

SPOR TATMİNİNİN SPORCULARIN STRES VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Mahmut ÖZDEVECİOĞLU, Yasemin YALÇIN

ÖZET

Spor tatmini ile ilgili çalışmalar Ülkemizde araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Bu çalışmanın iki amacı bulunmaktadır. Birincisi sporcuların spor tatminleri, stresleri ve saldırganlıkları arasındaki ilişkilidir. İkinci amaç ise spor tatmininin, stres ve saldırganlık üzerindeki etkisini ayrı ayrı belirlemektir. Antalya ilinde bu amaçlara ulaşabilmek için çeşitli branşlardaki 420 sporcu ile bir araştırma yapılmıştır. Geliştirilen bir soru formu aracılığı ile veriler toplanmış ve SPSS 15.0 paket programında analizler yapılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre spor tatmini ile stres ve saldırganlık arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Yani sporcuların yaptıkları spordan tatmin olma düzeyleri arttıkça saldırganlıkları ve stresleri azalmaktadır. Çalışmada stres ile saldırganlık arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların stresleri arttıkça saldırganlık düzeyleri de artmaktadır. Araştırmadan elde edilen son bulgu ise neden sonuç analizlerine dayalı olarak spor tatmininin hem stresi hem de saldırganlığı açıklayan anlamlı bir değişken olduğu belirlenmiştir. Yani spor tatmini sporcuların stres ve saldırganlıklarını açıklayan anlamlı bir tutumdur.

Anahtar Kelimeler: Spor tatmini, stres, saldırganlık.

THE EFFECT OF SPORTS SATISFACTION ON STRESS AND AGGRESSION LEVELS IN SPORTSMAN

ABSTRACT

In Turkey, researches about sports satisfaction have become widespread. This study has two aims. First of them is relations among sportive's sports satisfactions, stresses, and aggressions. And in this direction, the second aim is the separately effect of the sports satisfaction on stress and aggression. To reach these aims, 420 sportive were interviewed at city of Antalya, and various branches. Nonetheless, data was collected through a developed question form, and analyses were realized with SPSS 15.0 package. According to realized analyses' results, negative relations were found among sports satisfaction with stress and aggression. Namely, while sportive' satisfaction which is related their sports branch increase, their aggression and stress were decreasing. In this study, with assistance of obtained results, positive relation among stress and aggression had ascertained. While sportive' stress increase, their aggression levels decrease. According as cause-consequence analysis, the last finding were acquired from the study is sport satisfaction had determined as a significant variable which explain both stress and aggression. That is to say, sport satisfaction is significant attitude which explain sportive' stress and aggression.

Key Words: Sports Satisfaction, Stress, Aggression.

GİRİŞ

Spor; kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür (Çoknaz, 1998: 12). Scheuerl (1979)'e göre gerçek spor, görüntü olarak hoş olmayabilir, ama spor neşe ve mutluluk kaynağıdır. Gerçekten de hayat, dalgalanır ve durulur fazlası da dışarı akar. Deneyimler, spor başarılarını kamçılar. Özellikle tekli oyunlarda, dayanılmaz bir şekilde duygu, düşünce ve hareketi ateşleyerek görevini yerine getirir. Bu nedenle, sporu engellemek değil hareketleri tekrarlamak kuvvetlendirir (Filiz, 2002: 205-206). Spor literatürde çeşitli yönleri ile araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir. Spor bilimleri ile ilgili araştırmalar çok disiplinli olarak yürütülmektedir. Çünkü sporun pek çok bilim dalı ile ilişkisi vardır. Psikoloji, fizyoloji, hukuk, tıp, sosyoloji ve sosyal psikoloji gibi. Sporun psiko-sosyal alanları ile araştırmalar zenginleştirilmeli ve özellikle örgütsel psikoloji, örgütsel sosyoloji ve davranış bilimleri gibi bilim dallarının araştırma alanlarına uygun olarak yeni araştırma alanları ortaya çıkarılmalıdır. Bu çalışma sporun psiko-sosyal alanı ile ilgili olarak yapılmıştır.

Bu çalışma kapsamında sporda psiko-sosyal alan olarak kabul edilebilecek üç temel boyut bulunmaktadır: Spor tatmini, stres ve saldırganlık.

İlk kez 13. yy. da ortaya çıkan ve Latinceye yeterli anlamına gelen "satis" kelimesinden türetilen "tatmin" kavramının yorumlanmasında iki temel ilke vardır. Bu ilkelerden birincisi tatmini bir süreç olarak, ikincisi ise tatmini bir sonuç olarak görür. Bir süreç olarak tatmine bakıldığında tatminin kendisinden ziyade temelinde yatan unsurlar üzerinde durulur. Sonuç olarak bakıldığında ise tatmin beklentinin karşılanması olarak görülür (Naktiyok, 2002: 168). Beklentinin karşılanmadığı durumlarda ise tatminsizlik oluşur. Cribbin (1972)'e göre tatmin zihinsel olmaktan çok hissi bir kavramdır. Gellerman (1970)'a göre tatmin terimi bir başka kişi tarafından doğrudan gözlenemeyen ve yalnızca ilgili birey tarafından hissedilerek tasvir edilen ve ifade edilebilen zevki veya iç huzuru anlatmak için kullanılan bir kavramdır. Tatmin faktörü öyle bir öğedir ki, bir bireyin, bu unsurun aracılığı olmadan kendini daha iyi hissetmesi pek mümkün değildir. Eren (1993)'e göre genel anlamda hayatın farklı çevrelerinden (örneğin aile, okul, çeşitli kurumlardan) bireyin elde ettiği hoşnutluk ya da hoşnutsuzluğu tatmin kavramı içerisinde düşünmek gerekir. Birey, bu alanların elverişli veya elverişsiz durumlarına göre, istediği imkânları bulduğu ölçüde tatmin olacak ve psikolojik açıdan huzur duyacaktır. Öbür türlü ise tatminsizliğe uğrayarak hüsrana dediğimiz psikolojik durum içerisine girecektir. Korman (1978)'a göre tatminsizlik hayal kırıklığı ile özdeş görülmektedir. Bu anlamda hayal kırıklığı tatmin olmamış bir bireyin içerisinde bulunduğu gibi bir duygudur (Eroğlu, 2004: 326-327).

Spor tatmini de birçok araştırmacı tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Scanlan, Stein ve Ravizza (1989) sporda tatmini, eğlenmek, sevmek ve memnun kalmak gibi spor deneyiminin yansıttığı duyguları ve/veya algılamaları pozitif etkileyici tepki olarak tanımlamışlardır. Wankel (1993) ise tatminin, pozitif bir duygu veya bu etkili durumun, doğanın hemostatik bir dengesi olduğunu belirtmiştir.

Kimiecik ve Harris (1996) ise bir önceki tanımlara katılmazlar, her ikisi de tatminin tepki veya duruma etki eden bir yol olmadığını savunurlar. Bu araştırmacılar tatminin, sporcunun kendi iyiliği için durumunu takip etmesi ve yönetmesi açısından iyi bir psikolojik durum olduğunu savunmuşlardır. (Aumand, 2005: 2). Gellerman (1970) bireyin çalışmasının karşılığı olarak elde ettiği tatmin ile çalışması sırasında hissettiği tatmin arasında bir ayırım yapmak gerektiğini vurgulamıştır. Birincisine “dışsal tatmin” ikincisine ise “içsel tatmin” adı verilir. Dışsal tatmin, ücret, aynı avantajlar ve iş güvencesi gibi kavramları içerir. Oysa içsel tatmin, bazı amaçları gerçekleştirme, yeni teknik ve yöntemlere uyum gösterme yeteneği gibi belirli bir işi icra etmekten ileri gelen haz ve manevi zevki ifade etmektedir. Dışsal tatmini dışsal ödüller, içsel tatmini de içsel ödüller sağlayacaktır (Eroğlu, 2004: 327). Sporda da aynı şekilde dışsal tatminden söz edilebilir. Sporda dışsal tatmin maddi ödül, sosyal avantajlar, transfer gibi yollarla sağlanırken, içsel tatmin de sporcunun kendi yeterliliğinden ve gelişim düzeyinden memnun olmasıyla oluşur. Yapılan tüm tanımlardan yola çıkarak bir tanım yapmak gerekirse spor tatmini, sporcuların yaptıkları spor branşlarından kişisel olarak ve sportif olarak beklentilerinin karşılığını alması demektir.

Sporda tatmine ulaşma çabalarıyla ilgili çalışmalar 1980’li yıllarda başlamıştır. O zamandan itibaren tatmin kavramının açıklanması için birçok deneme yapılmıştır. Farklı fikirlerin, yorumların ve değişen doğanın özelliklerini içeren bu denemeler çok boyutlu ve öznel olduğu için bu alandaki araştırmacılar tarafından çok zor kanıtlanmıştır.

Spor tatmini, spora katılım ve spor yapmaktan zevk almanın ayrılmaz bir parçasıdır. Tatminin oluşmadığı durumlarda sporcular başarı ve zevk almak için başka kaynaklara yönelirler. Pethlichkoff (1993) sporcunun spora katılımından aldığı tatmin seviyesinin performansını algılamasında da önemli bir rol oynadığını söyler. Sriboon (2001) tarafından sporcu tatmini bir organizasyondaki sporcunun algıladığı yönetim kalitesi ve yaşam kalitesi olarak kabul edilir. Tatmin sporculuk deneyimiyle ilişkili yapının, sürecin ve sonuçların karmaşık olarak değerlendirilmesinin sonucu olarak ortaya çıkan pozitif etkidir. Tatmin, sporcunun ne istediği ve ne aldığı algılamasının arasındaki farktır. Sporcu tatmini, sporcularla ilişkili olan fiziksel, psikolojik ve çevresel bakış açılarından elde edilir. Tatmin seviyesi bir sporcunun spor takımı ve çevresiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin bir göstergesidir. Sporda tatmin çok çeşitli değişkenlerle bir birleşim içerisinde çalışılmıştır. Spor psikolojisi alanında çalışan çeşitli bilim adamları sporcu tatminini yaptıkları veya çalıştıkları işe bir öncü veya sonuç bir olarak dâhil etmişlerdir (İnce, 2006: 28).

Çalışmadaki ikinci boyut strestir. Stres tanımlanması pek kolay olmayan, betimlenmesi daha çok tercih edilen günümüzün en karmaşık kavramlarından biridir. Araştırmacı sayısı kadar stres tanımı vardır. Kavramı ilk kez Kanadalı fizyoloji bilgini Dr. Hans Selye kullanarak “organizmanın her türlü değişmeye, özel olmayan (yaygın) tepkisidir” şeklinde tanımlanmıştır (Yılmaz, 2006: 4). Biyolog Selye Stresi, “dıştan gelen ve ister mutluluğa isterse acıya yol açan herhangi bir talebe, vücudun

verdiği belirsiz (nonspecific) cevap” olarak tanımlamıştır. Allen daha anlaşılır hale getirmek için tanımı detaylı irdelemiştir. Öncelikle stres vücudun cevabı ya da tepkisidir. Bu demektir ki stres fiziksel bir tepkidir. Stres zihinsel bir süreç veya üzüntü, kaygı, depresyon gibi ruh halleri değildir. Stres belki bu bahsedilen rahatsızlıkların tetikleyicisi olabilir ya da kişiler stresi bu şekilde yaşamaktadırlar. Selye'nin tanımında dikkat çeken bir diğer nokta “belirsiz” sözcüğüdür. Belirsizlik stres yaratan sebepler ve stresin yol açtığı etkiler için geçerlidir. Strese yol açan etkenler belirsizdir. Hemen her şey stres belirtisini başlatabilir. Belirsiz olan diğer konu ise stresin etkileridir. Stres vücudun sadece bir bölümünü, bir organını değil tamamını etkileme potansiyeline sahiptir. Selye'nin tanımına göre mutluluk da acı da stres tepkisi yaratabilir. İnsan vücudu genel olarak acı ile mutluluk arasında ayırım yapmaz. Bu yüzden her ikisi de vücutta benzer stres tepkileri oluşturur (Allen, 1983: 3). Mcnerney (1974) stresi, “bedenin korkutucu, heyecanlandırıcı, zihni karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlara karşı fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkileri” olarak tanımlamıştır. Graham-Bonnalie (1972)' ye göre stres, bireyde istenmeyen ve hoş olmayan etkilere yol açan dıştan gelen zararlı bir güç /baskı olarak tanımlanmıştır (Göçet, 2006: 33-34).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Spor yapan bireylerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları içerisinde bir kapı aralamak, spor ortamında sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak amacıyla yapılacak düzenlemeler şu şekilde sıralanabilir:

- Yapılan çalışmada, bayan sporcuların erkek sporculara göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Antrenörler ve spor psikologları erkek sporcularla ekstra çalışmalar yaparak stresle başa çıkma konusunda destek olmalıdır,
- Sporcuların kişilik özelliklerine dayalı araştırmaların artırılmalıdır,
- Deneyimli sporcuların daha küçük yaşlardaki sporculara stresle başa çıkmalarında örnek olması açısından beraber zaman geçirme imkânları sağlanmalıdır,
- Antrenörler stresle başa çıkmak için takım içerisindeki ortamı hazırlamalıdır; spor psikologu desteği sağlamalı, yöneticiler bu konuda eğitilmelidir,
- Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik görüşleri ortaya konulmalıdır,
- Sporcular açısından bakıldığında, stresle başa çıkmada kendilerini eğitmeye istekli olmalı ve her türlü desteğe açık olmalıdırlar,
- Maksimum performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren, yüksek başarı beklenen antrenman ve müsabakalardan uzak tutulmalıdır,

- Küçük yaşlarda başlatılan spor aktivitesinin oyun formatında verilmesi sporcunun ileride daha sağlıklı bedensel ve zihinsel olarak bir şekilde spor yapmasına olanak sağlayacaktır,
- Stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler belli yaşlardan itibaren sporculara öğretilmelidir,
- Antrenman dizaynında, müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelik tanınarak, yer verilmelidir,
- Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetleri verilmelidir,
- Sporcuların duygusal, bilişsel ve fizyolojik yapıları dikkate alınarak sportif yönlendirmeler yapılmalıdır(Ceylan, 2005: 79-80).

Sporcu kavramı kendi içerisinde profesyonel sporcu ve amatör sporcu olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Profesyonel sporcu, sporu meslek haline getirmiş, hayatını, idame kurallarını faaliyet gösterdiği spor sayesinde yerine getirebilen, sporu öncelikle geçim aracı olarak kullanan kişilerdir. Amatör sporcular ise profesyonel sporculara yakın bir çalışma temposu içinde olup maddi kazanç beklemeden ancak en az onlar kadar kazanmak isteyen ve bu amaç doğrultusunda sağlıklı bir hayat sürerken sporun mücadeleci, yarışmacı ortamında kazanma ve kaybetme duygularını yaşayan kişilerdir.

Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres, sporculara becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir. Stres sporcuların sakatlanmalarına yol açabilir ve onların erken emekliliğe ayrılmalarına neden olabilir. Stres gizli ve sinsi bir hastalıktır. Bu kendisini sürantrenmanda (zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel olarak yaşanan tükenmişlik) yansıtabilir. Stresin zararları sadece sporcular için değil, antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusudur. Bu yüzden kendimize yardımcı olabilmek için stres yönetimi uygulamalarının bilinmesi gerekir (Altungül, 2006: 29).

Stres altındaki sporcuda fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının arttığı görülür. Solunum sıklaşır ve göz bebeklerinde büyüme görülür. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarların sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hissedilir, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler (Altungül, 2006: 35).

Çalışmadaki üçüncü boyut saldırganlıktır. Saldırganlık, insanoğlunun var olduğu günden beri varlığını sürdüren bir davranış biçimidir. Çocukların oyunlarındaki kavgalarından, sokak çatışmalarından, savaşa kadar bir insanın bir diğer varlığa acı verme çabası, belki de üzerinde en çok araştırma yapılmış insan davranışlarından biridir. Günümüzde de çok popüler bir araştırma konusu olan “saldırganlık” genel olarak, canlı veya cansız herhangi bir varlığa karşı fiziksel ve/veya duygusal olarak zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık üzerine araştırma yapan ilk araştırmacılardan Berkowitz (1962), Dollard ve arkadaşları (1939) saldırganlığı ilk olarak, başka bir nesneye ya da kişiye zarar verme amacı güden davranış biçimi olarak tanımlamışlardır. Bu alanda araştırma yapan birçok araştırmacı, başkasına acı veren ya da zarar verici etkisi olan her davranışın, saldırganlık başlığı altında toplanarak sınıflandırılmasının doğru olmadığını ileri sürmüşlerdir. Bu araştırmacılar saldırganlığın temel ögesi olarak “niyet” kavramından bahsederler (Çelik, 2006: 1).

Saldırganlık genel olarak bireyin zarar verme amacıyla göstermiş olduğu davranışları tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu bağlamda saldırgan davranışların kavramsallaştırılmasında “zarar verme, incitme” ya da “niyet, amaç” gibi bileşenler, anahtar sözcük işlevi görürler. Çünkü saldırganlık davranışında bulunan kişi karşısındakine zarar verir ya da hoş olmayan, rahatsız edici uyarılarla onu rahatsız eder. İncitici, zarar verici olan davranışlar her ne kadar saldırganlıkla ilgili tanımların merkezinde yer alsalar da saldırganlık her zaman zarar verme amacıyla gerçekleştirilmeyebilir. Bireyler zarar vermenin dışında çok farklı nedenlerden dolayı da saldırganlığa başvurabilirler. Özgürlük kazanımı, statü edinimi, diğer insanları kontrol etme, otorite kurma ve başarı elde etme, bu amaçlardan bazılarıdır (Kurtyılmaz, 2005: 3). Saldırganlık kelime anlamı olarak; “Kötülük ya da yıpratma amacıyla bir kimseye karşı doğrudan doğruya silahlı ya da silahsız bir eylemde bulunma, bireyin kendi düşünce ve davranışlarını dıştaki direnmelere karşın, zorla karşısındakine benimsetme çabası” olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık; Öfke, düşmanlık, rekabet, engellenme, korku gibi durumlardan kaynaklanan ve karşısındakine zarar vermeyi, onu durdurmayı, ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel veya sembolik her türlü davranıştır. Saldırganlık, sağlıklı bir yoldan kendini ortaya koyma biçiminde ve öz koruyucu olabileceği gibi, yıkıcı davranışlarda olduğu gibi olumsuz da olabilir. Saldırganlığın hedefi diğer insanlar olabileceği gibi, genellersek kurumlar, fiziksel çevre ya da depresyonda da olduğu gibi kişinin kendisi de olabilir (Budak, 2000: 65-66).

Sporun sözlük anlamı olarak Latince disportare ve desport biçiminde “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamına gelen sözcüklerden meydana geldiği ve 17. yüzyıldan sonra günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak “sport” biçimine dönüştüğü araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir. Spor “belirli ölçüde güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler” olarak tanımlanmaktadır. Sporun asıl amacı fiziksel gelişim sağlamakla birlikte, ruhsal ve zihinsel gelişimi de sağlamak, bireyi zinde tutmak, yaşamdan zevk alınmasını sağlamaktır. Ülkemizde

de insanların spor yapmalarını sağlamak amacıyla çeşitli spor merkezleri, koşu parkurları ve birçok tesisi bulunmaktadır. Spor yapıldığı gün sayısına, yapıldığı dereceye, branşa göre farklı kategorilere ayrılabilir. Bunlar arasında bireysel sporlar, takım sporları, rekreatif amaçlı yapılan ve elit düzeyde yapılanlar sayılabilir (Erden, 2007: 40-41).

Şiddet ve saldırganlık davranışları sporun önemli bir alanında yaygın bir şekilde var olmaktadır. Sporun, toplumun büyük bir kısmı tarafından hem hoş görülen hem de alkışlanan, insanlar arası saldırganlık davranışları içerisindeki tek yapı olduğu ileri sürülmektedir. Son yıllarda spordaki şiddet önemli bir toplumsal problem haline gelmiştir (Güner, 2006: 55). İstenmeyen şiddet davranışlarının ve saldırganlığın kontrol altına alınması günümüzün büyük sorunlarından biridir. Bireyler arasında, gruplar arasında veya daha geniş düzeyde toplumlar arasında da istenmeyen davranışlar ve çatışmalar kendini gösterebilir. Sporun da böyle saldırganlıklarda bir kontrol aracı olup olamayacağı üzerinde düşünülebilir. Sporun yumuşak, barışçı davranışların gelişebilmesinde çok defa unutulmuş büyük bir rolü vardır. Spor saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Başer, 1998: 105). Saldırganlık, günlük hayatımızda ve sporda artan bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Günlük yaşantımızda saldırgan davranışlar; iş hayatının stresi, ekonomik sıkıntılar, rutin hayatın getirdiği olumsuzluklar sonucu kendini gösterirken, sporda başarı rakibin engellenmesine bağlı olduğundan kurallara bağlı olarak buna izin verilir. Sporcu, yarışmalar sırasında başarılı olabilmek için rakibiyle rekabet içindedir. Aslında sporcu her yarışmada aynı zamanda kendisiyle ve çevresiyle yarışır. Sporcular başarısız olmama ve kendisine gösterilen ilgiyi devam ettirme gayreti sonucunda, mevcut yeteneklerine uygun düşmeyen aşırı riskli eylemlerde bulunabilirler. Bir yarışma veya müsabaka sırasında sporcunun, psikolojik, fizyolojik, biyolojik ve çevresel faktörlerden etkilenecek, rakibine, hakeme ya da takım arkadaşına karşı gerçekleştirmiş olduğu eylemsel durumlara sporda saldırganlık denir (Şahin, 2003: 113). Sporun içindeki saldırgan davranışların azlığı ya da çokluğu branşlarla da ilgili olmaktadır. Örneğin, bireysel mücadele sporları çok fazla temas gerektirir. Bu müsabakaların kurallarını bilmeyen izleyici bu davranışları saldırgan davranış olarak algılayabilecektir.

Salırganlık, değişik spor dallarında farklı şekilde değerlendirilir. Güreşte yapılan bir elense çekme hareketini hentbolda uygulamak mümkün değildir. Bir boks müsabakasinda rakibe atılan bir yumruğun başka bir spor dalında tekrarı cezayı gerektirir. Beden temasının artmasıyla birlikte saldırganlığın görülme ihtimali de artar. Buna göre spor faaliyetlerini beden temasına göre farklı gruplara ayırabiliriz. Birinci grupta, saldırganlığın sergilenmesine en çok fırsat tanıyan bireysel mücadele sporları yer alır. Yakın beden teması, bu tip sporların (boks, güreş, judo, taekwondo vb.) doğasında vardır. Bu yüzden saldırganlık izlenimini veren hareketler de en sık olarak bu spor dallarında görülür. Beden temasına belirli ölçülerde izin veren ve top ile oynanan takım sporları (futbol, hentbol, basketbol vb.) ikinci grubun içerisinde yer alır. Üçüncü gruba, voleybol, atletizm, tenis, bisiklet ve golf gibi sporlar girmektedir. Bu branşlarda herhangi bir vücut teması yoktur. Fakat

bu durum, bu sporlarda saldırganlığın görülmeyeceği anlamına gelmez. Koşarken kendisini geçen rakibinin formasından çekme, bisiklet yarışında rakibini bisikletten düşürme, kros sırasında çelme takma bu tip sporlarda rastlanabilen saldırganlık durumlarıdır (Özerkan, 2004: 146). Yaman ve Coşkun (1992)'a göre bazı spor dallarında saldırgan olmanın başarıyı getirebileceği düşünülmektedir (Karayılmaz, 2006: 49).

Sporda saldırganlık, sportif yarışma veya müsabaka esnasında bahsedilen olaya dahil olan öğelerden (sporcu, antrenör, seyirci) bir veya birkaçının psikolojik, biyolojik ya da sosyal faktörlerden etkilenecek, spor dalına özgü belirlenmiş kurallarının dışına çıkarak, karşısındakine zarar vermek ya da bir hedefe ulaşmak amacıyla gerçekleştirdiği sözel ya da fiziksel eylemler olarak tanımlanabilir (Derwent, 2007: 42).

Spor açısından üzerinde önemle durulması gereken iki önemli nokta hemen göze çarpar. Birincisi saldırının hangi amaç ve kasıtle yapıldığı ile ilgilidir. İkinci nokta ise saldırının yöneldiği hedefidir. Bir sporcunun, ilgili spor dalına ait kuralların dışına taşarak, karşısındakine zarar verme kasıtle ve niyetiyle bir davranışta bulunma eğilimi göstermesidir. Sporda saldırganlık davranışları söz, beden ve işaretlerle yapılır. Acı vermek ve kızdırmak amacıyla rakibe veya hakeme karşı yapılan hakaret ve onlarla alay etme sözlü saldırganlığa örnektir. İşaretlerle saldırganlık, yumrukla, tenis raketiyle vb. aletlerle rakibi tehdit etmeyi kapsar. Aynı şekilde bir takım el kol hareketleriyle veya bakışla da bu tür saldırganlık sergilenebilir. Bu saldırganlık çeşitlerine sporun her dalında ve her türünde rastlayabiliriz (Kurtiç, 2006: 21). Tenenbaum (1997)'a göre koçlar, sporcular, takımlar ve toplum için spordaki saldırganlığın potansiyel zararının farkında olmalıdırlar. Her çekişmeli aşama için ve her spor müsabakası için adil bir oyun oynanması ve yönetilmesi spor kuralları içerisinde zorunlu bir öğe haline getirilmelidir. Fiziksel faktörler örneğin sıcaklık, gürültü ve kalabalık spordaki saldırganlığı, özellikle seyirciler arasındaki saldırganlığı desteklemektedir. Araştırmalara göre bu faktörler saldırganlığı kolaylaştıran faktörlerdir. Saldırganlığa eğimli bir ortamda bu değişkenler onları saldırganlık üretmek için etkilemektedir. Bu faktörler tekrarlandığında izleyicilerde saldırganlığa ve holiganlığa neden olur (Güner, 2006: 57).

MATERYAL VE YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini Antalya ilinde çeşitli kulüplerde oynayan 420 sporcu oluşturmaktadır. Bu sporcuların 219'u erkek antrenör gözetiminde, 201'i ise kadın antrenör gözetiminde çalışmaktadırlar. Sporcuların bir kısmı takım branşlarında bir kısmı ise bireysel branşlarda yer almaktadır. Araştırmaya katılan erkek antrenör gözetiminde çalışan sporcuların 68'i futbol, 37'si voleybol, 16'sı masa tenisi, 22'si güreş, 13'ü boks, 36'sı basketbol, 20'si aikido, 7'si judo branşı ile uğraşmaktadır. Kadın antrenör gözetiminde çalışan sporcuların ise 62'si voleybol,

19'u basketbol, 16'sı karate, 12'si hentbol, 12'si masa tenisi, 13'ü güreş, 19'u futbol, 11'i jimnastik, 10'u badminton, 27'si yüzme ile uğraşmaktadır. Sporcuların yaşları ortalaması 16.18'dir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın teorik kısmında yer alan bilgilere uygun olarak bir anket formu hazırlanmıştır.

Spor tatmini ile ilgili veriler Chelladurai ve Riemer (1998) tarafından geliştirilen ve 56 ifadeden oluşan spor tatmini ölçeği ile toplanmıştır. Bu ifadeler 5'li likert ölçeğine göre hazırlanmış ve "hiç memnun değilim=1, memnun değilim=2, kararsızım=3, memnunum=4, çok memnunum=5" şeklinde sıralanmıştır.

Stresle ilgili veriler Odabaşı (2006)'nın "Çalışma yaşamında stres" adlı tezinde kullandığı stres düzeyini belirlemeye yönelik 10 ifadeden oluşan stres ölçeği ile toplanmıştır. Bu ifadeler 5'li likert ölçeğine göre hazırlanmış ve "hiçbir zaman=1, nadiren=2, ara sıra=3, sık=4, çok sık=5" şeklinde sıralanmıştır. Araştırmada ölçeğin güvenilirliğini artırmak amacıyla yapılan "item analizi" sonucunda 5 ifade değerlendirme dışı kalmıştır.

Saldırganlık düzeyi ise Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen saldırganlık düzeyini belirlemeye yönelik 34 ifadeden oluşan saldırganlık ölçeği ile belirlenmiştir. Bu ifadeler 5'li likert ölçeğine göre hazırlanmış ve "hiç uygun değil=1, çok az uygun=2, biraz uygun=3, çok uygun=4, tam uygun=5" şeklinde sıralanmıştır.

Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS istatistik programına yüklenmiş ve her türlü analiz bu program aracılığı ile yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla korelasyon analizi, regresyon analizi, t testi ve tek yönlü varyans analizi (anova) uygulanmıştır. Ayrıca elde edilen veriler frekans dağılımları ve yüzdeler şeklinde de özetlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılmış ve spor tatmini ölçeğinin Cronbach's Alfa değeri 0.975, stres ölçeğinin Cronbach's Alfa değeri 0.873, saldırganlık ölçeğinin Cronbach's Alfa değeri ise 0.942 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliği kabul edilebilir düzeyde olduğundan bulgular bölümüne geçilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırma katılan sporcuların yaş ortalaması 16.18 (ss 3.65) olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde araştırmaya katılan sporcuların spor yılı ortalaması ise 5.46 (ss 3.33) olarak hesaplanmıştır. Diğer özellikler ise şu şekildedir:

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımı

Sporcuların cinsiyeti	Frekans	%
Erkek	173	41.2
Kadın	247	58.8
Toplam	420	100

Araştırmaya katılan sporcuların 173'ü (%41.2) erkek, 247'si (%58.8) ise bayandır. Buna göre araştırmaya katılan sporcu grubunun büyük bir bölümünü kadın sporcuların oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre dağılımı

Sporcuların eğitim durumları	Frekans	%
İlköğretim	144	34.3
Lise	244	58.1
Üniversite	32	7.6
Toplam	420	100

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim düzeylerine bakıldığında 144'ünün (%34.3) ilköğretim, 244'ünün (%58.1) lise, 32'sinin (%7.6) ise üniversite eğitimi gördüğü anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların büyük bir bölümünün lise eğitimi gördüğü yukarıdaki tablodan da anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre dağılımı

Sporcuların branşları	Frekans	%
Bireysel sporlar	167	39.8
Takım sporları	253	60.2
Toplam	420	100

Araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre dağılımına bakıldığında sporcuların 167'sinin (%39.8) bireysel spor, 253'ünün (%60.2) ise takım sporu yaptığı görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların büyük bir kısmı takım sporları içinde yer almaktadır.

Spor Tatmini, Stres ve Saldıranlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 4. Spor tatmini stres ve saldırganlık ile sporcuların yaşları arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon tablosu

	1	2	3
1. Spor Tatmini	1.00		
2. Stres	-.389**	1.00	
3. Saldırganlık	-.288**	.494**	1.00

** p<0.001

Yukarıdaki tablo incelendiğinde spor tatmini ile stres ve saldırganlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.001). Buna göre spor tatmini arttıkça stres ve saldırganlık azalmaktadır. Yine tabloya bakıldığında stres ile saldırganlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre sporcuların stresi arttıkça saldırganlıkları da artmaktadır.

Spor Tatmininin Stres ve Saldırganlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Spor tatmininin stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları şu şekildedir:

Tablo 5. Spor tatmininin sporcuların stres düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin basit regresyon analizi tablosu

	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahminin Standart Hatası
Spor Tatmini	-.389**	.152	.150	.94562

** p<0.001 Bağımsız değişken: Spor tatmini, Bağımlı değişken: Stres

Tablo 6: Spor tatmininin sporcuların stres düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin basit regresyon analizinin coefficient tablosu

	Standardize Edilmemiş Beta	Standart Hata	Standardize Edilmiş Beta	T	Sig.
Spor Tatmini	-.614	.071	-.389	-8.644	.000

Yukarıdaki iki tablo birlikte değerlendirildiğinde spor tatmininin sporcuların stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Spor tatmininin sporcuların streslerini açıklama oranı % 15'dir. Spor tatmininin stres üzerindeki etkisi ise negatif yönlü olup oranı % 38.9'dur. Yani etki negatiftir. Spor tatmini arttıkça sporcuların stres düzeyleri azalmaktadır.

Spor tatmininin saldırganlık üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları şu şekildedir:

Tablo 7. Spor tatmininin sporcuların saldırganlık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin basit regresyon analizi tablosu

	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahminin Standart Hatası
Spor Tatmini	-.288**	.083	.081	.73845

** p<0.001 Bağımsız değişken: Spor tatmini, Bağımlı değişken: Saldırganlık

Tablo 8. Spor tatmininin sporcuların saldırganlık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin basit regresyon analizinin coefficient tablosu

	Standardize Edilmemiş Beta	Standart Hata	Standardize Edilmiş Beta	T	Sig.
Spor Tatmini	-.341	.055	-.288	-6.158	.000

Yukarıdaki tablolar birlikte değerlendirildiğinde spor tatmininin sporcuların saldırganlıkları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Spor tatmininin sporcuların saldırganlıklarını açıklama oranı % 0.8'dir. Spor tatmininin saldırganlık üzerindeki etkisi ise negatif yönlü olup % 28.8'dir. Etki negatiftir yani spor tatmini arttıkça sporcuların saldırganlıkları azalmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlıkları üzerindeki etkisini ve aralarındaki ilişkileri ele alan bu çalışmada spor tatmininin % 15 oranında stresi ve % 8.1 oranında saldırgan davranışları açıkladığı belirlenmiştir. Etki yönü negatiftir yani spor tatmini hem stresi hem de saldırganlığı azaltıcı yönde bir etkiye sahiptir.

Sporcuların tatmin olmaları yaptıkları spordaki pek çok faktörle ilgilidir. Antrenör, takım, seyirci, fiziksel koşullar, başarı ve gelir gibi. Spor tatmini diğer tatminlerde olduğu gibi zaman içerisinde değişkenlik gösterebilir. Belirli dönemlerde bu tatmin düşebilir belirli dönemlerde artabilir. Takım halindeki başarılar veya bireysel başarılar tatmini artırabilir ya da başarısızlıklar azaltabilir. Ancak tatmin seviyesinin düşük olması performansı olumsuz etkileyecektir.

Granito ve Carlton (1993)'a göre spordaki memnuniyet gerçek sportif başarıdan çok daha önemlidir. Eğer bir sporcu kendini memnun hissetmiyorsa bazı faktörler (kapasite, performans, antrenman, antrenör, takım arkadaşları vb.) buna neden olabilir ve bu durumda performans başarısı ve spor tatmini muhtemel olmayacaktır. Bunun sonucunda sporcunun performansı düşebilir, daha negatif ve kötümser düşünceye sahip olabilir ayrıca, memnuniyette azalma devam edebilir (Aumand, 2005: 3).

Ortaya çıkan bu sonuca göre spor tatmini ile ilgili iki temel yorum yapılabilir. Birincisi yüksek spor tatminine sahip olanlar ikincisi de düşük spor tatminine sahip olanlar. Yüksek spor tatminine sahip sporcuların stresleri ve saldırganlıkları azalacaktır. Çünkü burada odak nokta spordur.

Bazı sporcuların saldırgan ve stresli olmalarının muhtemel nedenlerinden biri de spor tatminlerinin düşük olmasıdır. Elbette bununla ilgili ilave araştırmalar yapmak gerekir. Ancak bu araştırmanın sonucu saldırganlık ve stres düzeyini spor tatmininin etkilediğidir. Dolayısıyla, bazı sporcuların saldırgan olmalarının nedenlerinden biri spor tatminidir. Bu sporcuların sporla ilgili beklentilerinin karşılanması tatminlerini artıracak ve saldırganlıkları azalacaktır. Sporda saldırganlığın çok çeşitli olumsuz sonuçları olacağından bu husus antrenörlerce dikkate alınmalıdır. Sporcuların odak noktasının spor olması sağlanmalıdır.

Paraları ödenmeyen sporcuların sahada hırçın oldukları açıkça gözlemlenebilmektedir. Bu sonuç tabii ki genellenemez.

Çalışmada ortaya çıkan bir başka önemli bulgu stres ile saldırganlık arasındaki pozitif ilişkidir. Sporcuların stres düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeyleri de artmaktadır. Belirli bir noktaya kadar stres başarıyı ve performansı olumlu etkileyecektir. Ama belirli bir düzeyden sonra etki olumsuz olacaktır. Benzer şekilde stres makul ve eşik altında bir saldırganlık doğurabilir ve bu da sporcular açısından sorun olmayabilir. Eşiğin üstündeki saldırganlık zarar vermeye başlar. Bu bakımdan antrenörler ve teknik yetkililer stres düzeyini ve saldırganlık düzeyini kontrol altında tutmalıdır. Aşırı stres sporda saldırganlığı beraberinde getireceğinden gerek takım olarak gerekse bireysel olarak başarısız sonuçlar alınmasına neden olabilir.

Çalışmadaki üçüncü nokta spor tatmini ile stres ve saldırganlık arasındaki negatif yönlü ilişkilere aittir. Yukarıda bahsedilen etki iken, burada bahsedilen ilişkidir. Yani spor tatmini arttıkça stres ve saldırganlık düzeyi azalmaktadır. Aşırı spor tatmininin sporcuların streslerini aşırı derecede azaltacağından yine başarıdan söz etmek zor olacaktır. Sporda zirveye ulaşmış bazı sporcuların stres ve hırslarının azalmasının nedenlerinden birisi spor tatmini düşüklüğü olabilir. Dolayısıyla, yukarıdaki yorumlara benzer şekilde spor tatmininin de makul seviyelerde olması beklenir. Makul seviyedeki tatmin, stresi ve stres de başarıyı beraberinde getirebilir.

Literatürde spor tatmininin stres ve saldırgan davranışlar üzerindeki etkisine ilişkin doğrudan bir çalışma bulunmadığından bu çalışmada elde edilen bulguların karşılaştırması yapılamamıştır. Benzer çalışmalar farklı bölgelerde, ölçeklerle, örneklerle ve yöntemlerle yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Allen, R. (1983). **“Human Stres: It’s Nature And Control”** New York, MacMillan Publishing Company.
2. Altungül, O. (2006). **“Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi”** Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
3. Aumand, E. A. (2005). **“For The Love Of The Game: Factors Influencing Athlete Enjoyment In Sport”** Thesis Submitted To The Scholl Of Physical Education At West Virginia Universty In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Science In Sport And Exercise Psychology, Morgantown.
4. Başer, E. (1998). **“Uygulamalı Spor Psikolojisi”** Bağırhan Yayınevi, Ankara.
5. Budak, S. (2000). **“Psikoloji Sözlüğü”** Bilim Ve Sanat Yayınları, Ankara.
6. Ceylan, M. (2005). **“Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ve Kişilik Değişkeninin Etkisi”** Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar, İzmir.
7. Çelik, H. (2006). **“Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri Bağlanma Tarzları Ve Kişiler Arası Şemalarının İncelenmesi”** Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
8. Çoknaz, H. (1998). **“Takım Ve Bireysel Spor Antrenörlerinin İş Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması”** Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı.
9. Dervent, F. (2007). **“Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri Ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi”** Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
10. Erden, N. K. (2007). **“Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri”** Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı.
11. Eroğlu, F. (2004). **“Davranış Bilimleri”** Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş. , İstanbul.
12. Filiz, K. (2002). **“Sporun Tanımlanması ve Kapsamının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma”** Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara. 22(2).
13. Göçet, E. (2006). **“Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki”** Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
14. Granito, V. J. ve Carlton, E. B. (1993) **“Relationship Between Locus of Control and Satisfaction with Intercollegiate Volleyball Teams at Different Levels of Competition”** Journal of Sport Behavior (JSB), 16(4), 221 - 228.
15. Güner, B. Ç. (2006). **“Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi”** Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
16. İnce, P. (2006). **“Antrenör Davranışları Ve Sporcu Doyumu: Ölçek Geliştirme Ve Uyarlama Çalışması”** Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı.
17. Karayılmaz, A. (2006). **“Amatör Küme Futbolcularının Saldırganlığa İten Psiko Sosyal Nedenler”** Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
18. Kurtiç, N. (2006). **“Futbol Seyircisini Saldırganlığa İten Psiko Sosyal Nedenler”** Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
19. Kurtyılmaz, Y. (2005). **“Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri İle Akademik Başarıları İletişim Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler”** Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
20. Naktiyok, A. (2002). **“Motivasyonel Değerler ve İş Tatmini: Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama”** Atatürk Üniversitesi İİBF Dergisi, Erzurum.
21. Özerkan, K. N. (2004). **“Spor Psikolojisine Giriş”** Nobel Yayınları, Ankara.
22. Şahin, H. M. (2003). **“Sporda Şiddet ve Saldırganlık”** Nobel Yayınevi, Ankara.
23. Yılmaz, O. (2006). **“Stresin Performans Üzerine Etkisi: 40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma”** Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı.