluğu ve kalitesi gibi faktörler detaylı olarak incelenmemiştir.

2.4. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evrenini, İstanbul'daki vakıf üniversitelerinde çalışan 392 personel oluşturmaktadır.

Katılımcıların seçiminde, gönüllülük esası dikkate alınmış ve araştırmaya katılmayı kabul eden personeller örnekleme dahil edilmiştir.

2.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplam Araçları

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmek için “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından sporcuların kişisel bilgilerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu formda kişinin yaş, cinsiyet, bölüm, sporcu olup olmadığı, yaptığı spor dalı, antrenman saatleri olmak üzere 6 kişisel bilgi sorusunu cevaplaması istenmiştir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Şahin

ve Durak, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen “Ways of Coping Inventory” üzerinde çalışarak 30 maddelik “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğini” geliştirmişlerdir.

2.6. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve çıkarımsal istatistikler kullanılmıştır.

Demografik değişkenlerin dağılımını belirlemek için frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır. Cinsiyet ve sporcu geçmişi gibi iki kategorili değişkenlerin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini incelemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Yaş, medeni durum ve antrenman saati gibi ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlerin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık bulunan durumlarda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testlerinden LSD (Least Significant Difference) testi kullanılmıştır.

Analizler yapılmadan önce, verilerin normal dağılım koşulunu sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılarak parametrik testler uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p>0,05$ olarak kabul edilmiştir.

2.7. Araştırmanın Hipotezleri

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Hipotezler

H1: Strese Dayanıklılık Becerisi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H2: İyimserlik Yaklaşımı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H3: Çaresizlik Yaklaşımı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H4: Boyun Eğici Yaklaşım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H5: Kendine Güvenli Yaklaşım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Yaş Değişkenine İlişkin Hipotezler

H6: Strese Dayanıklılık Becerisi yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

H7: İyimserlik Yaklaşımı yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

H8: Çaresizlik Yaklaşımı yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

H9: Boyun Eğici Yaklaşım yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

H10: Kendine Güvenli Yaklaşım yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Medeni Durum Değişkenine İlişkin Hipotezler

H11: Strese Dayanıklılık Becerisi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H12: İyimserlik Yaklaşımı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H13: Çaresizlik Yaklaşımı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H14: Boyun Eğici Yaklaşım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H15: Kendine Güvenli Yaklaşım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

Sporcu Geçmişi Değişkenine İlişkin Hipotezler

H16: Strese Dayanıklılık Becerisi sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir.

H17: İyimserlik Yaklaşımı sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir.

H18: Çaresizlik Yaklaşımı sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir.

H19: Boyun Eğici Yaklaşım sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir.

H20: Kendine Güvenli Yaklaşım sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir.

Antrenman Saati Değişkenine İlişkin Hipotezler

H21: Strese Dayanıklılık Becerisi antrenman saatine göre farklılık göstermektedir.

H22: İyimserlik Yaklaşımı antrenman saatine göre farklılık göstermektedir.

H23: Çaresizlik Yaklaşımı antrenman saatine göre farklılık göstermektedir.

H24: Boyun Eğici Yaklaşım antrenman saatine göre farklılık göstermektedir.

H25: Kendine Güvenli Yaklaşım antrenman saatine göre farklılık göstermektedir.

H26: Eğitim Değişkenine İlişkin

Bu hipotezler, araştırmanın temel amacı doğrultusunda, demografik değişkenlerin ve spor alışkanlıklarının stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini incelemek için oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, bu hipotezlerin doğrulanıp doğrulanmadığını ortaya koyacaktır.

2.8. Teorik Çerçeve

Spor ve Stres İlişkisi Üzerine Çalışmalar

Tatar ve arkadaşları (2018), "Spor, Stres, Kaygı ve Depresyon İlişkisi: Ön Çalışma" başlıklı araştırmalarında, düzenli spor yapmanın stres, kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'nde yapılan bu çalışmada, düzenli spor yapan bireylerin stres düzeylerinin, spor yapmayanlara göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar, sporun stres yönetiminde etkili bir araç olduğunu ve özellikle yoğun iş temposuna sahip üniversite personeli için koruyucu bir faktör olabileceğini vurgulamışlardır.

Öntürk (2020), "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri" adlı çalışmasında, spor ortamında stresin çeşitli faktörlerden kaynaklandığını ve stresle başa çıkma stratejilerinin performans üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmacı, düzenli fiziksel aktivitenin stres hormonlarının düzenlenmesinde ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinde önemli rol oynadığını belirtmiştir. Çalışma, spor yapmanın sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sağlık üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Üniversite Personelinde Stres ve Tükenmişlik Üzerine Çalışmalar

Doğan, Demir ve Türkmen (2016), "Rol Belirsizliğinin, Rol Çatışmasının ve Sosyal Desteğin Tükenmişliğe Etkisi: Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Akademik Personelin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması" başlıklı çalışmalarında, İstanbul'da devlet ve vakıf üniversitelerinde çalışan 417 akademisyen üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçları, rol belirsizliği, rol çatışması ve sosyal desteğin tükenmişlik üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bazı demografik değişkenler ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışma, üniversite personelinin yaşadığı stres faktörlerini ve bunların tükenmişlik üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir.

Yıldırım ve Taşmektepligil (2011), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Görevli Akademisyen Personelin Örgütsel Stres ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmalarında, Türkiye'deki devlet üniversitelerinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının örgütsel stres ve tükenmişlik düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, öğretim elemanlarının genel anlamda örgütsel stres düzeylerinin yüksek, buna karşın tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Bu

çalışma, spor eğitimi veren akademisyenlerin stres düzeyleri ve başa çıkma mekanizmaları hakkında önemli bilgiler sunmaktadır.

İş Tatmini ve Tükenmişlik İlişkisi Üzerine Çalışmalar

Çetin (2020), "Spor Eğitmenlerinin İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi: İstanbul'da Bir Araştırma" başlıklı çalışmasında, İstanbul'da kamu ve özel sektörde çalışan spor eğitmenlerinin tükenmişlik algıları ile iş tatmini arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, iş tatmini ile tükenmişliğin üç alt boyutu (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, medeni durum, yaş, eğitim durumu, sektör, gelir düzeyi ve kıdemin tükenmişlik ve iş tatminini etkilediği tespit edilmiştir. Bu çalışma, spor alanında çalışan personelin iş tatmini ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak açısından önemlidir.

Çimen ve arkadaşları (2012), "Özel Bakım Merkezinde Çalışan Personelin Tükenmişlik ve İş Doyum Düzeylerine Yönelik Bir Çalışma" adlı araştırmalarında, çalışanların tükenmişlik ve iş doyum düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, tükenmişlik ve iş doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite yapan çalışanların tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, fiziksel aktivitenin stres ve tükenmişlik üzerindeki olumlu etkilerini göstermesi açısından önemlidir.

Akademisyenlerin İş-Yaşam Dengesi Üzerine Çalışmalar

Çelikkalp, Temel ve Bilgiç (2019), "Akademisyenlerin İş Doyumu ve Etkileyen Faktörler" başlıklı çalışmalarında, akademisyenlerin iş doyumu düzeyini ve bunu etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, kadınların erkeklere göre, araştırma görevlilerinin profesör/doçentlere göre iş doyumu puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca, iş-aile ve aile-iş çatışmaları ile iş doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışma, akademisyenlerin iş doyumu ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak açısından önemlidir.

Taşdemir Afşar (2011), "Çalışma Yaşam Kalitesinin Örgütsel Bağlılık Düzeyi Üzerindeki Etkisi: Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Akademisyenler Üzerine Nicel Bir Araştırma" başlıklı doktora tezinde, çalışma yaşam kalitesinin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, devlet üniversitesinde çalışan akademisyenlerin çalışma yaşam kalite düzeylerinin vakıf üniversitesinde çalışan akademisyenlere göre daha

düşük olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, vakıf üniversitelerinde çalışan personelin çalışma koşulları ve yaşam kalitesi hakkında önemli bilgiler sunmaktadır.

Literatür taraması sonucunda, spor ve fiziksel aktivitenin stres yönetiminde etkili bir araç olduğu ve özellikle yoğun iş temposuna sahip üniversite personeli için koruyucu bir faktör olabileceği görülmektedir. Ancak, İstanbul'daki vakıf üniversitelerinde çalışan personelin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeyleri üzerine doğrudan yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum, mevcut araştırmanın özgünlüğünü ve önemini ortaya koymaktadır.

Yapılan çalışmalar, üniversite personelinin yaşadığı stres faktörlerini, tükenmişlik düzeylerini ve iş doyumunu etkileyen faktörleri anlamak açısından önemli bilgiler sunmaktadır. Ancak, spor aracılığıyla stresle başa çıkma stratejilerinin vakıf üniversitelerinde çalışan personel üzerindeki etkilerini inceleyen kapsamlı bir çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

BÖLÜM 3: BULGULAR VE VERİ ANALİZİ

3.1. Demografik Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	*Frekans*	*Yüzde*	*Geçerli Yüzde*
Kadın	196	50,0	50,1
Erkek	195	49,7	49,9
Toplam	391	99,7	100,0
Kayıp Veri	1	0,3	
Genel Toplam	392	100,0	

Araştırmaya katılan 392 kişiden 391'inin cinsiyet bilgisi mevcuttur. Katılımcıların 196'sı (%50,1) kadın, 195'i (%49,9) erkektir. Bir katılımcının (%0,3) cinsiyet bilgisi bulunmamaktadır. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcıların neredeyse eşit oranda temsil edildiği görülmektedir.

Tablo 2

Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grubu	*Frekans*	*Yüzde*	*Geçerli Yüzde*	*Kümülatif Yüzde*
Belirtilmemiş	1	0,3	0,3	0,3
19-24 yaş	177	45,2	45,2	45,4
25-30 yaş	108	27,6	27,6	73,0
31-36 yaş	45	11,5	11,5	84,4
37 ve üstü	61	15,6	15,6	100,0
Toplam	392	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan 392 kişinin yaş dağılımı incelendiğinde, en büyük grubu %45,2 ile 19-24 yaş aralığındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Bunu %27,6 ile 25-30 yaş aralığı, %15,6 ile 37 ve üstü yaş grubu ve %11,5 ile 31-36 yaş aralığı takip etmektedir. Sadece 1 katılımcı (%0,3) yaş bilgisini belirtmemiştir. Kümülatif yüzdelere bakıldığında, katılımcıların yaklaşık %73'ünün 30 yaş ve altında olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Medeni Durum	*Frekans*	*Yüzde*	*Geçerli Yüzde*	*Kümülatif Yüzde*
Evli	162	41,3	41,4	41,4
Bekar	229	58,4	58,6	100,0
Toplam	391	99,7	100,0	
Kayıp Veri	1	0,3		
Genel Toplam	392	100,0		

Araştırmaya katılan 392 kişiden 391'inin medeni durum bilgisi mevcuttur. Katılımcıların 162'si (%41,4) evli, 229'u (%58,6) bekardır. Bir katılımcının (%0,3) medeni durum bilgisi bulunmamaktadır. Medeni durum dağılımı incelendiğinde, bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Sporcu Geçmişine Göre Dağılımı

Sporcu Geçmişi	*Frekans*	*Yüzde*	*Geçerli Yüzde*	*Kümülatif Yüzde*
Evet	196	50,0	50,1	50,1
Hayır	195	49,7	49,9	100,0
Toplam	391	99,7	100,0	
Kayıp Veri	1	0,3		
Genel Toplam	392	100,0		

Araştırmaya katılan 392 kişiden 391'inin sporcu geçmişi bilgisi mevcuttur. Katılımcıların 196'sı (%50,1) sporcu geçmişine sahip olduğunu belirtirken, 195'i (%49,9) sporcu geçmişi olmadığını ifade etmiştir. Bir katılımcının (%0,3) bu soruya yanıt vermediği görülmektedir.

Tablo 5

Antrenman Saati Değişkenine İlişkin Frekans Dağılımı

Antrenman Saati	*Frekans*	*Yüzde*	*Geçerli Yüzde*	*Kümülatif Yüzde*
0-4 saat	236	60,2	60,4	60,4
5-9 saat	69	17,6	17,6	78,0
10 saat ve üzeri	86	21,9	22,0	100,0
Toplam	391	99,7	100,0	
Kayıp Veri	1	0,3		
Genel Toplam	392	100,0		

Araştırmaya katılan vakıf üniversitesi personellerinin haftalık antrenman saati dağılımları incelendiğinde, 392 katılımcıdan 391'inin (%99,7) bu soruya yanıt verdiği görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%60,4; 236 kişi) haftada 0-4 saat arasında antrenman yapmaktadır. Bunu %22,0 (86 kişi) ile haftada 10 saat ve üzeri antrenman yapanlar ve %17,6 (69 kişi) ile haftada 5-9 saat antrenman yapanlar izlemektedir. Sadece 1 katılımcı (%0,3) bu soruya yanıt vermemiştir.

Bu bulgular, katılımcıların çoğunluğunun düşük düzeyde (0-4 saat) antrenman yaptığını göstermektedir. Katılımcıların yaklaşık %40'ı ise haftada 5 saat ve üzerinde antrenman yapmaktadır. Kümülatif yüzdelere bakıldığında, katılımcıların %78'inin haftada 9 saat veya daha az antrenman yaptığı görülmektedir. Bu sonuçlar, vakıf üniversitelerinde çalışan personellerin çoğunluğunun düzenli olarak spor yapmakla birlikte, antrenman sürelerinin genellikle düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.2. Hipotez Testleri

Tablo 6

Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-test Sonuçları

Ölçek	Levene Testi		t-testi		
	F	p	t	sd	p (2-yönlü)
Strese Dayanıklılık Becerisi	2,126	0,146	1,214	389	0,226
İyimserlik Yaklaşımı	0,029	0,864	0,395	389	0,693
Çaresizlik Yaklaşımı	0,260	0,611	0,034	389	0,973
Boyun Eğici Yaklaşım	0,269	0,604	-0,196	389	0,845
Kendine Güvenli Yaklaşım	0,682	0,409	1,170	389	0,243

Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Levene testi sonuçlarına göre tüm ölçeklerde varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$). Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde ($t(389)=1,214$; $p=0,226$), İyimserlik Yaklaşımı ölçeğinde ($t(389)=0,395$; $p=0,693$), Çaresizlik Yaklaşımı ölçeğinde ($t(389)=0,034$; $p=0,973$), Boyun Eğici Yaklaşım ölçeğinde ($t(389)=-0,196$; $p=0,845$) ve Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeğinde ($t(389)=1,170$; $p=0,243$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık

bulunmamaktadır. Bu sonuçlar, vakıf üniversitelerinde çalışan personellerin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 7

Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Strese Dayanıklılık Becerisi	Gruplar Arası	10,481	3	3,494	8,472	0,000
	Gruplar İçi	159,582	387	0,412		
	Toplam	170,062	390			
İyimserlik Yaklaşımı	Gruplar Arası	24,298	3	8,099	8,404	0,000
	Gruplar İçi	372,972	387	0,964		
	Toplam	397,270	390			
Çaresizlik Yaklaşımı	Gruplar Arası	77,967	3	25,989	22,522	0,000
	Gruplar İçi	446,570	387	1,154		
	Toplam	524,537	390			
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	58,063	3	19,354	24,452	0,000
	Gruplar İçi	306,314	387	0,792		
	Toplam	364,377	390			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	22,219	3	7,406	8,960	0,000
	Gruplar İçi	319,879	387	0,827		
	Toplam	342,097	390			

Yaş değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir ($p<0,001$).

Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F(3,387)=8,472$; $p<0,001$). Benzer şekilde, İyimserlik Yaklaşımı ($F(3,387)=8,404$; $p<0,001$), Çaresizlik Yaklaşımı ($F(3,387)=22,522$; $p<0,001$), Boyun Eğici Yaklaşım ($F(3,387)=24,452$; $p<0,001$) ve Kendine Güvenli Yaklaşım ($F(3,387)=8,960$; $p<0,001$) ölçeklerinde de yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 8

Yaş Değişkenine İlişkin Anlamlı Post-Hoc Sonuçları (LSD)

Ölçek	Yaş Grubu (I)	Yaş Grubu (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Strese Dayanıklılık Becerisi	19-24 yaş	25-30 yaş	0,24588*	0,07841	0,002
	19-24 yaş	31-36 yaş	0,36949*	0,10721	0,001
	25-30 yaş	37 ve üstü	-0,37420*	0,10285	0,000
	31-36 yaş	37 ve üstü	-0,49781*	0,12619	0,000
İyimserlik Yaklaşımı	19-24 yaş	25-30 yaş	-0,46428*	0,11987	0,000
	19-24 yaş	31-36 yaş	-0,67910*	0,16390	0,000
	31-36 yaş	37 ve üstü	0,43169*	0,19291	0,026
Çaresizlik Yaklaşımı	19-24 yaş	25-30 yaş	0,83841*	0,13116	0,000
	19-24 yaş	31-36 yaş	1,03540*	0,17934	0,000
	19-24 yaş	37 ve üstü	0,87361*	0,15949	0,000
Boyun Eğici Yaklaşım	19-24 yaş	25-30 yaş	0,65123*	0,10863	0,000
	19-24 yaş	31-36 yaş	0,94444*	0,14853	0,000
	19-24 yaş	37 ve üstü	0,79781*	0,13209	0,000
Kendine Güvenli Yaklaşım	19-24 yaş	25-30 yaş	-0,35573*	0,11101	0,001
	19-24 yaş	31-36 yaş	-0,59779*	0,15178	0,000
	19-24 yaş	37 ve üstü	-0,52181*	0,13498	0,000

*p<0,05

Yaş değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan post-hoc (LSD) testi sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir:

Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde, 19-24 yaş grubunun puanları 25-30 yaş ve 31-36 yaş gruplarından anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca, 37 ve üstü yaş grubunun puanları 25-30 yaş ve 31-36 yaş gruplarından anlamlı düzeyde yüksektir. Bu sonuçlar, en genç (19-24) ve en yaşlı (37 ve üstü) grupların strese dayanıklılık becerilerinin orta yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İyimserlik Yaklaşımı ölçeğinde, 19-24 yaş grubunun puanları 25-30 yaş ve 31-36 yaş gruplarından anlamlı düzeyde düşüktür. Ayrıca, 31-36 yaş grubunun puanları 37 ve üstü yaş

grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgular, yaş ilerledikçe iyimserlik yaklaşımının arttığını, ancak 37 ve üstü yaş grubunda bir miktar azaldığını göstermektedir.

Çaresizlik Yaklaşımı ölçeğinde, 19-24 yaş grubunun puanları diğer tüm yaş gruplarından (25-30 yaş, 31-36 yaş ve 37 ve üstü) anlamlı düzeyde yüksektir. Bu sonuç, en genç yaş grubunun stresle başa çıkmada daha fazla çaresizlik yaklaşımı sergilediğini göstermektedir.

Boyun Eğici Yaklaşım ölçeğinde, 19-24 yaş grubunun puanları diğer tüm yaş gruplarından (25-30 yaş, 31-36 yaş ve 37 ve üstü) anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgu, genç yaş grubunun stresle başa çıkmada daha fazla boyun eğici yaklaşım kullandığını göstermektedir.

Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeğinde, 19-24 yaş grubunun puanları diğer tüm yaş gruplarından (25-30 yaş, 31-36 yaş ve 37 ve üstü) anlamlı düzeyde düşüktür. Bu sonuç, yaş ilerledikçe kendine güvenli yaklaşımın arttığını göstermektedir.

Genel olarak, bu bulgular yaşın stresle başa çıkma stratejileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Genç yaş grubunun (19-24 yaş) daha fazla çaresizlik ve boyun eğici yaklaşım sergilediği, daha az iyimserlik ve kendine güvenli yaklaşım gösterdiği, ancak strese dayanıklılık becerilerinin yüksek olduğu görülmektedir. Yaş ilerledikçe, özellikle 37 ve üstü yaş grubunda, daha olumlu stresle başa çıkma stratejilerinin benimsendiği söylenebilir.

Tablo 9

Medeni Hal Değişkenine İlişkin t-test Sonuçları

Ölçek	**Levene Testi**		**T-Testi**			
	F	P	T	Sd	P	Ortalama Farkı
Strese Dayanıklılık Becerisi	0,544	0,461	-2,276	389	0,023	-0,15345
İyimserlik Yaklaşımı	0,301	0,583	4,757	389	0,000	0,47981
Çaresizlik Yaklaşımı	2,306	0,130	-7,467	389	0,000	-0,83248
Boyun Eğici Yaklaşım	1,294	0,256	-6,903	389	0,000	-0,64735
Kendine Güvenli Yaklaşım	0,036	0,849	4,646	389	0,000	0,43534

Medeni hal değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde evli ve bekar katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir.

Levene testi sonuçlarına göre tüm ölçeklerde varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bu nedenle, "eşit varyanslar varsayıldı" satırındaki değerler kullanılmıştır.

Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(389)=-2,276$; $p=0,023$). Ortalama farkının negatif olması (-0,15345), evli katılımcıların strese dayanıklılık becerisi puanlarının bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İyimserlik Yaklaşımı ölçeğinde evli ve bekar katılımcılar arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(389)=4,757$; $p<0,001$). Ortalama farkının pozitif olması (0,47981), bekar katılımcıların iyimserlik yaklaşımı puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çaresizlik Yaklaşımı ölçeğinde evli ve bekar katılımcılar arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(389)=-7,467$; $p<0,001$). Ortalama farkının negatif olması (-0,83248), evli katılımcıların çaresizlik yaklaşımı puanlarının bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Boyun Eğici Yaklaşım ölçeğinde evli ve bekar katılımcılar arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(389)=-6,903$; $p<0,001$). Ortalama farkının negatif olması (-0,64735), evli katılımcıların boyun eğici yaklaşım puanlarının bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeğinde evli ve bekar katılımcılar arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(389)=4,646$; $p<0,001$). Ortalama farkının pozitif olması (0,43534), bekar katılımcıların kendine güvenli yaklaşım puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, vakıf üniversitelerinde çalışan personellerin medeni durumlarının spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Evli katılımcıların strese dayanıklılık becerisi, çaresizlik yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşım puanları daha yüksekken, bekar katılımcıların iyimserlik yaklaşımı ve kendine güvenli yaklaşım puanları daha yüksektir.

Tablo 10

Eğitim Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Strese Dayanıklılık Becerisi	Gruplar Arası	12,049	4	3,012	7,358	0,000
	Gruplar İçi	158,013	386	0,409		
	Toplam	170,062	390			
İyimserlik Yaklaşımı	Gruplar Arası	45,382	4	11,345	12,445	0,000
	Gruplar İçi	351,888	386	0,912		
	Toplam	397,270	390			
Çaresizlik Yaklaşımı	Gruplar Arası	97,025	4	24,256	21,901	0,000
	Gruplar İçi	427,512	386	1,108		
	Toplam	524,537	390			
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	69,710	4	17,428	22,829	0,000
	Gruplar İçi	294,667	386	0,763		
	Toplam	364,377	390			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	41,534	4	10,383	13,335	0,000
	Gruplar İçi	300,564	386	0,779		
	Toplam	342,097	390			

Eğitim değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir ($p<0,001$).

Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F(4,386)=7,358$; $p<0,001$). Benzer şekilde, İyimserlik Yaklaşımı ($F(4,386)=12,445$; $p<0,001$), Çaresizlik Yaklaşımı ($F(4,386)=21,901$; $p<0,001$), Boyun Eğici Yaklaşım ($F(4,386)=22,829$; $p<0,001$) ve Kendine Güvenli Yaklaşım ($F(4,386)=13,335$; $p<0,001$) ölçeklerinde de eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar, vakıf üniversitelerinde çalışan personellerin eğitim düzeylerinin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. F değerlerine bakıldığında, eğitim düzeyinin en güçlü etkisinin Boyun Eğici Yaklaşım ($F=22,829$) ve Çaresizlik Yaklaşımı ($F=21,901$) ölçeklerinde olduğu görülmektedir.

Hangi eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemek için post-hoc testleri incelenmelidir. Bu testler, farklı eğitim düzeylerindeki katılımcıların stresle başa çıkma stratejileri arasındaki spesifik farklılıkları ortaya koyacaktır. Genel olarak, bu bulgular eğitim düzeyinin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde önemli bir belirleyici faktör olduğunu göstermektedir.

Tablo 11
Eğitim Değişkenine İlişkin Anlamlı Post-Hoc Sonuçları (LSD)

Ölçek	Eğitim Düzeyi (I)	Eğitim Düzeyi (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Strese Dayanıklılık Becerisi	Lise	Lisansüstü	0,31512*	0,09261	0,001
	Önlisans	Lisans	-0,31166*	0,09569	0,001
	Lisans	Lisansüstü	0,43346*	0,08545	0,000
İyimserlik Yaklaşımı	İlkokul-Ortaokul	Önlisans	-0,88228*	0,35425	0,013
	İlkokul-Ortaokul	Lisans	-0,77379*	0,35043	0,028
	İlkokul-Ortaokul	Lisansüstü	-1,16504*	0,34837	0,001
	Lise	Önlisans	-0,62843*	0,15240	0,000
	Lise	Lisans	-0,51994*	0,14331	0,000
	Lise	Lisansüstü	-0,91119*	0,13820	0,000
	Önlisans	Lisansüstü	-0,28276*	0,13766	0,041
	Lisans	Lisansüstü	-0,39125*	0,12752	0,002
Çaresizlik Yaklaşımı	Lise	Önlisans	0,45967*	0,16798	0,006
	Lise	Lisansüstü	1,29073*	0,15233	0,000
	Önlisans	Lisansüstü	0,83106*	0,15174	0,000
	Lisans	Lisansüstü	0,98148*	0,14056	0,000
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul-Ortaokul	Lisansüstü	0,98509*	0,31879	0,002
	Lise	Önlisans	0,43446*	0,13946	0,002
	Lise	Lisans	0,45210*	0,13114	0,001
	Lise	Lisansüstü	1,14108*	0,12646	0,000
	Önlisans	Lisansüstü	0,70661*	0,12597	0,000
	Lisans	Lisansüstü	0,68898*	0,11670	0,000
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul-Ortaokul	Lise	-0,76694*	0,32759	0,020
	İlkokul-Ortaokul	Önlisans	-1,14986*	0,32740	0,000
	İlkokul-Ortaokul	Lisans	-1,27999*	0,32387	0,000

	İlkokul-Ortaokul	Lisansüstü	-1,54399*	0,32197	0,000
	Lise	Önlisans	-0,38292*	0,14085	0,007
	Lise	Lisans	-0,51305*	0,13245	0,000
	Lise	Lisansüstü	-0,77705*	0,12772	0,000
	Önlisans	Lisansüstü	-0,39413*	0,12723	0,002
	Lisans	Lisansüstü	-0,26400*	0,11786	0,026

*p<0,05

Eğitim değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan post-hoc (LSD) testi sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir:

Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde, lisans mezunlarının puanları lisansüstü mezunlarından anlamlı düzeyde yüksektir (p<0,001). Ayrıca, lise mezunlarının puanları lisansüstü mezunlarından (p=0,001) ve önlisans mezunlarının puanları lisans mezunlarından (p=0,001) anlamlı düzeyde düşüktür. Bu sonuçlar, lisans mezunlarının strese dayanıklılık becerilerinin diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İyimserlik Yaklaşımı ölçeğinde, eğitim düzeyi yükseldikçe iyimserlik yaklaşımı puanlarının arttığı görülmektedir. İlkokul-ortaokul mezunlarının puanları önlisans (p=0,013), lisans (p=0,028) ve lisansüstü (p=0,001) mezunlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Benzer şekilde, lise mezunlarının puanları da önlisans (p<0,001), lisans (p<0,001) ve lisansüstü (p<0,001) mezunlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Lisansüstü mezunlarının iyimserlik yaklaşımı puanları tüm diğer eğitim düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Çaresizlik Yaklaşımı ölçeğinde, lisansüstü mezunlarının puanları lise (p<0,001), önlisans (p<0,001) ve lisans (p<0,001) mezunlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Ayrıca, lise mezunlarının puanları önlisans mezunlarından anlamlı düzeyde yüksektir (p=0,006). Bu sonuçlar, eğitim düzeyi yükseldikçe çaresizlik yaklaşımının azaldığını, özellikle lisansüstü mezunlarının stresle başa çıkmada daha az çaresizlik yaklaşımı sergilediğini göstermektedir.

Boyun Eğici Yaklaşım ölçeğinde, lisansüstü mezunlarının puanları ilkokul-ortaokul (p=0,002), lise (p<0,001), önlisans (p<0,001) ve lisans (p<0,001) mezunlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Lise mezunlarının puanları önlisans (p=0,002) ve lisans (p=0,001) mezunlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgular, eğitim düzeyi yükseldikçe boyun eğici yaklaşımın azaldığını, özellikle lisansüstü mezunlarının stresle başa çıkmada daha az boyun eğici yaklaşım kullandığını göstermektedir.

Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeğinde, eğitim düzeyi yükseldikçe kendine güvenli yaklaşım puanlarının arttığı görülmektedir. İlkokul-ortaokul mezunlarının puanları tüm diğer eğitim düzeylerinden anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0,05$). Lisansüstü mezunlarının puanları tüm diğer eğitim düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,05$). Bu sonuçlar, eğitim düzeyi yükseldikçe kendine güvenli yaklaşımın arttığını göstermektedir.

Genel olarak, bu bulgular eğitim düzeyinin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe, özellikle lisansüstü eğitim düzeyinde, daha olumlu stresle başa çıkma stratejilerinin (iyimserlik yaklaşımı, kendine güvenli yaklaşım) benimsendiği ve olumsuz stratejilerin (çaresizlik yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım) azaldığı söylenebilir.

Tablo 12

Sporcu Değişkenine İlişkin t-test Sonuçları

Ölçek	**Levene Testi**		**T-Testi**			
	F	P	T	Sd	P	Ortalama Farkı
Strese Dayanıklılık Becerisi	0,611	0,435	-8,412	389	0,000	-0,51746
İyimserlik Yaklaşımı	6,659	0,010	7,440	389	0,000	0,71152
Çaresizlik Yaklaşımı	9,718	0,002	-13,591	389	0,000	-1,31444
Boyun Eğici Yaklaşım	3,828	0,051	-13,898	389	0,000	-1,11213
Kendine Güvenli Yaklaşım	20,077	0,000	5,140	389	0,000	0,47181

Sporcu değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde sporcu geçmişi olan ve olmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir ($p<0,001$).

Levene testi sonuçlarına göre, Strese Dayanıklılık Becerisi ($F=0,611$; $p=0,435$) ve Boyun Eğici Yaklaşım ($F=3,828$; $p=0,051$) ölçeklerinde varyansların homojen olduğu, İyimserlik Yaklaşımı ($F=6,659$; $p=0,010$), Çaresizlik Yaklaşımı ($F=9,718$; $p=0,002$) ve Kendine Güvenli Yaklaşım ($F=20,077$; $p<0,001$) ölçeklerinde ise varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı ölçeklerde "eşit varyanslar varsayılmadı" satırındaki değerler kullanılmalıdır.

Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde sporcu geçmişi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (t(389)=-8,412; p<0,001). Ortalama farkının negatif olması (-0,51746), sporcu geçmişi olan katılımcıların strese dayanıklılık becerisi puanlarının sporcu geçmişi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İyimserlik Yaklaşımı ölçeğinde sporcu geçmişi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (t(375,988)=7,443; p<0,001). Ortalama farkının pozitif olması (0,71152), sporcu geçmişi olmayan katılımcıların iyimserlik yaklaşımı puanlarının sporcu geçmişi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çaresizlik Yaklaşımı ölçeğinde sporcu geçmişi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (t(369,752)=-13,583; p<0,001). Ortalama farkının negatif olması (-1,31444), sporcu geçmişi olan katılımcıların çaresizlik yaklaşımı puanlarının sporcu geçmişi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Boyun Eğici Yaklaşım ölçeğinde sporcu geçmişi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (t(389)=-13,898; p<0,001). Ortalama farkının negatif olması (-1,11213), sporcu geçmişi olan katılımcıların boyun eğici yaklaşım puanlarının sporcu geçmişi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeğinde sporcu geçmişi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (t(339,892)=5,145; p<0,001). Ortalama farkının pozitif olması (0,47181), sporcu geçmişi olmayan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım puanlarının sporcu geçmişi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 13

Antrenman Saati Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Strese Dayanıklılık Becerisi	Gruplar Arası	15,020	2	7,510	18,794	0,000
	Gruplar İçi	155,043	388	0,400		
	Toplam	170,062	390			
İyimserlik Yaklaşımı	Gruplar Arası	42,956	2	21,478	23,520	0,000
	Gruplar İçi	354,314	388	0,913		
	Toplam	397,270	390			

Çaresizlik Yaklaşımı	Gruplar Arası	110,992	2	55,496	52,068	0,000
	Gruplar İçi	413,544	388	1,066		
	Toplam	524,537	390			
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	69,854	2	34,927	46,012	0,000
	Gruplar İçi	294,523	388	0,759		
	Toplam	364,377	390			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	21,219	2	10,610	12,829	0,000
	Gruplar İçi	320,878	388	0,827		
	Toplam	342,097	390			

Antrenman saati değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde antrenman saati grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir ($p<0,001$).

Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde antrenman saati grupları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F(2,388)=18,794$; $p<0,001$). Benzer şekilde, İyimserlik Yaklaşımı ($F(2,388)=23,520$; $p<0,001$), Çaresizlik Yaklaşımı ($F(2,388)=52,068$; $p<0,001$), Boyun Eğici Yaklaşım ($F(2,388)=46,012$; $p<0,001$) ve Kendine Güvenli Yaklaşım ($F(2,388)=12,829$; $p<0,001$) ölçeklerinde de antrenman saati grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

F değerlerine bakıldığında, antrenman saati değişkeninin en güçlü etkisinin Çaresizlik Yaklaşımı ($F=52,068$) ve Boyun Eğici Yaklaşım ($F=46,012$) ölçeklerinde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, antrenman saati değişkeninin özellikle olumsuz stresle başa çıkma stratejileri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, vakıf üniversitelerinde çalışan personellerin haftalık antrenman saatlerinin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Hangi antrenman saati grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemek için post-hoc testleri incelenmelidir. Bu testler, farklı antrenman saati gruplarındaki katılımcıların stresle başa çıkma stratejileri arasındaki spesifik farklılıkları ortaya koyacaktır.

Tablo 14

Antrenman Saati Değişkenine İlişkin Post-Hoc Sonuçları (LSD)

Ölçek	Antrenman Saati (I)	Antrenman Saati (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Strese Dayanıklılık Becerisi	0-4 Saat	5-9 Saat	0,35252*	0,08651	0,000
	0-4 Saat	10 Saat ve Üzeri	0,43329*	0,07962	0,000
İyimserlik Yaklaşımı	0-4 Saat	5-9 Saat	-0,85265*	0,13078	0,000
	0-4 Saat	10 Saat ve Üzeri	-0,44133*	0,12037	0,000
	5-9 Saat	10 Saat ve Üzeri	0,41132*	0,15444	0,008
Çaresizlik Yaklaşımı	0-4 Saat	5-9 Saat	1,17397*	0,14129	0,000
	0-4 Saat	10 Saat ve Üzeri	1,01234*	0,13004	0,000
Boyun Eğici Yaklaşım	0-4 Saat	5-9 Saat	0,98653*	0,11924	0,000
	0-4 Saat	10 Saat ve Üzeri	0,73962*	0,10974	0,000
Kendine Güvenli Yaklaşım	0-4 Saat	5-9 Saat	-0,62019*	0,12446	0,000
	0-4 Saat	10 Saat ve Üzeri	-0,24126*	0,11455	0,036
	5-9 Saat	10 Saat ve Üzeri	0,37893*	0,14698	0,010

*p<0,05

Antrenman saati değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan post-hoc (LSD) testi sonuçları incelendiğinde, tüm ölçeklerde antrenman saati grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir:

Strese Dayanıklılık Becerisi ölçeğinde, 0-4 saat antrenman yapan katılımcıların puanları, 5-9 saat (p<0,001) ve 10 saat ve üzeri (p<0,001) antrenman yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. 5-9 saat ile 10 saat ve üzeri antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p=0,430). Bu sonuçlar, daha az antrenman yapan katılımcıların strese dayanıklılık becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İyimserlik Yaklaşımı ölçeğinde, 0-4 saat antrenman yapan katılımcıların puanları, 5-9 saat (p<0,001) ve 10 saat ve üzeri (p<0,001) antrenman yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşüktür. Ayrıca, 5-9 saat antrenman yapan katılımcıların puanları, 10 saat ve üzeri antrenman yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir (p=0,008). Bu sonuçlar, antrenman saati

arttıkça iyimserlik yaklaşımının arttığını, ancak 5-9 saat antrenman yapan grubun en yüksek iyimserlik puanlarına sahip olduğunu göstermektedir.

Çaresizlik Yaklaşımı ölçeğinde, 0-4 saat antrenman yapan katılımcıların puanları, 5-9 saat ($p<0,001$) ve 10 saat ve üzeri ($p<0,001$) antrenman yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. 5-9 saat ile 10 saat ve üzeri antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p=0,333$). Bu sonuçlar, daha fazla antrenman yapan katılımcıların çaresizlik yaklaşımı puanlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Boyun Eğici Yaklaşım ölçeğinde, 0-4 saat antrenman yapan katılımcıların puanları, 5-9 saat ($p<0,001$) ve 10 saat ve üzeri ($p<0,001$) antrenman yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. 5-9 saat ile 10 saat ve üzeri antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p=0,080$). Bu sonuçlar, daha fazla antrenman yapan katılımcıların boyun eğici yaklaşım puanlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeğinde, 0-4 saat antrenman yapan katılımcıların puanları, 5-9 saat ($p<0,001$) ve 10 saat ve üzeri ($p=0,036$) antrenman yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşüktür. Ayrıca, 5-9 saat antrenman yapan katılımcıların puanları, 10 saat ve üzeri antrenman yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir ($p=0,010$). Bu sonuçlar, antrenman saati arttıkça kendine güvenli yaklaşımın arttığını, ancak 5-9 saat antrenman yapan grubun en yüksek kendine güvenli yaklaşım puanlarına sahip olduğunu göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, İstanbul'daki vakıf üniversitelerinde çalışan personelin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamında, demografik değişkenlerin ve spor alışkanlıklarının stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkileri analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçları, vakıf üniversitelerinde çalışan personelin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Cinsiyet değişkeni açısından stresle başa çıkma stratejilerinin hiçbir boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuç, vakıf üniversitelerinde çalışan personelin cinsiyetinin, spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, "H1: Strese Dayanıklılık Becerisi cinsiyete göre farklılık göstermektedir", "H2: İyimserlik Yaklaşımı cinsiyete göre farklılık göstermektedir", "H3: Çaresizlik Yaklaşımı cinsiyete göre farklılık göstermektedir", "H4: Boyun Eğici Yaklaşım cinsiyete göre farklılık göstermektedir" ve "H5: Kendine Güvenli Yaklaşım cinsiyete göre farklılık göstermektedir" hipotezleri reddedilmiştir. Bu bulgu, Eraslan ve arkadaşlarının (2017) üniversite personeli üzerinde yaptıkları çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Araştırmacılar, stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Altıparmak ve Eser (2007) tarafından yapılan çalışmada da stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuçlar, stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyetten ziyade, kişisel özellikler, eğitim düzeyi ve spor alışkanlıkları gibi diğer faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından stresle başa çıkma stratejilerinin tüm boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,001$). Bu nedenle, "H6: Strese Dayanıklılık Becerisi yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir", "H7: İyimserlik Yaklaşımı yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir", "H8: Çaresizlik Yaklaşımı yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir", "H9: Boyun Eğici Yaklaşım yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir" ve "H10: Kendine Güvenli Yaklaşım yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir" hipotezleri kabul edilmiştir. Post-hoc test sonuçları incelendiğinde, 19-24 yaş grubundaki katılımcıların daha fazla çaresizlik ve boyun eğici yaklaşım sergilediği, daha az iyimserlik ve kendine güvenli yaklaşım gösterdiği, ancak strese dayanıklılık becerilerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe, özellikle 37 ve üstü yaş grubunda, daha olumlu stresle başa çıkma stratejilerinin

benimsendiği görülmüştür. Bu bulgular, Hamarat ve arkadaşlarının (2001) yaş ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasının sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, yaş ilerledikçe problem odaklı başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanıldığını ve stres düzeyinin azaldığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Folkman ve arkadaşları (1987) tarafından yapılan çalışmada da yaşlı bireylerin genç bireylere göre daha etkili stresle başa çıkma stratejileri kullandıkları bulunmuştur. Bu sonuçlar, yaşla birlikte artan deneyim ve olgunluğun, stresle daha etkili başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine katkı sağladığını göstermektedir.

Medeni durum değişkeni açısından stresle başa çıkma stratejilerinin tüm boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Bu nedenle, "H11: Strese Dayanıklılık Becerisi medeni duruma göre farklılık göstermektedir", "H12: İyimserlik Yaklaşımı medeni duruma göre farklılık göstermektedir", "H13: Çaresizlik Yaklaşımı medeni duruma göre farklılık göstermektedir", "H14: Boyun Eğici Yaklaşım medeni duruma göre farklılık göstermektedir" ve "H15: Kendine Güvenli Yaklaşım medeni duruma göre farklılık göstermektedir" hipotezleri kabul edilmiştir. Evli katılımcıların strese dayanıklılık becerisi, çaresizlik yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşım puanları daha yüksekken, bekar katılımcıların iyimserlik yaklaşımı ve kendine güvenli yaklaşım puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, Çetin'in (2020) spor eğitmenlerinin iş tatmini ve tükenmişlik düzeyleri üzerine yaptığı araştırmanın sonuçlarıyla kısmen örtüşmektedir. Çetin, medeni durumun tükenmişlik ve iş tatminini etkilediğini tespit etmiştir. Ancak, mevcut araştırmada evli katılımcıların hem olumlu (strese dayanıklılık becerisi) hem de olumsuz (çaresizlik ve boyun eğici yaklaşım) stresle başa çıkma stratejilerinde daha yüksek puanlar alması, medeni durumun stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, evli bireylerin aile sorumluluklarından kaynaklanan ek stres faktörleriyle karşı karşıya kalmalarına rağmen, aile desteği sayesinde strese karşı daha dayanıklı olabildiklerini gösterir. Öte yandan, bekar bireylerin daha iyimser ve kendine güvenli yaklaşımlar sergilemesi, sorumluluk ve bağımlılıklarının daha az olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Sporcu geçmişi değişkeni açısından stresle başa çıkma stratejilerinin tüm boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,001$). Bu nedenle, "H16: Strese Dayanıklılık Becerisi sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir", "H17: İyimserlik Yaklaşımı sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir", "H18: Çaresizlik Yaklaşımı sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir", "H19: Boyun Eğici Yaklaşım sporcu geçmişine göre farklılık göstermektedir" ve "H20: Kendine Güvenli Yaklaşım sporcu geçmişine göre farklılık

göstermektedir" hipotezleri kabul edilmiştir. Sporcu geçmişi olan katılımcıların strese dayanıklılık becerisi, çaresizlik yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşım puanları daha yüksekken, sporcu geçmişi olmayan katılımcıların iyimserlik yaklaşımı ve kendine güvenli yaklaşım puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, sporcu geçmişinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu göstermektedir. Tatar ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında, düzenli spor yapan bireylerin stres düzeylerinin, spor yapmayanlara göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak mevcut araştırmada, sporcu geçmişi olan katılımcıların hem olumlu (strese dayanıklılık becerisi) hem de olumsuz (çaresizlik ve boyun eğici yaklaşım) stresle başa çıkma stratejilerinde daha yüksek puanlar alması, sporcu geçmişinin farklı stresle başa çıkma stratejilerini farklı yönlerde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, sporcu geçmişi olan bireylerin rekabetçi ortamlarda bulunmaları ve performans baskısı yaşamaları nedeniyle, strese karşı daha dayanıklı olmalarına rağmen, bazı durumlarda çaresizlik ve boyun eğici yaklaşımlar sergileyebileceklerini göstermektedir. Öte yandan, sporcu geçmişi olmayan bireylerin daha iyimser ve kendine güvenli yaklaşımlar sergilemesi, rekabet ve performans baskısından uzak olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Antrenman saati değişkeni açısından stresle başa çıkma stratejilerinin tüm boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,001$). Bu nedenle, "H21: Strese Dayanıklılık Becerisi antrenman saatine göre farklılık göstermektedir", "H22: İyimserlik Yaklaşımı antrenman saatine göre farklılık göstermektedir", "H23: Çaresizlik Yaklaşımı antrenman saatine göre farklılık göstermektedir", "H24: Boyun Eğici Yaklaşım antrenman saatine göre farklılık göstermektedir" ve "H25: Kendine Güvenli Yaklaşım antrenman saatine göre farklılık göstermektedir" hipotezleri kabul edilmiştir. Post-hoc test sonuçları incelendiğinde, 0-4 saat antrenman yapan katılımcıların strese dayanıklılık becerisi, çaresizlik yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğu, iyimserlik yaklaşımı ve kendine güvenli yaklaşım puanlarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. 5-9 saat antrenman yapan katılımcıların iyimserlik yaklaşımı ve kendine güvenli yaklaşım puanlarının en yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, antrenman saatinin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Öntürk'ün (2020) çalışmasında, düzenli fiziksel aktivitenin stres hormonlarının düzenlenmesinde ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinde önemli rol oynadığı belirtilmiştir. Mevcut araştırmada, orta düzeyde (5-9 saat) antrenman yapan katılımcıların en olumlu stresle başa çıkma stratejilerine sahip olması, bu bulguyu desteklemektedir. Bu sonuçlar, antrenman saatinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisinin doğrusal olmadığını, orta düzeyde antrenman yapmanın en olumlu

sonuçları verdiğini göstermektedir. Çok az (0-4 saat) veya çok fazla (10 saat ve üzeri) antrenman yapmanın, stresle başa çıkma stratejileri üzerinde optimal düzeyde etkili olmadığı söylenebilir.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, vakıf üniversitelerinde çalışan personelin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerinin demografik özelliklerine ve spor alışkanlıklarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin (yaş, medeni durum, sporcu geçmişi ve antrenman saati) stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, sporun stresle başa çıkmadaki rolünün ve etkinliğinin, bireylerin demografik özelliklerine, sporcu geçmişine ve antrenman sıklığına göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Spor aktivitesinin stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin optimal düzeyde olabilmesi için, bireylerin demografik özellikleri ve spor alışkanlıkları dikkate alınarak kişiselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirilmesi gerektiği söylenebilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda, vakıf üniversitelerinde çalışan personelin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerini artırmak için çeşitli öneriler sunulabilir. Öncelikle, vakıf üniversiteleri, personelin demografik özelliklerini ve spor alışkanlıklarını dikkate alarak kişiselleştirilmiş spor programları geliştirmelidir. Araştırma sonuçlarına göre, orta düzeyde (5-9 saat) antrenman yapan katılımcıların en olumlu stresle başa çıkma stratejilerine sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle, personelin haftada 5-9 saat arasında düzenli spor yapmasını teşvik edecek programlar oluşturulabilir. Ayrıca, genç yaş grubundaki (19-24 yaş) personelin daha fazla çaresizlik ve boyun eğici yaklaşım sergilediği tespit edilmiştir. Bu nedenle, genç personele yönelik stres yönetimi ve spor programları geliştirilmelidir. Bu programlarda, problem odaklı başa çıkma stratejileri ve kendine güvenli yaklaşımlar vurgulanmalıdır.

Vakıf üniversiteleri, personelin düzenli spor yapmasını teşvik etmek için kampüs içi spor tesislerini iyileştirmeli ve çeşitlendirmelidir. Fitness merkezleri, yüzme havuzları, tenis kortları gibi farklı spor aktivitelerine olanak sağlayan tesisler, personelin ilgi ve ihtiyaçlarına göre düzenlenmelidir. Personelin düzenli spor yapabilmesi için, esnek çalışma saatleri uygulanabilir. Özellikle yoğun iş temposuna sahip personelin, gün içinde spor yapabilmesi için belirli zaman dilimleri ayrılabilir. Araştırma sonuçlarına göre, bekar katılımcıların iyimserlik ve kendine güvenli yaklaşım puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle, özellikle evli personelin sosyal destek ağlarını güçlendirmek için grup spor aktiviteleri düzenlenebilir. Voleybol,

basketbol, futbol gibi takım sporları, personelin hem fiziksel aktivite yapmasını hem de sosyal etkileşimini artırabilir.

Spor aktivitelerinin yanı sıra, personele stres yönetimi eğitimleri verilebilir. Bu eğitimlerde, stresle başa çıkma stratejileri, zaman yönetimi, problem çözme becerileri gibi konular ele alınabilir. Eğitimler, personelin demografik özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre düzenlenmelidir. Personelin fiziksel ve psikolojik sağlığını takip etmek için düzenli sağlık kontrolleri yapılabilir. Bu kontroller, personelin stres düzeyini ve spor aktivitelerinin etkisini değerlendirmek için önemlidir.

Gelecek araştırmalar için, sporun stresle başa çıkma üzerindeki uzun vadeli etkilerini incelemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalar, spor aktivitesinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisinin zaman içindeki değişimini ortaya koyabilir. Sporun stresle başa çıkmadaki rolünü daha derinlemesine anlamak için nitel araştırmalar yapılabilir. Görüşmeler, odak grup çalışmaları gibi yöntemlerle, personelin spor ve stres konusundaki deneyimleri ve algıları incelenebilir. Vakıf üniversiteleri ile devlet üniversitelerinde çalışan personelin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerini karşılaştıran çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalar, farklı kurumsal yapıların ve çalışma koşullarının stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini ortaya koyabilir.

Farklı spor türlerinin (aerobik, anaerobik, takım sporları, bireysel sporlar vb.) stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalar, hangi spor türlerinin stresle başa çıkmada daha etkili olduğunu belirlemek için önemlidir. Sporun stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin yanı sıra, iş performansı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalar, sporun hem bireysel hem de kurumsal düzeydeki faydalarını ortaya koyabilir. Farklı kültürlerde sporun stresle başa çıkma üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalar, kültürel faktörlerin spor ve stres ilişkisi üzerindeki etkisini anlamak için önemlidir. Teknoloji destekli spor programlarının (mobil uygulamalar, giyilebilir teknolojiler vb.) stresle başa çıkma üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalar, modern teknolojilerin spor ve stres yönetiminde nasıl kullanılabileceğini ortaya koyabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma vakıf üniversitelerinde çalışan personelin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerini incelemiş ve demografik özelliklerin ve spor alışkanlıklarının stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, sporun stresle başa çıkmadaki rolünün ve etkinliğinin, bireylerin demografik özelliklerine,

sporcu geçmişine ve antrenman sıklığına göre farklılık gösterdiğini göstermektedir. Bu nedenle, personelin spor aracılığıyla strese karşı koyabilme düzeylerini artırmak için, kişiselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirilmesi ve uygulanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Adıgüzel, O. ve Öztürk, U. C. (2011). Örgütsel Değişim Sürecindeki İki Reformsal Kavramın Melezlenmesi: Süreç Danışmanlığında Olumlu Sorgulama Yaklaşımı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 119-144.

Aksoy, A. (2005). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Social Policy Conferences* (49).

Altıparmak, S. ve Eser, E. (2007). 15-49 Yaş Grubu Evli Kadınlarda Yaşam Kalitesi. Aile ve Toplum, 9(3), 29-33.

Argut, S. K. ve Çelik, D. (2018). Genç Sporcularda Spora Bağlı Yaralanmalara Neden Olan Faktörler. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3(1), 122-127.

Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 203-216.

Aydın, S. (2019). Elektronik ve Otomasyon Bölümü Müfredatının Değişimi ve 1. Öğretim Elektronik Haberleşme Programı Öğrencilerinin Başarı Durumları. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(223), 129-146.

Aytaç, S. (2015). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü İle İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma. Journal of Social Policy Conferences (69), 1-27.

Balcı, H. ve Şener, Ş. B. (2022). Meme Kanseri Cerrahisi Geçiren Kadınlarda Psikolojik Dayanıklılık. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 8(3), 347-353.

Başol, O. (2018). OECD ülkelerinde yaşam tatmini üzerine bir değerlendirme. *The Journal of Industrial Relations and Human Resources,* 71-86.

Baştuğ, G. (2002). Sporda Psikolojik Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Cezanın Cinsiyet ve Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Bekmezci, M. ve Mert, İ. S. (2018). Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166-177.

Bıyık, A., Özsoy, S. A., Ardahan, M., Özkahraman, Ş. ve İz, F. B. (2006). Kadınların Stres Verici Yaşam Olaylarıyla Karşılaşma Durumları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1-12.

Büyük, İ., Soydam-Aydin, S. ve Aras, S. (2012). Bitkilerin Stres Koşullarına Verdiği Moleküler Cevaplar. Hijyen ve Deneysel Biyoloji, 69(2).

Certel, Z. ve Bahadır, Z. (2012). Takım Sporu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.

Ceyhan, A., Kaptan, C., Ada, M., Erdoğan, İ. ve Taluğ, A. M. (2006). Kıvırcık, Siyah Başlı Alman Et Koyunu, SBA x Kıvırcık F1 ve SBA x F1 G1 Koyunların Bandırma Çevre Koşullarına Fizyolojik Tepkileri. *Journal of Agricultural Sciences*, 12(02), 113-121.

Çalık, K. Y., Aktaş, S., Bulut, H. K. ve Anahar, E. Ö. (2015). Vardiyalı ve Nöbet Sistemi Şeklindeki Çalışma Düzeninin Hemşireler Üzerine Etkisi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(1), 33-45.

Çelikkalp, Ü., Temel, M. ve Bilgiç, Ş. (2019). Akademisyenlerin İş Doyumu ve Etkileyen Faktörler. *Yükseköğretim Dergisi*, 9(1), 59-66.

Çetin, A. (2020). Spor Eğitmenlerinin İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi: İstanbul'da Bir Araştırma. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 18-33.

Çınar, Ö., ve Özyılmaz, F. Z. (2019). İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki: Bayburt Üniversitesinde Bir Uygulama. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (17), 533-556.

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

Dede, H. (2013). Yoğun Bakım Hemşirelerinde Stres Düzeyi ve Stres ile Mücadele Yöntemleri: Denizli Devlet Hastanesi ve Denizli Servergazi Devlet Hastanesi Örneği [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.

Deniz, M. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal,* 3(25), 17-26.

Doğan, A., Demir, R., ve Türkmen, E. (2016). Rol Belirsizliğinin, Rol Çatışmasının ve Sosyal Desteğin Tükenmişliğe Etkisi: Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Akademik Personelin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 37-67.

Eraslan, M., Karafil, A. Y., ve Atay, E. (2017). Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4247-4259.

Erdoğan, T., Ünsar, A. S. ve Süt, N. (2009). Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 447-461.

Ergur, G., Nuhoglu, S., Cobanoglu, C., Cetin, N., Bostan, P. ve Ergur, A. (2021). From Dedication to Burnout to Turnover: The Cry for Help from Doctors Who've Resigned or Retired during the COVID-19 Pandemic. *Istanbul Universitesi Sosyoloji Dergisi*-41(1).

Ergül, A. (2012). Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma [Yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

Ersanlı, K. (1991). Grupla Psikolojik Danışmanın Yetiştirme Yurdunda Bulunan Gençlerin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *On Dokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 6(1), 65-76.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S. Ve Novacek, J. (1987). Age Differences in Stress and Coping Processes. Psychology and Aging, 2(2), 171-184.

Gök, D. K., Peköz, M. T. ve Aslan, K. (2017). Vardiyalı Çalışma ve Vardiyalı Çalışma Sonucu Gelişen Uyku Bozuklukları: Tanısı, Bulguları ve Tedavisi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 4(1), 30-34.

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).

Hamarat, E., Thompson, D., Zabrucky, K. M., Steele, D., Matheny, K. B. Ve Aysan, F. (2001). Perceived Stress and Coping Resource Availability as Predictors of Life Satisfaction in Young, Middle-aged, and Older Adults. Experimental Aging Research, 27(2), 181-196.

Haşit, G. ve Yaşar, O. (2015). Çalışan Kadınlarda Örgütsel Stres Kaynakları: *Bir Kamu Kurumu Örneği. Sakarya İktisat Dergisi*, 4(4), 1-30.

Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.

Karavardar, G. (2009). İş Yaşamında Psikolojik Yıldırma ve Psikolojik Yıldırmaya Direnç Gösteren Kişilik Özellikleri ile İlişkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Kaya, Ö. ve Özok, A. F. (2017). Tasarımda Antropometrinin Önemi. *Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, (5), 309-316.

Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.

Kızmaz, M. (2004). Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Koç, O. E. (2019). Vergilemenin Mükellefler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Vergiden Kaçınma ve Vergi Kaçırma Üzerine Bir Alan Araştırması. *Business and Economics Research Journal*, 10(4), 1015-1027.

Korkmaz, A. (2004). Bir Sosyal Politika Aracı Olarak Türkiye'de Asgari Ücret: 1951-2003. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 53-71.

Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemli İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61.

Öntürk, Y. (2020). Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 8(1), 1-10. https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2020.596

Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.

Özkalp, E. ve Yıldız, H. (2018). Olumlu ve Olumsuz Sanal Kaytarma Davranışlarının İşteki Stres Üzerindeki Etkisi. *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 20(1), 57-74.

Özkan, A ve Özdevecioğlu, M. (2011). Muhasebe Meslek Mensuplarının Mesleki Streslerinin Ruhsal ve Fiziksel Sağlıkları Üzerindeki Etkileri [Yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.

Özyer, K., Irk, E. ve Anaç, S. (2015). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisinde İş Arkadaşlığının Aracılık Rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16(1), 261-278.

Seydioğlu, C. (2017). İstanbul'daki Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinden Bireysel ve Takım Sporları Yapanların Liderlik Özelliklerinin Değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Soysal, A. (2009). Farklı Sektörlerde Çalışan İş Görenlerde Örgütsel Stres Kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep'te Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 333-359.

Şahin, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Fakülte Türü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.

Şahin, F. ve Şener, Ö. (2019). Geçici Koruma Altındaki Suriyeli Öğrencilerin Eğitim Süreçlerindeki Dil ve İletişim Sorunları: İstanbul Fatih Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(9), 66-85.

Şahin, N. (2012). Elit Düzeyde Takım Sporu ve Bireysel Spor Yapan İki Grubun İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 13-16.

Şensoy, C., Şenel, Ö. ve Akarçeşme, C. (2021). Farklı Spor Branşlarında Spor Yaralanma [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

Şirin, Y. E., Olca, G., ve Bahçıvan, İ. (2021). Medya ve Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları ile Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307-321.

Taşdemir Afşar, S. (2011). Çalışma Yaşam Kalitesinin Örgütsel Bağlılık Düzeyi Üzerindeki Etkisi: Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Akademisyenler Üzerine Nicel Bir Araştırma [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Tatar, A., Astar, M., ve Turhan, E. (2018). Spor, Stres, Kaygı ve Depresyon İlişkisi: Ön Çalışma.NobelMedicus,14(3),31-38. [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Temiz, H. E. (2004). Eğreti İstihdam: İşgücü Piyasasında Güvencesizliğin ve İstikrarsızlığın Yeni Yapılanması. Çalışma ve Toplum, 2(2), 55-80.

Tuğsal, T. (2017). İş-Yaşam Dengesi, Sosyal Destek ve Sosyo-Demografik Faktörlerin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Turunç, Ö. (2015). Stratejik Yönetim Örgütsel Performans İlişkisinde Kişi-Örgüt Uyumunun Rolü. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(1), 16-30.

Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A. ve Soslu, R. (2010). Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.

Türkçapar, Ü. ve Eroğlu, H. (2023). Bireysel ve Takım Sporu Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 244-257.

Yıldırım, Y. ve Taşmektepligil, M. Y. (2011). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Görevli Akademisyen Personelin Örgütsel Stres ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 131-140.

Yıldız, K. ve Polat, E. (2020). Futbolda Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları Ölçeği ile Futbolda Medya Stres Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonu İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 146-156.

Yüksel, H. (2014). Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109-131.

EKLER

Ek 1: Gönüllü Katılımcı Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu "İstanbul'daki Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Akademik ve İdari Personelin Spor Faaliyetleri Aracılığıyla Strese Karşı Koyabilme Düzeyleri" başlıklı tez çalışması için hazırlanmıştır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak olup, sizlerden hiçbir şekilde kimlik numarası ve ad, soyadı gibi özel bilgiler talep edilmeyecektir. Araştırmanın amacına ulaşması için sizden istenen tüm sorulara eksizsiz, tarafsız ve içtenlikle cevap vermenizdir. Bu araştırma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amacı ile kullanılacaktır. Sormak istediğiniz herhangi bir soru olursa mail adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz. Gösterdiğiniz ilgi ve yapmış olduğunuz katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

Diğer

Yaşınız?

18-25

26-33

34-40

41-50

51 yaş ve üzeri

Eğitim Durumunuz?

Lise

Ön Lisans

Lisans

Lisansüstü

Lisanslı Sporcu Durumunuz?

Evli

Bekar

Spor Branş Durumunuz?

Haftalık Antrenman Sayınız?

0-4 saat

5-9 saat

10 saat ve üzeri

Ek 3: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA

SORU NO	SORULAR	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyoru	Ne Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Kimsenin bilmesini istemem					
2.	İyimser olmaya çalışırım					
3.	Bir mucize olmasını beklerim					
4.	Olayı büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım					
5.	Başa gelen çekilir diye düşünürüm					
6.	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım					
7.	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim					
8.	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım					
9.	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem					
10.	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum					
11.	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam					
12.	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım					
13.	İş olacağına varır diye düşünürüm					
14.	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım					
15.	Problem çözümü için adak adarım					
16.	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum					
17.	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım					
18.	Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım					
19.	Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım					
20.	Problemi adım adım çözmeye çalışırım					
21.	Mücadeleden vazgeçerim					
22.	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm					
23.	Hakkımı savunabileceğime inanırım					

24.	Olanlar karşısında “ kaderim buymuş derim”					
25.	“ Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm					
26.	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim					
27.	“ Benim suçum ne ?” diye düşünürüm					
28.	“ Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm					
29.	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım					
30.	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır					

ÖZ GEÇMİŞ

İbrahim ÖZBAY, 2012-2016 yılları arasında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde eğitim aldı. Lisans eğitimini bölüm üçüncüsü olarak tamamladı. Lisans eğitimini tamamlayana kadar yarı zamanlı olarak Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Spor Uzman Yardımcısı pozisyonunda çalıştı. Lisans mezunu olduktan sonra İstanbul Kent Üniversitesi İşletme Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı eğitimine başlamıştır. Aynı zamanda İstanbul Aydın Üniversitesi'nde 2018 yılında Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Spor Uzmanı olarak başladığı görevine İstanbul Kent Üniversitesi'nde 2024 yılı itibariyle Sağlık Kültür ve Spor Direktörü olarak devam etmektedir. 2015 yılında Anadolu Üniversitesi Spor Yönetimi bölümünü bitirdim. Fitness, Tenis, Kayak ve Futbol gibi spor alanlarında uzmanlık belgelerim bulunmaktadır. Hobilerim arasında müzik dinlemek, kitap okumak, spor yapmak ve film izlemek bulunmaktadır.