

**EGZERSİZ YAPMA ALIŞKANLIĞI EDİNİMİŞ 35-45 YAŞ ARASI KADINLARIN
STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİ**

Öğr. Gör. Gamze ÇETİNKAYA

Kapadokya Üniversitesi Sağlık Meslek Yüksekokulu, gamze.cetinkaya@kapadokya.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜLLÜ

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi , abduhahgullu@hitit.edu.tr

Doç. Dr.Esin GÜLLÜ

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi , esingullu@hitit.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı egzersiz yapma alışkanlığı edinmiş 35-45 yaş arası kadınların stresle başa çıkma yollarını arasındaki ilişkiyi analiz etmektir. Araştırmaya 89 kadın üye katılmıştır. Kadınların stresle başa çıkma davranışlarını belirlemek için stresle başa çıkma ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Araştırma da elde edilen veriler, betimsel istatistik, hotelling T kare ve anova kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda kadınların stresle başa çıkmada öncelik sırasına göre; birinci önceliği Büyüme-olgunlaşma ve planlı davranış, ikinci önceliği Duygularını kontrol etme, üçüncü önceliği Çaresiz bir şekilde yardım arama, dördüncü önceliği içinde bulunduğu durumu Kabullenme ve en son tercih ettiği yöntem ise kaderci düşünmek ve Duygularını gizlemektir. Kadınlarda genel olarak en fazla kullanılan başa çıkma stratejileri; Büyüme ve olgunlaşma (2.91), Planlı davranış (2.86), Duygu kontrolü (2.69) ve en az kullanılan başa çıkma stratejisi ise gizleme ve saklama (2.17) olarak bulunmuştur. Anova sonuçları incelendiğinde stresle başa çıkabilme özelliklerinin her biri için, egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış kadınların kadercilik anlayışının babanın alışkanlığına göre, duygularının kontrol edebilmesinin dini vecibelerini yerine getirme düzeyine göre, planlı davranabilmesinin annelerinin öğrenim durumuna göre ve bir kamu kurumunda çalışıp çalışmamasına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stresle Başa Çıkma, Egzersiz

STRESS EXAMINATION LEVELS OF WOMEN BETWEEN 35-45 YEARS OF EXERCISE

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the relationship between the stress of coping with stress in women aged 35-45. 89 female members participated in the study. The stress coping scale was used to determine the coping behaviors of women. The data obtained from the research were analyzed by using descriptive statistics, hotelling T square and anova. As a result of the research, the priority of women in dealing with stress is; The first priority is growth-maturation and planned behavior, the second priority The control of emotions, the third priority The search for help in a desperate manner, The acceptance of the situation in the fourth priority, and the last preferred method is to think fatally and hide their emotions. The most commonly used coping strategies in women are; Growth and maturation (2.91), Planned behavior (2.86), Emotion control (2.69) and least used coping strategy were found to be hiding and storing (2.17). When Anova's results are examined, it can be said that the fatalistic understanding of the women who have gained the habit of exercising, according to the father's habit, can control their emotions according to their level of fulfillment of their religious obligations, according to their mothers' educational level and whether they work in a public institution or not.

Keywords: Stress, Coping with Stress, Exercise

1.GİRİŞ

Stres bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, iş verimini, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres durup dururken kendiliğinden oluşmaz. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekmektedir (Eren, 2001, s. 291).

Stres olgusu ile birçok disiplin uzun yıllardır ilgilenmekte, psikoloji, nöroloji, fizyoloji, sosyoloji, antropoloji, biyokimya, endokrinoloji ve immünoloji gibi pek çok alan stres olgusu üzerinde çalışmaktadır. Stres çalışmalarının esası, stresin elektro fizyolojik, nöro kimyasal, endokrin ve immünolojik ilişkileri gibi psiko biyolojik olgulara odaklanmıştır. Stresin bir sonucu olarak performans, bilişsel işleyiş, duygusal yaşam ve sosyal işleyiş gibi; stresli yaşam olayıyla başa çıkma ve stresin etkilerini azaltmak için yapılan terapötik ve önleyici müdahaleler gibi psikolojik ve sosyal olgular da çok dikkat toplamıştır (Steinberg ve Ritzmann, 1990).

Stres tepkisi veya değişimlere uyum süreci, kısa veya uzun bir dönemde organizmayı tehdit etme yolu ile bireye çeşitli zararlar verir. Strese karşı verilen tepkiler, uzun bir zaman dilimi içinde çeşitli hastalıkların gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir (Aksoy ve Kutluca2005).

Genel anlamda stres; bireyde baskı, çaresizlik, engellenmiş hissi yaratan, kişiye zor gelen üzüntü verici olaylardır (Tuğrul, 2000). Stres alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamada gerçekleşir organizma tehlike hissettiği anda alarm durumuna geçer, tehlike hala sürerse fiziksel olarak tepkide bulunur ve aynı zamanda uyum sağlamaya çalışır, tehlike geçmezse bir süre sonra organizma tükenir (Selye, 1973). Bedensel ve ruhsal olarak canlının kendisine tehdit olarak algıladığı veya zorlandığı durumlarda ortaya çıkan stres karşısında hem bedensel hem de psikolojik olarak kişide pek çok değişikliğe neden olabilmektedir (Baltaş & Baltaş, 1999).

Günümüzde yaşanan stresin nedenleri olarak; teknolojik, ekonomik, politik ve sosyal alanlarda yaşanan değişim ve bunun sonucunda bu yeni durumlara uyum sağlama, toplumun başarıya odaklanması nedeniyle yaşanan zorlanma sayılabilir. Ancak bu nedenleri sonsuza sayıda arttırmak mümkündür, çünkü her insanın yaşadığı stresin nedeni kişiye özeldir. Kısaca, stres kaynağı değişse de ilk insandan 12 günümüze insanoğlunun strese gösterdiği tepkide pek fazla bir değişiklik yoktur (Akman, 2004).

Her birey farklı nedenlerden, kaynaklı stres yaşamaktadır. Bir bireye stres yaratan durum diğer bir bireyde aynı etkiyi yaratmamaktadır. “Stres bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, iş verimini, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres durup dururken ve kendiliğinden oluşmaz. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekmektedir. Ortamdaki değişimlerden her birey etkilenmesine etkilenir, ancak bazı bireyler daha çok ve daha hızlı etkilenirken, bazıları ise daha az ve yavaş etkilenir” (Eren, 2001, s. 291).

2.MATERYAL VE YÖNTEM

2.1.Örnekleme

Çalışmaya Ankara Büyükşehir Belediyesine bağlı Yenimahalle Aile Yaşam Merkezine üye olan ve aktif olarak spor yapan 35-45 yaş aralığındaki kadınlar katılmıştır. Merkeze üye 800 kadından çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 89 kişi seçilerek stresle baş etme ölçeği doldurtularak çıkan sonuçlar değerlendirilmiştir.

2.2.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma modellerinden tekil tarama ve ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Karasar’a göre (2012) tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tekil tarama modeli, değişkenlerin tek tek, tür ya da miktar olarak oluşumlarının belirlenmesini amaçlar. İlişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2012: 79-81).

2.3.Veri Toplama Aracı

Stresle baş etme ölçeği (SBÖ): Folkman ve Lazarus’un geliştirdiği ‘başa çıkma yolları envanteri’ (Ways of coping checklist- WCC), ölçeğin Türkçe uyarlaması Siva tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmış ve güvenilirlik katsayısı tüm grupta 0.90 olarak bulunmuştur. Kültüre özgü maddeler eklenerek madde sayısı 66’dan 74 ‘e çıkarılmıştır. 7 tane alt ölçeği bulunmaktadır; planlı davranış, kaderci duygu kontrolü, gizleme-saklama, kabullenme, büyüme-olgunlaşma ve çaresizlik-yardım aramadır (Siva,1991).

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler, SPSS for Windows 15.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik sorulara frekans analizi uygulanmış, araştırmanın temel amacı olan, 35-45 yaş arası kadınların stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ‘t-testi’ ile analiz edilmiştir. Ayrıca betimsel istatistik, korelasyon ve anovayla hesaplanmıştır. Araştırma hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

3.BULGULAR

Tablo-1: Egzersiz Yapma Alışkanlığı Kazanmış Kadınların Stresle Başa Çıkma Davranışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖZELİKLERİ	ORTALAM A	STANDART SAPMA
Büyüme ve Olgunlaşma	2,91	,456
Planlı Davranış	2,86	,401
Duygu Kontrolü	2,69	,428
Çaresizlik ve Yardım.A.	2,52	,366
Kabullenme	2,34	,416
Kadercilik	2,21	,350
Gizleme ve Saklama	2,17	,628

Egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış bayanların stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili sonuçlara bakıldığında (Tablo-1) en çok kullanılan başa çıkma stratejileri; Büyüme-olgunlaşma, planlı davranış ve duygularını kontrol etme, en az kullanılan ise gizleme-saklama ve kadercilik olarak bulunmuştur.

Tablo 2 : Hotelling T Kare Test İstatistiği Sonuçları

HOTELLİNG T KARE	F	SD1	SD2	ANLAMLILI K DÜZEYİ (P)
226,553	35,613	6	83	,000

Tablo 2’ de elde edilen istatistiksel sonuçlara göre , Hotelling T Kare kullanılarak elde edilen F değeri 35,613 ($p=0,00<0,05$) olup, % 95 güven düzeyinde egzersiz alışkanlığı kazanmış bayanların stresle başa çıkma özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu söylenebilir.

Farklılığı hangi özellik ya da özelliklerin yarattığını anlamak için Tablo 1’ deki öncelik sıralaması dikkate alınarak ardışık özellikler arasında ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Elde edilen Kısmi-t değerleri Tablo 3’ deki gibidir.

Tablo 3 incelendiğinde, Büyüme ve Olgunlaşma ile Planlı Davranış arasında ($p=0,124>0,05$) ve Kadercilik ile Gizleme ve saklama arasında ($p=0,679>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Planlı davranış, Duygu kontrolü, çaresizlik-Yardım Arama, Kabullenme ve Kadercilik ($p<0,05$) özellikleri ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip özelliklerdir.

ZEUGMA
II. ULUSLARARASI MULTİDİSİPLİNER ÇALIŞMALAR KONGRESİ
18-20 Ocak 2019

Tablo 3 : Stresle Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İkili Karşılaştırmalar

İKİLİ KARŞILAŞTIRMA GRUPLARI	KİSMİ-t	SD	ANLAMLILIK DÜZEYİ (P)
Büyüme ve Olgunlaşma - Planlı Davranış	-1,553	88	,124
Planlı Davranış - Duygu Kontrolü	3,420	88	,001
Duygu Kontrolü - Çaresizlik ve Yardım Arama	2,763	88	,007
Çaresizlik ve Yardım Arama - Kabullenme	-3,782	88	,000
Kabullenme - Kadercilik	-3,618	88	,000
Kadercilik - Gizleme ve Saklama	,679	88	,499

Tablo 4 : Stresle Başa Çıkma Özelliklerinin Öncelik Sıralamasını Dikkate Alarak Elde Edilen Model

GRUP	STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖZELLİKLERİ
Birinci Öncelik	Büyüme ve Olgunlaşma ve Planlı Davranış
İkinci Öncelik	Duygu Kontrolü
Üçüncü Öncelik	Çaresizlik ve Yardım Arama
Dördüncü Öncelik	Kabullenme
Beşinci Öncelik	Kadercilik ve Gizleme-Saklama

Tablo 4’de ise Tablo 3’de elde edilen ikili karşılaştırmalar dikkate alınarak, stresle başa çıkma özelliklerini öncelik sıralamasına göre gruplayan bir model elde edilmiştir. Bu modele göre, egzersiz alışkanlığı kazanmış bayanların stresle başa çıkmada birinci önceliği Büyüme-Olgunlaşma ve Planlı davranıştır. İkinci önceliği; Duygularını kontrol etme, Üçüncü önceliği; çaresiz bir şekilde yardım arama, Dördüncü önceliği; içinde bulunduğu durumu kabullenme ve en son tercih ettiği yöntem ise Kaderci düşünmek ve duygularını gizlemektir.

ZEUGMA
II. ULUSLARARASI MULTİDİSİPLİNER ÇALIŞMALAR KONGRESİ
18-20 Ocak 2019

Tablo 5 : Stresle Başa Çıkma Özelliklerinin Pearson Korelasyon Matrisi

	PLANLI DAVRANIŞ	KADER.	DUYGU KONTROLÜ	GİZLEM VE SAKLAMA	KABULLE N.	BÜYÜME VE OLGUN. N.	CARESİZ VE YARD.
PLANLI DAVRANIŞ	1 89	,180 ,091 89	,348(**) ,001 89	,125 ,245 89	,363(* *) ,000 89	,749(**) ,000 89	,275(**) ,009 89
KADER.		1 89	,180 ,091 89	,308(**) ,003 89	,639(* *) ,000 89	,232(* *) ,028 89	,570(**) ,000 89
DUYGU KONTROLÜ			1 89	,079 ,463 89	,395(* *) ,000 89	,338(**) ,001 89	-,009 ,931 89
GİZLEM E VE SAKLAMA				1 89	,230(* *) ,030 89	,130 ,223 89	,093 ,387 89
KABULLE N.					1 89	,433(**) ,000 89	,319(**) ,002 89
BÜYÜME VE OLGUN.						1 89	,236(* *) ,026 89
CARESİZ VE YARD.							1 89

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 5 incelendiğinde, en yüksek ilişki Planlı Davranış ile Büyüme-Olgunlaşma arasındaki pozitif ilişkidir ($r=0,749$; $p=0,00<0,01$). Yani; egzersiz alışkanlığı kazanmış bayanlar olgunlaştıkça, stresle başa çıkmak için daha planlı davranmaktadırlar. Kadercilik ile Kabullenme arasındaki ilişki miktarı da $r= 0,639$ ($p=0,000<0,01$) olup istatistiksel olarak önemlidir. Yani; stresle başa çıkmada, kadercilik anlayışı arttıkça, içinde bulunduğu zor durumu kabullenme de artmaktadır. Benzer biçimde, kadercilik ile Çaresizlik-Yardım arama arasındaki ilişki $r= 0,570$ ($p=0,000<0,01$) anlamlı olup, bu da kadercilik anlayışı arttıkça kişinin çaresiz bir şekilde çevresinden yardım istemesinin de artacağını göstermektedir.

Arasındaki ilişki miktarı 0,3 ile 0,5 arasında ve istatistiksel olarak anlamlı olan ($p<0,01$) zayıf ilişkiler görülebilir. Bu ilişkiler incelendiğinde; egzersiz alışkanlığı kazanmış bir bayanın stresle başa çıkmada, planlı davranışı seçmesi onun belirli bir ölçüde duygularını kontrol ettiğini ve içinde bulunduğu durumu kabullendiğini göstermektedir. Duygularını kontrol eden bir bayan ise, az da olsa olgun ve içinde bulunduğu durumu kabullenen bir bireydir. İçinde bulunduğu durumu kabullenen bir bayan ise belirli bir düzeyde olgunlaşmış demektir. Fakat nadiren de olsa çaresiz bir biçimde çevresinden yardım isteyerek de içinde bulunduğu stresli durumdan kurtulmaya çalışır. Benzer biçimde, kişi kaderci yaklaşıyorsa belirli bir düzeyde duygularını gizleyecektir.

Arasındaki ilişki miktarı 0,2 ile 0,3 arasında ve istatistiksel olarak anlamlı olan ($p<0,01$) çok zayıf ilişkiler mevcuttur. Bu ilişkiler; Planlı Davranış ile Çaresizlik -Yardım Arama ($r=0,275$; $p=0,09<0,01$), Kadercilik ile Büyüme-Olgunlaşma ($r=0,232$; $p=0,028<0,05$), Gizleme-Saklama ile Kabullenme ($r=0,230$; $p=0,03<0,05$) ve Büyüme- Olgunlaşma ile Çaresizlik-Yardım Arama ($r=0,236$; $p=0,026<0,05$) davranışları arasındaki ilişkilidir.

İstatistiksel olarak anlamlı olmayan ($p>0,05$) ilişkiler mevcuttur. Öyleyse, Planlı Davranış ile Kadercilik ($p=0,091>0,05$), Planlı Davranış ile Gizleme-Saklama ($p=0,245>0,05$), Kadercilik ile Duygu Kontrolü ($p=0,091>0,05$), Duygu Kontrolü ile Gizleme-Saklama ($p=0,463>0,05$), Duygu Kontrolü ile Çaresizlik-Yardım Arama ($p=0,931>0,05$), Gizleme-Saklama ile Büyüme-Olgunlaşma ($p=0,223>0,05$) ve Gizleme-Saklama ile Çaresizlik-Yardım Arama davranışları arasında %95 güvenle, bir ilişki olmadığı söylenebilir.

4.TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Stresli durumlarda egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış 35-45 yaş arası kadınların başa çıkma stratejisini demografik özelliklerine göre belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın bulguları daha çok bilişsel ve davranışsal stratejiler kullandığını göstermektedir. Araştırmanın sonucuna göre; Egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış 35-45 yaş arasındaki bayanlar, stresle başa çıkmanın öncelikle belirli bir süreçten geçerek Büyüme-Olgunlaşma olduğunu düşünmektedirler. Öyleyse, stresle başa çıkmak için öncelikle belirli bir zamanın geçmesi, bu zaman içerisinde ise bireyin yaşadığı olaylardan dolayı olgunlaşması gerekmektedir. Bireyin büyümesi ve olgunlaşması ile aynı derecede önemli olan diğer bir stresle başa çıkma özelliği ise planlı davranıştır. Doyne ve ark.(1987) yapmış oldukları çalışmada 40 yaş üzeri kadınlara, 8 haftalık egzersiz programı uygulanmış, bir grup kadına aerobikle birlikte koşma aktivitesi, diğer bir gruba aerobiksiz ağırlık kaldırma yaptırılmıştır. Her iki egzersiz çalışmasında kadınlar da belirgin bir şekilde stresi engellediği saptanmıştır. Uçman (1990) “Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar” adlı araştırmasında çalışan kadınların, erkeklere oranla daha fazla ruhsal sorun gösterdiğini ama stresle başa çıkma yollarının kullanımında önemli bir farklılığını saptamıştır. Planlı davranışın etkili bir stresle başa çıkma yolu olduğu ve psikopatolojinin azalması ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Büyüme- Olgunlaşma ile planlı davranış arasındaki korelasyonun $r=0,749$ değerine sahip olduğu göz önüne alındığında, bireyin planlı davranmasının onun olgunlaşmasına ve bundan dolayı bir ölçüde yaşlanmasına bağlı olduğu söylenebilir. Çetin ve kuru (2010), kız öğrencilerin stres kaynaklarına karşı hem sosyal destek arama hem de problem odaklı başa çıkma eğilimi gösterdikleri görülmektedir. Kuru ve ark. (2006) Stresle başa çıkma stratejisinin kullanılmasında cinsiyet açısından farka bakıldığında kadın sporcuların en çok planlı davranış, büyüme- olgunlaşma ve çaresizlik- yardım aramayı kullandığı görülmektedir. Bu bulgu çalışmamızı destekler niteliktedir. Egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış 35-45 yaş arasındaki kadınlar arasında, stresle başa çıkmak için belirli bir ölçüde yaşlanmak gerektiğini, orta yaşlıların gençlere göre stresle başa çıkmada daha yeterli olduklarından kaynaklanabilir.

Egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış 35-45 yaş arasındaki bayanlar, stresle başa çıkabilmek için ikinci sırada duygu kontrolü ve üçüncü sırada çaresizlik ve yardım arama yollarını sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir (Tablo 4). İlgar (2001), California üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada araştırmacılar kadınların, zorlandıkları zamanlarda şikayet etmek ya da sinirlenmek yerine sorularını tartıştıklarını ve ailelerinden, arkadaşlarından yardım istediklerini ortaya çıkarmışlardır. Yani; egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış kadınlar olaylar karşısında ani tepkiler vermeyip, sabırlı davranarak sorunları çözmeye çalışmaktadırlar. Fakat, sık sık da çaresiz kalıp, içinde bulundukları stresli durumdan kurtulmak için çevresinden yardım alma ihtiyacı da doğal bir sonuçtur. Ptacek,J.T., Smith,R.E ve Dodge,K.L.,(1994) kadınların stresle başa çıkmada yardım arama (sosyal destek) aldıkları ortaya çıkmıştır. Helgeson (2011), kadınların sosyal destek ve yardım alarak stresle başa çıkabildikleri sonucuna varmışlardır.

Dördüncü sıradaki stresle başa çıkabilme özelliği Kabullenme ve Beşinci sıradaki özellik Kadercilik ile Gizleme ve Saklama (Tablo 4) ise, ara sıra kullanılan yöntemlerdir. Yani, 35-45 yaş arası egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış bayanlar stresli bir durum karşısında içinde bulunduğu durumu kabullenmekte güçlük çekmekte olup, olaylar karşısında nadiren kaderci de davranmaktadırlar (Tablo 5; $r=0,639$). Perloff (1983) yılında yaptığı çalışmada kişinin stresli durumlarını, kaderciliği kullanarak başa çıktıklarını söylemiştir. Bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Ayrıca, karşılaştığı stresli durumu çok fazla gizleme ve saklama yoluna gitmeyip, kendilerini ifade ettikleri söylenebilir (Akt. Resick (2001)).

Çalışmada elde edilen bulgular egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış kadınların stresle başa çıkma özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle egzersiz yapmak, kadınların stresle başa çıkmada pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış 35-45 yaş arasındaki kadınların, stresle başa çıkmada öncelikli olarak Büyüme-Olgunlaşma düzeylerinin yüksek olduğunu görülürken, planlı davranmalarının olgunlaşmalarına ve bundan dolayı bir ölçüde yaşlarının ilerlemesine bağlı olduğunu, bunun da orta yaşlıların gençlere göre stresle başa çıkmada daha yeterli oldukları söylenebilir. Kadınların Kabullenme, Kadercilik, Gizleme ve Saklama boyutlarını ara sıra kullandıkları yöntemler olduğu görülmektedir. Bunların yanında kadınların stresli bir durum karşısında içinde bulunduğu durumu kabullenmekte güçlük çekmekte olup, olaylar karşısında nadiren kaderci de davrandıkları görülmektedir. Çalışmada elde edilen bulgular egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış kadınların stresle başa çıkma özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle egzersiz yapmak, kadınların stresle başa çıkmada pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri Ve Açıklayıcı Kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni, 10(34-35), 40-55.
- Aksoy, A., Kutluca, F. (2005). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 49: 458-486
- Baltaş, A.,& Baltaş, Z. (1999). Stres Ve Başa Çıkma Yolları (19.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetin, Ç. Ve Kuru, E.; “ Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Milli Eğitim Dergisi , Sf: 193, Sayı: 187, (2010).
- Doyne, E.J., Ossip- Klein, D.J., Bowmon, E.D., Osborn, K.M., Mcdougall- Wilson, I.B., & Neimeyer, R.A.(1987). “Running Versus Weight Lifting İn The Treament Of Depression”. Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 55, 748- 754.
- Eren, E. (2001), Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi. (Genişletilmiş 7. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Helgeson, Vs (2011). Cinsiyet, Stres Ve Başa Çıkma. *Oxford Stres, Sağlık Ve Başa Çıkma El Kitabı* , 63-85.
- İlgar, Ö.; “ Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensitüsü İşletme Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, (2001).
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koruç,Z., Öztürk,F., Yılmaz,V., Bayar,P., Ve Kağan,S.; “Sporda Yarışma Kaygısı Testi Yetişkin Formunun Türkçe’ye Uyarlanması: Scat-A”, Spor Bilimleri Dergisi, (2006).
- Ptacek,J.T., Smith,R.E. & Dolge,K.L., (1994). “Gender Differences İn Coping With Stres: When Stressor And Appraisals Do Not Differ”. Personality And Social Psychology Bulletin,20, 421-430.
- Resick, A.P.; “Stress And Trauma”, Clinical Psychology A Modular Course, (2001).
- Selye, H. (1976). Forty Years Of Stress Research Principal Remaining Problems And Misconceptions. Canadian Medical Association Journal, 115, 53-56.
- Steinberg, A, Ritzmann, R.A. (1990). A Living System Approach To Understanding The Concept Of Stress. Behaviral Science. 35(2): 138-146.
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres Ve Depresyon. Psikiyatri Dünyası, 4, 12-17.
- Uçman,P.; “Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başaçaıkma Ve Psikolojik Rahaysızlıklar”, Psikoloji Dergisi, Cilt:7, Sayı:24,Ocak, (1990).

