



**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ VE SINIF
ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN
ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARININ İNCELENMESİ**

SİNEM GÜNDÜZ

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Yücel OCAK**

**Tez No: 2019-051
2019 – Afyonkarahisar**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ VE SINIF
ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN
STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARININ İNCELENMESİ**

SİNEM GÜNDÜZ

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Yücel OCAK**

TEZ NO: 2019-051

2019 – AFYONKARAHİSAR

KABUL VE ONAY

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Çerçevesinde yürütülmüş bu çalışma, aşağıdaki jüri üyeleri tarafından

Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi 11/09/2019

Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Jüri Başkanı

Üye
Prof. Dr. Yücel OCAK

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YILDIZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sinem GÜNDÜZ'ün "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi" başlıklı tezi/...../2019 günü saat: 'da Lisansüstü Eğitim-Öğretim Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Esmâ KOZAN

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Stres olgusu insan yaşamının her alanında yer alan ve insan yaşamını olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. Bu nedenle insanların zihinsel açıdan daha sağlıklı bir yaşama sahip olmaları için algılanan stres düzeyini etkileyen unsurların iyi bilinmesi, bunun yanında insanların stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlarının incelenmesi önemli bir durumdur. Buna karşılık toplum içinde stres düzeyi yüksek gruplar içerisinde yer alan öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkmada kullandıkları tarzların incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüş, bu nedenle yapılan bu çalışmada öğretmen adaylarının algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkmada kullandıkları tarzların incelenmesi amaçlanmıştır. Tez çalışmamın tüm aşamalarında bana her türlü desteği sağlayan kıymetli danışmanım sayın Prof. Dr. Yücel OCAK'a ve lisansüstü eğitimim boyunca bana destek olan Afyon Kocatepe Üniversitesi akademisyenlerinden Didem Gülçin KAYA başta olmak üzere tüm öğretim üyelerine ve çalışmaya destek veren katılımcılara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
KABUL VE ONAY	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
SİMGELER ve KISALTMALAR	vi
TABLolar	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Beden Eğitimi ve Spor Kavramı	3
1.1.1. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları	8
1.2. Beden Eğitimi ve Spor	9
1.3. Sporun Bedensel Açından Faydaları	9
1.4. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyal Açından Faydaları	11
1.5. Beden Eğitimi ve Sporun Genel Sağlık Açısından Faydaları	12
1.6. Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik Açından Faydaları	14
1.7. Stres Kavramı	16
1.7.1. Stresi Açıklayan Kuramlar	16
1.7.1.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar	16
1.7.1.2. Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar	17
1.7.2. Stresin Aşamaları	19
1.7.2.1. Alarm Aşaması	19
1.7.2.2. Direnç Aşaması	20
1.7.2.3. Tükenme Aşaması	20
1.7.3. Stresin Belirtileri	20
1.7.4. Stres Kaynakları	21
1.7.4.1. Bireysel Stres Kaynakları	21
1.7.4.2. Örgütsel Stres Kaynakları	22
1.7.4.3. Diğer Stres Kaynakları	22
1.7.5. Stresin Sonuçları	23

1.7.5.1. Fizyolojik Sonuçlar	24
1.7.5.2. Psikolojik Sonuçlar	24
1.7.5.3. Davranışsal Sonuçlar.....	26
1.7.6. Stresle Başa Çıkma Kavramı	27
1.7.6.1. Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Tarzlar	28
1.7.6.1.1. Bedene Yönelik Teknikler	28
1.7.6.1.2. Zihine Yönelik Teknikler.....	29
1.7.6.1.3. Davranışa Yönelik Teknikler	30
1.7.7. Algılanan Stres Düzeyi Üzerine Yapılan Araştırmalar	30
1.7.8. Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Yapılan Araştırmalar	32
1.8. Araştırmanın Amacı	36
1.9. Araştırmanın Önemi.....	36
1.10. Problem Durumu	37
1.10.1. Alt Problemler.....	37
1.11. Hipotezler.....	38
1.12. Varsayımlar	38
1.13. Sınırlıklar	39
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	41
2.1. Araştırma Modeli	41
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	41
2.3. Veri Toplama Araçları	41
2.3.1. Algılanan Stres Ölçeği	42
2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri.....	42
2.4. Verilerin Analizi.....	45
3. BULGULAR	46
4. TARTIŞMA	53
4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Algılanan Stres Düzeyleri	53
4.2. Katılımcıların Bölüm Değişkeni Açısından Algılanan Stres Düzeyleri	54
4.3. Katılımcıların Sınıf Değişkeni Açısından Algılanan Stres Düzeyleri.....	56

4.4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	57
4.5. Katılımcıların Bölüm Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tarzları	59
4.6. Katılımcıların Sınıf Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tarzları	60
4.7. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki	61
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
ÖZET.....	65
ABSTRACT.....	66
KAYNAKLAR	67
EKLER.....	75

SİMGELER ve KISALTMALAR

DPT	Devlet Planlama Teşkilatı
P	Anlamlılık Düzeyi
SS	Standart Sapma
Ort.	Ortalama Değer
U	Mann Whitney U Skoru
%	Yüzde Değeri
N	Katılımcı Sayısı
Std.H	Standart Hata



TABLÖLAR**Sayfa**

Tablo 1.	Beden eğitimi ve spor arasındaki benzerlik ve farklılıklar	6
Tablo 2.	Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları	46
Tablo 3.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	46
Tablo 4.	Katılımcıların Bölümlerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	47
Tablo 5.	Katılımcıların Sınıflarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	47
Tablo 6.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması	48
Tablo 7.	Katılımcıların Bölümlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması	49
Tablo 8.	Katılımcıların Sınıflarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması	50
Tablo 9.	Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki	51

1. GİRİŞ

Stres olgusu okul yaşamı, günlük hayat ya da iş yaşamında sıklıkla karşılaşılan bir problemdir (Akbaş, 2018). Bu yönüyle stres olgusu insanların günlük yaşamlarında yaygın olarak karşılaştıkları bir durum olmakla beraber, kavramsal açıdan ele alındığı zaman stres kavramı “bireyin üzerinde algıladığı baskı hali ya da gerginlik” şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanların normal yaşam akışları içerisinde yaşadıkları her değişim hareketi bazen olumlu bazen de olumsuz bir biçimde strese neden olmaktadır (Doğan ve Eser, 2013). Stres genellikle insanların çevre ile etkileşimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Stres olgusu güdülenmiş duygu durumlarının normalin üzerinde hareketlenmesine neden olmaktadır. Stres durumunda belirli bir tehdit ortada olduğu için insanlar tehdit algılamak durumundadırlar. Tehdit algılamanın temelinde kısıtlama, fırsatlar ya da bireyin beklentileri yatmaktadır. Stres olağan koşullarda kontrol altına alınamayan ve canlı varlıkların tümünü etkileyen bir durumdur (Soysal, 2009). Strese neden olan faktörler “stresör” olarak tanımlanmaktadır. Bazı stresörler insanlar için anlamlı ya da önemli olabilmektedir. Stresörlerin anlamlı ya da olumlu olması bireyin aile yaşamı ve yaşadığı çevreye bağlıdır. Strese yol açan faktörler bireyin adapte olma kapasitesini değiştiren, iç ve dış ortamdan kaynaklanan uyarılar şeklinde sıralanmaktadır. Bunun yanında stresörler bireyin kendi içinden ya da çevresinden gelen taleplerden oluşmaktadır (Balcı, 2014).

Stresin sonuçları bazen olumlu iken bazen de olumsuz olabilmektedir. Olumlu stres birey için olumlu sonuçları da beraberinde getirmektedir. Çünkü olumlu stres bireyde kaygı oluşturma yerine yaşama sevincine ve yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır. Olumlu stres genellikle bireyin arzuladığı bazı olumlu olaylara (işyerinde terfi etme, evlenme vb.) paralel olarak ortaya çıkmaktadır. Olumsuz stres ise bireyin kendine olan güvenini düşürmektedir. İnsanlarda olumsuz stres ortaya çıkmasının temelinde günlük yaşamda karşılaştıkları bazı olumsuz olaylar (yakınının ölmesi, işsiz kalmak vb.) yatmaktadır (Canpolat, 2006).

İnsanlar stres yaratan bazı durumlar karşı karşıya kaldıkları zaman birtakım stresle başa çıkma tarzlarından faydalanmaktadırlar. Kavramsal açıdan değerlendirildiği zaman stresle başa çıkma “bireyin stresle mücadele etmek amacıyla fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal uğraşlara yönelmesi” şeklinde tanımlanmaktadır (Balcı, 2014). Stresle başa çıkma tarzlarının strese neden olan unsurları ya da çevreyi değiştirmeye odaklanmakta, bireyde savaş ya da kaç tepkisi ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu noktada stresle başa çıkma tarzlarından yararlanılması dolaylı biçim mekanizmalarının kullanılmasını ortaya çıkarmaktadır. İnsanlar kendilerini yetersiz hissettikleri durumlar karşısında anksiyete hissinden kurtulabilmek için savunmaya yönelik duygular geliştirmektedirler. Stresle başa çıkmak amacıyla geliştirilen tarzlar strese neden olan unsurlar karşısında adaptasyon yaşamaktan ziyade ortaya çıkabilecek psikolojik dağılma ve anksiyeteyi önlemek için kullanılmaktadır (Aydın, 2008).

Günlük yaşamda her kesimden insanı etkileyen stres olgusu yükseköğretimdeki bireylerin de günlük yaşamlarında son derece önem teşkil etmektedir. Nitekim üniversite yaşamına yeni başlayan öğrencilerin, bu yeni şartlara uyum sağlarken, yeni bir sosyal gruba girerken, ailesinden farklı bir yaşama adapte olmaya uğraşırken; yükseköğretim hayatına alışan bireyler çevresindekilerin kendilerinden beklediği “başarılı olma” sorumluluğunu yerine getirmek için çabalarırken; mezuniyet sürecindeki öğrenciler ise iş yaşamlarına yönelik planlar kurarken belli düzeylerde stres durumu yaşamaktadırlar. Yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin sıklıkla karşı karşıya kaldıkları stres, bireyin karakterini ve yaşama karşı yaklaşımına bağlı olarak bazen olumsuz gelişmelerinde yaşanmasına yol açmaktadır. Kimi durumlarda stresle doğru biçimde baş edilebildiği zaman öğrencilere başarılı olma noktasında güç vererek, bireyi eyleme geçirmekte ve olumlu koşulların ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Doğan ve Eser, 2013).

Sınıf öğretmenliği mesleki açıdan ele alındığı zaman strese neden olan birçok unsuru içinde barındırmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda sınıf öğretmenlerinde strese neden olan unsurların başında okul imkanlarından ve okul denetimlerinden kaynaklanan sorunlar, okul yönetiminde kaynaklanan sorunlar,

öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan sorunlar, öğrencilerden ve meslektaşlardan kaynaklanan sorunlar, bunun yanında velilerin eğitim sistemine müdahalesinden kaynaklanan sorunların geldiği rapor edilmiştir (Doğan-Yıldırım, 2008). Sınıf öğretmenlerinin meslek yaşamlarından karşılaştıkları sorunların en aza indirilmesi için meslek yaşamına başlamadan önce üniversite çağında stresle başa çıkma konusunda bilinçlendirilmeleri gerektiği söylenebilir.

Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi stres olgusu üniversite öğrencilerinde birçok unsura bağlı olarak ortaya çıkmakta (Karavardar ve Korkmaz, 2018; Yamaç, 2009) ve öğrencilerin hayatlarını birçok açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Hancıoğlu, 2017). Bu noktada üniversite öğrencilerinde strese neden olan unsurların iyi bilinmesi öğrencilerin stres düzeylerini en aza indirmeye ve üniversite öğrenimlerinde daha fazla başarılı olmalarına katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde stres olgusunun incelenmesi öğrenciler açısından önem arz etmektedir (Durak-Batıgün ve Atay-Kayış, 2014). Buna karşılık literatürde üniversite öğrencilerinde (Özcan-Özkan, 2018), özellikle de Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrencilerin algılanan stres düzeyinin ve stresle başa çıkma tarzlarının değerlendirildiği araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen bu çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği Bölümlerinde ki öğrencilerin algıladıkları stres seviyesi ile stresle başa çıkma yöntemlerinin bir takım demografik etkenlere göre irdelenmesi hedeflenmiştir.

1.1. Beden Eğitimi ve Spor Kavramı

Kaynaklarda beden eğitimi ve spor kavramlarına ait olarak çok sayıda tanım yapıldığına rastlanmaktadır. Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) beden eğitiminin tanımı olarak “ İnsan bütünü oluştururken ruhsal, zihinsel ve fiziksel yeteneklerin bulunduğu yaş grubunda ve kapasitesine uygun bir şekilde geliştirmesini ve rekabet olmaksızın bireyin kapasitesine uygun verim seviyesine ulaşmasını sağlayan eğitim şeklidir.” tanımını kullanmıştır. Bir başka tanıma göre ise beden eğitimi şu şekilde

tanımlanmıştır. “Sosyalleşme sürecinde bireyin ruhsal, zihinsel ve fiziksel açıdan gelişmesini destekleyen fiziksel bir etkinlik bütünü” olarak tanımlamıştır (Çoban ve Ünveren, 2007). Açak (2006) beden eğitimi hakkında farklı tanımlar kullanmıştır. Bu duruma göre;

Beden eğitimi; bireylerin ruhsal, fiziksel ve fikren geliştirmesini sağlayan, olgunlaştıran ve en az yorgunluk seviyesinde en yüksek verimi elde etmesini sağlayan jimnastik, oyun ve spor faaliyetlerini oluşturan bilim dalıdır. Beden eğitimi; oyun ve spor etkinliği şeklinde fiziksel faaliyetlerden oluşan, kişinin fiziksel etkinlikler içerisinde, farklı bir ifade ile ise fiziksel etkinliklerle gelişmesini amaçlayan eğitim faaliyetidir. Beden eğitimi; insan fiziğinin yapısal gelişiminin yanında işlevsel özelliklerini gelişmesini sağlayan, eklem ve kas kontrollerinin dengeli bir şekilde gelişmesini sağlayan, bireye boş zamanlarını değerlendirmeyi, fiziksel gücü ekonomik bir şekilde kullanmayı ve sistemli bir şekilde hareket etmeyi öğreten eğitim faaliyetidir. Beden eğitim; bireyin ruhsal ve fiziksel açıdan gelişim sürecini destekleyen ve bunu yanında organizma bütünlüğünü koruyan aynı zamanda bireyin kendisine ve topluma faydalı bir kişi olarak yetişmesine yardım eden bedensel bir faaliyettir (Açak, 2006).

Çoban ve Ünveren (2007) beden eğitimini “belirli bir program ve plana bağlı olup, ferdi ya da takım eşliğinde, zihinsel ve fiziksel ön hazırlık gerektiren bunun yanında belirli bir amaç için olan hareketler bütünü” olarak tanımlanmıştır. Nebioğlu (2006) beden eğitimini “hareket etmeyi öğrenme” şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımdaki ifadede hareket etmeyi öğrenmenin anlamı, bireyin sıçrama, koşma, atlama gibi temeldeki hareket becerilerinin, jimnastik hareketleri, suda ve karada yapılan temel sportif alandaki hareket becerilerini öğrenmesini belirtmiştir.

Literatürde beden eğitimi kavramı ile birlikte sıklıkla kullanılan kavramlardan birisi de spor kavramıdır. Kavram olarak spor sözcüğünün kökeni Latince’de disportare veya desport (dağıtmak, birbirinden ayırmak) kelimesine dayanmaktadır. Bu kelimelerin başındaki harflerin değişmesi ve aynı zamanda ‘sport’ sözcüğünün ortaya çıkma tarihi 17. yüzyıl dolaylarında olduğu bilinmektedir. Günümüzde çağdaş

toplum spor kelimesinin karşılığı olarak aklına yürüme, yarışma ve koşma gibi anlamlar getirmektedir (Haper, 2012). Kavramsal olarak spor sözcüğü, yapılan yarışmayı kazanmaya ilişkin, zihinsel, teknik ve fiziksel teknik çaba gerektiren, izleyenler açısından estetik duygusunu uyandıran, biyomekanik, psikolojik ve fizyoloji gibi alanlar ile iç içe olmuş bir olgudur (Ünveren ve Çoban, 2007). Diğer bir tanıma göre spor “insanların mücadele azimlerini kullanmak ve başarılı olmak suretiyle gerçekleştirdikleri, belirli kurallar ekseninde gerçekleştirilen bedensel etkinlikler” şeklinde tanımlanmaktadır (Varol, 2017). Kemeç (2016) tarafından yapılan çalışmada ise spor; bireyin ya da bireylerin oyun dürtüsünden kaynaklı olarak ortaya çıkan, planlı ve programlı, kuralları önceden belirlenmiş, üst düzey yapıldığında anatomik ve psikolojik özellikleri geliştiren, ölçülüp değerlendirilebilen, müsabakaya yönelik yapılan faaliyetlerin bütünü olarak ifade edilmiştir.

Günümüzde birçok ülkede spor aktiviteleri bireyler tarafından en çok tercih edilen fiziksel aktiviteler içerisinde bulunmaktadır. İnsanların spor faaliyetlerine son derece önem göstermelerinin sebebi insanlık tarihi kadar eski olması ve insan yaşantısında uzun yıllar oldukça önemli yer tutması yatmaktadır. Aynı zamanda toplumsal yaşamda insan ve spor birbirlerinden ayrı düşünülemez duruma gelmiştir (Dever, 2010). Sporun kavramı yalnızca koşma, yüzme, bisiklet binme, yürüme veya iki takımın birbirine karşı mücadele vermesinden ibaret değildir. Başka bir deyişle sporsal aktivitelerin uygulanış şekilleri ve bireylerin katılım nedenlerine göre farklı sınıflara ayrılmaktadır. Bu duruma göre spor verim sporu, rekreasyon ve okul sporları olarak üç farklı kategoride değerlendirilmektedir. Okul sporlarının içeriği öğrencilerin ders dışı ve der içi aktivitelerinden oluşmaktadır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek amacı ile eğilim gösterdikleri spor aktiviteleri anlamına gelmektedir. Verim sporu ise şu şekilde açıklanmıştır bir spor branşında müsabakalara hazırlanmak için profesyonel ve amatör düzeyde yapılan sporları temsil etmektedir. Amatör sporcuların katılım sağladıkları karşılaşmalarda maddi ödül veya kazanç beklemezken, profesyonel sporcular katılmış oldukları karşılaşmalardan maddi bir gelir elde etme eğilimindedirler (Heper, 2012).

Bireyin yaşamında önemli bir kısma sahip olan spor yalnızca pozitif bir yönü olan olgu olarak değil, kimi zaman olumsuzlukları da içerisinde bulunduran bir kavram gibi nitelendirilmektedir. Performans artırıcı odaklı ve örgütlü şekilde gerçekleştirilen, sporcularda aşırı yüklenme sonucu saldırganlık ve kendi bedenine yabancılaşma gibi spor kavramı içerisinde olumsuz birer davranış olarak değerlendirilmektedir. Günümüz modern toplum yaşamında bu söz konusu olumsuzlukları görmezden gelmek “spor taraftarlığı” yapmak sonucuna çıkmaktadır (Yaprak ve Amman, 2009).

Beden eğitimi ve spor birbirlerine birçok açıdan benzemektedir ve iki kavram arasında bir ilişki vardır, bununla beraber bazı açılardan spor ve beden eğitimi kavramlarını birbirinden ayıran özellikler bulunmaktadır. Bu kavramların ortak özellikleri her iki aktivite şeklinin birer eğitim aracı ya da serbest zaman etkinliği olması, bilimsel ve teknik boyutlarının olması, estetik olarak değer barındırması ve toplumsal bağları geliştirmesi gelmektedir. Beden eğitimi ve spor kavramını birbirinden farklı kılan temel özellikleri ise Tablo 1’ de gösterilmiştir (Heper, 2012; Ünveren ve Çoban,2007).

Tablo 1. Beden eğitimi ve spor arasındaki benzerlik ve farklılıklar

Spor	Beden eğitimi
Sportif bir yarışma amacı vardır	Sportif bir yarışma amacı yoktur
Reklam gösterimi aracıdır	Reklam gösterimi değildir
Bir meslektir	Meslek değildir
Üretimin arttırılmasına yardımcıdır	Üretimin artmasına yardım sağlamaz
Politik kullanılan bir araçtır	Herhangi politik bir kaygı taşımaz
Topluma izleme zevki verir	Herhangi bir seyir aracı değildir
Toplumsal ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunur	Toplumsal ilişkilere etki yapmaz
Profesyonel bir iş olabilir	Profesyonel boyutta uğraş değildir

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri insan yaşamında önemli bir yere sahip olması, büyüme ve gelişmesi desteklenmesinde kilit bir rol oynaması nedeniyle eğitim müfredatlarında da yer almış olup, bir ders olarak değerlendirildiğinde beden eğitimi ve spor etkinlikleri belirli amaçlar dahilinde eğitim kurumlarında

uygulanmaya başlamıştır. Beden eğitimi ve spor derslerinin genel amaçlarını Milli Eğitim Temel Kanunları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir;

- Atatürk'ün ve diğer düşünürlerin beden eğitimi ile spor hakkında söyledikleri söz ve bilgileri açıklayabilme,
- Bütün sistem ve organ seviyesine uygun şekilde geliştirip güçlendirme,
- Sinir, eklem ve kas koordinasyonunu geliştirebilme,
- İyi bir duruş alışkanlığı öğrenilmesi,
- Beden eğitimi ve spor ile ilgili temel bilgi, tavır, beceri ve alışkanlıklar edinebilme,
- Ritim ve müzik ile beraber hareketler yapabilme,
- Halk oyunlarımız ile ilgili beceriler edilmeye, bunları uygulama olarak da istekli olabilme,
- Milli bayramlar ile birlikte kurtuluş günlerinin önemi ve anlamını kavrayıp, törenlere katılmaya istekli olabilme,
- Beden eğitimi ve sporun sağlık açısından yararlarını kavrayarak boş vakitlerini spor aktiviteleri ile değerlendirmeye istekli olabilme,
- Temel sağlık kuralları ile birlikte ilk yardım hakkında bilgi, tavır, beceri ve alışkanlığı edinilebilme,
- Tabiatı sevme, su, güneş ve temiz havadan yararlanabilme,
- İş birlikçi olma ve birlikte davranma ile ilgili alışkanlık edinilebilme,
- Görev ve sorumluluk alma, grup liderine uyma aynı zamanda liderlik yapabilme,
- Özgüvenli olup ve yerinde, hızlı karar verebilme,
- Demokratik yaşamın gerekli kıldığı şekilde davranış ve alışkanlıklar öğrenebilme,
- Kamu kaynaklarını iyi bir şekilde kullanıp, koruyabilme,
- Spor araç ve tesisleri ile ilgili bilgi sahibi olma ve bunları gerekli olduğu şekilde kullanabilme,

- Dostça bir şekilde oynama ve yarışma, kazanı tebrik ve takdir etme, kaybetmeyi kabul etmeyi, hile ve avantaj sağlayacak haksızlığa karşı durabilme (Çoban ve Ünveren, 2007).

1.1.1. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları

Spor ve beden eğitiminin birden çok yararının bulunduğu ve Amerika Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'ne göre spor ve beden eğitimi aktivitelerinin birey yaşamındaki faydaları şu şekilde sıralanmıştır.

- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri sırasında kişiler bazı hareketleri uygulaması sonucu öğrenmek durumunda kalmaktadır. Bu nedenle spor ve beden eğitimi aktiviteleri bireylere yeni hareket becerileri kazanmasına yardımcı olan bir olgu olarak değerlendirilmiştir.
- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile bireyler bedensel açıdan aktif olmayı öğrenirler.
- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri herhangi bir uzlaşma gerektirmeyen ve uzlaştırma gerektiren temel hareket becerilerine yönelik gelişim sağlamasına katkıda bulunmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri oyun, hareket ve dans kabiliyetlerinin yanı sıra spor branşlarına göre uygun hareket becerileri kazanmasına ve gelişmesine katkıda bulunmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım sonucu bireyler sağlıklarını geliştirmeyi ve fiziksel egzersizlerin önemini anlamaktadır.
- Beden eğitimi dersleri çocuklara bilinçli birer tüketici olmaları yanında sağlıklı birer birey olmalarını ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmayı öğretir.
- Ders içeriğindeki eğitimi ve spor aktiviteleri ile çocuklar özgüven seviyesini de geliştirmektedir.
- Beden eğitimi ve spor dersi çocuklar açısından fonksiyonel yapılarının ve fiziksel olarak gelişmesinde katkı sahibidir.

- Ders müfredatı içinde yer alan beden eğitimi ve spor aktiviteleri çocuklara hem spor branşlarında uygulanan kuralları öğretmekte aynı zamanda kuralları uygulama konusundaki becerilerini geliştirmektedir.
- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri çocuklar üzerinde karakter yapılarının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile çocuklar hareketlerin estetik özelliklerini ve temel niteliklerini kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Heper, 2012).

Yukarıda beden eğitimi ve sporun temel faydaları maddeler halinde sıralanmış olup, beden eğitiminin bedensel, sosyal açıdan faydaları ile genel sağlık ve psikolojik sağlık açısından faydaları aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.2. Beden Eğitimi ve Spor

1.3. Sporun Bedensel Açıdan Faydaları

Bedensel aktiviteler yapısal ve kassal özelliklerin gelişmesinde büyük bir öneme sahiptir. Eğitim faaliyetleri içinde görülen beden eğitimi ve spor aktiviteleri beden bütünlüğünün sağlanmasında oldukça dikkat çekici bir işleve sahiptir. Zira hareket oluşumunda pasif alan kemikler ve aktif kasların gelişimde planları egzersiz aktivitelerinin önemi oldukça fazladır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri kondisyonel ve fiziksel performansların gelişimini desteklemektedir. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılan bireyler ile katılmayan bireyler arasındaki fark kolay bir şekilde fark edilmektedir (Açak, 2006). Bu yönüyle spor etkinlikleri bedensel gelişimin desteklenmesinde önemli bir role sahip olan etkinlikler arasında yer almaktadır (Çoban ve Ünveren, 2007). Bedensel açıdan ele alındığı zaman özellikle psiko-motor gelişimin desteklenmesinde beden eğitimi ve sporun önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmaktadır (Karafil ve diğerleri, 2017).

Literatürde yer alan deneysel çalışma bulguları da bedensel gelişimin desteklenmesinde spora katılımın birçok faydası olduğu görüşünü desteklemektedir (Aykora ve Dönmez, 2017; Pancar ve diğerleri, 2018). Kırıcı ve diğerleri (2003) tarafından yapılmış olan araştırmada tenis branşı ile ilgilenen sporcular ve atletizm branşı ile ilgilenen sporcuları ile sedanter kişilerin bedensel özelliklerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Çalışmaya 16-27 yaş grubu içerisinde 30 atlet, 16-23 yaş grubu 14 tenis sporcusu ve 16-29 yaş aralığındaki 20 sedanter erkek katılmıştır. Araştırmanın sonucunda sporcuların vücut yağ oranlarının sedanter kişilere göre daha düşük çıkmıştır. Bu sonuçla birlikte sporcuların günlük hayatta sedanter kişilere oranla daha fazla kalori yakmalarının etkili bir yol olabileceği belirtilmiştir. Heideman ve diğerleri (2013) tarafından yapılmış olan bir araştırmada çocukların fiziksel etkinliklere katılma seviyelerine göre kimlik gelişimdeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda ise çocuklarda fiziksel etkinlikler seviyesi ile kemik üzerindeki mineral yoğunluğu arasında anlamlı yönde ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. Ağaolu ve diğerleri, (2008) tarafından yapılmış olan bir araştırmada yaz mevsiminde düzenlenen yaz spor okullarına katılan genç kişilerden fiziksel gelişimi incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan çalışmaya 13-14 yaş, 11-12 yaş ve 8-10 yaş grubu olmak üzere 219 kişi katılmıştır (83 kadın, 136 erkek). Yapılan çalışmaya katılım gösteren kişilerin fiziksel gelişim özellikleri toplamda iki aylık yaz spor okulu öncesinde ve sonrasında test yapılmıştır. İki aylık eğitimin ardından çeşitli spor branşlarına katılan bireylerin fiziksel performans parametrelerinde (esneklik, sürat, dayanıklılık) anlamlı bir gelişme olduğu sonucuna varılmıştır. Aksoydan ve Çakır (2011) tarafından yapılmış olan araştırmada, lise seviyesi öğrenim gören öğrencilerde spora katılım düzeylerine göre vücut kitle indeksi olarak etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda ise lise seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin %14,72' sinin fazla kilolu, %4,1' inin ise şişman olduğu saptanmıştır, bunun birlikte fiziksel açıdan daha fazla katılım sağlayan öğrencilerin beden kitle indeksinin sedanter öğrencilere göre düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

1.4. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyal Açıdan Faydaları

Bireylerin düzenli olarak katılım gösterdikleri beden eğitimi ve spor aktiviteleri sadece ruhsal ve fiziksel gelişim olarak değil irade gelişimi üzerinde de önemli bir yeri vardır. Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım gösterilmesi ile irade gücü gelişmiş kişilerin zaman içerisinde kendilerine güvenleri de gelişmekte ve kişilik olarak yapısı da şekillenmektedir. Özellikle kişilerin grup olarak katılım gösterdikleri beden eğitimi ve spor egzersizleri bireylerin sosyal yönlerinin gelişimine yardımcı olmaktadır. Zira grup olarak yapılan beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile bireylerin kişiler arası iletişim becerilerinde gelişim olmakta, karşılıklı olarak dayanışma becerilerinde bir gelişim gösterip toplumsal statü üzerinde gelişmektedir (Bal, 2010). Bu yönüyle spor etkinlikleri sosyal hayat içerisinde sıklıkla ihtiyaç duyulan olgular arasında yer almaktadır (Varol, 2017).

Bireylerin açısından sosyal varlıklar olmaları sebebi ile sosyal yaşama uyum sağlamaları son derece önemlidir. İnsanların sosyal yaşama uyum sağlamayı öğreten ortamlardan bir tanesi de spordur (Özdiç, 2005). Spor etkinlikleri sosyal değerlerin oluşmasına ve süreklilik kazanmasına katkıda bulunmaktadır. Spor aktiviteleri sosyal değerlerin oluşmasını birden çok yöntemle gerçekleştirmektedir. Spor aktivitelerine katılan bireyler kendilerini ifade edebildikleri bir ortam bulmaktadırlar. Bu sebeple spor ortamı bireylerin sosyal olarak gelişimlerine destek olmaktadır. Sosyalleşme olgusunun toplum ve birey bakımından önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Sosyalleşme aracılığıyla kişinin benlik ve kişilik yapısı gelişmektedir. Bu durum sonucu, sosyal olarak gelişimini destekleyen spor kavramının kişi yaşamında çok önemli bir olgu olduğunu belirtmektedir (Koç ve Küçük, 2004). Bu özellikleri ile sportif etkinlikler toplum yaşamında sosyal bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Özyürek ve diğerleri, 2015). Spor etkinliklerin sosyal açıdan önemli olması ve toplumsal yapı içerisinde değerli bir konumda bulunması toplumsal gelişmişlik düzeyi ile spor arasında yakın bir ilişki kurulmasına katkı sağlamıştır. Bu kapsamda günümüzde toplumların spor yapma düzeyleri ile spor bilinçleri toplumsal gelişmişliğin önemli bir göstergesi kabul edilmektedir (Özer ve Çolakoğlu, 2017).

Küçük ve Koç'a (2004) göre ise aktiviteleri psikolojik ve fiziksel sağlığı geliştirerek kişilere iş birliği yapma ve sorumluluk kazandıran bir sosyalleşme aracı durumuna gelmiştir. Spor aktivitelerinin sosyalleşme aracı olmasında temel faktör spor aktiviteleri içerisinde bulunan bazı psiko-sosyal öğeler olmasıdır. Bireyler sportif aktivitelere katılım gösterdikleri zaman manevi olarak yalnızlıktan kurtulma ve monoton yaşam şartlarının beraberinde getirmiş olduğu olumsuzlukları minimum düzeye indirmektedir. Bu sebeple sporun birey yaşamındaki önemli bir sosyalleşme aracı olduğunu göz ardı edilmemelidir.

Örgün eğitim kurumlarında verilmekte olan beden eğitimi derslerinin öğrenciler üzerinde sosyal gelişimleri yönünde önemli sosyolojik bir olgudur. Okul içerisi her şeyin önünde sosyal bir kurum olduğunu unutmamak gerekir. Beden eğitimi ve spor alan dersleri sonucunda öğrenciler kendilerine ve sosyal yapıya sahip çevre edinme imkanı bulmaktadır. Aynı zamanda sosyolojik yönden değerlendirildiği durumda beden eğitimi ve spor alan dersleri, öğrenciler üzerinde kişilik yapısı olarak gelişimlerine yardımcı olmaktadır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri demokratik bir ortamda olduğundan bu derslere katılım sağlayan öğrencilerin demokratik değerlerini daha iyi bir şekilde benimsemeleri beklenmektedir. Demokratik koşullarda gerçekleştirilen beden eğitimi faaliyetleri öğrenciler üzerindeki sosyal sorumluluk yetilerinin gelişimini desteklemektedir (Nebioğlu, 2006).

1.5. Beden Eğitimi ve Sporun Genel Sağlık Açısından Faydaları

Günümüz şartlarında teknolojik olarak gelişmeler sonucu toplum üzerinde rahatlık seviyesi artmış ve gelişmiş olan ülkelerde beden gücü ihtiyacı azalmıştır. Bunun sonucu olarak insanlar bedensel hareket seviyelerinde anlamlı bir azalma ortaya çıkmıştır. İnsanlarda hareketsiz yaşam şekli sonucu ortaya birçok sağlık sorunu çıkmıştır. Günümüzde insanlar üzerinde karşılaşılan birçok hastalığın temel sorunu olarak hareketsiz bir yaşam şeklinin olduğu belirtilmiştir. Özellikle metabolik hastalıklar ve obezite tarzı toplum arasında sık sık görülen hastalıklar normal bir hale gelmiştir. Günümüzde gelişmiş topluluklarda yetişkin bireylerin %30'zu çocuklarda

ise %15'si şişman olduğu tanısı rapor edilmiştir (Özer, 2006; Bulut, 2013). Literatürde yer alan çalışmalarda da spora katılımın söz konusu sağlık sorunlarının en aza indirilmesine katkı sağladığı rapor edilmiş (Gökdağ, 2018) ve sporun genel sağlık açısından faydaları aşağıdaki gibi açıklanmıştır;

- Kaslar bireylerin günlük yaşamdaki temel hareket becerilerini uygularken aktif bir rol alan elemanlardır. Aktivitelere katılımın sonucu olarak kasların gelişimine yardımcı olmaktadır. Böylece kasların fonksiyonel olarak özelliklerinde bir artış ortaya çıkmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri dolaşım sistemi ve kalbin daha sağlıklı bir şekilde çalışmasına destek olmaktadır. Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım gösteren kişilerin dinlenik kalp atım sayıları şu şekilde olup 40-60 atım/dakika olup, sedanter olan kişilerin ise bu sayı 72-85 atım/dakika şeklindedir. Bunun temeli olarak düzenli bir şekilde spor yapan kişilerin daha büyük bir kalp kasına sahip olmalarıdır. Bu bağlamda bireylere bedene eğitimi ve spor aktiviteleri sağlıklı yaşam amacıyla vazgeçilemeyecek bir unsur olduğu ortaya çıkmaktadır. Nabzın düzenlenmesi ve oksijen borçlanmasında spor yapan bireyler daha üstün durumdadır.
- Sürekli bir şekilde beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım sağlamanın solunum sistemine yararları olduğu bilinmektedir. Genel ir şekilde bakıldığı zaman spor yapan kişilerin solunum rahatsızlığı gerçekleşmesi olasılığı sedanter olan kişilere oranla daha az olduğu belirtilmektedir.
- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri fiziksel dayanıklılık bakımından gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Fiziksel olarak dayanıklılığın gelişmesiyle beraber organizmanın yorgunluğa karşı olan direnci de artmaktadır.
- Düzenli olarak yapılan spor aktiviteleri ile kişinin çabukluk ve sürat performansında anlamlı düzeyde bir gelişme meydana gelmektedir. Çabukluk ve sürat performansının artmasına paralel şekilde kişinin iş yapabilme kapasitesinde olumlu bir şekilde artış meydana gelmektedir. Yapılan işlerde harcanan enerji seviyesinde de düşüş yaşandığı görülmektedir.

- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri fiziksel yönden hareketliliği geliştirirken, esneklik olarak performansının da artmasına destek olmaktadır. Bu durum sonucu beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım gösteren kişilerin daha az fiziksel zorlanma yaşamalarını desteklemektedir.
- Düzenli olarak spor aktivitelerine katılım gösterenlerin sinir sistemi ve nöromüsküler yapısının daha sağlıklı, düzenli ve hızlı bir şekilde çalışmasına katkı göstermektedir. Bu durum zamanla kişinin reflekslerinin de gelişmesini desteklemektedir.
- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri hormonal yapının ve üreme sisteminde daha sağlıklı çalışmasına yardımcı olarak cinsel yaşamında sağlıklı olmasına yardımcı olmaktadır (Açak, 2006).

1.6. Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik Açıdan Faydaları

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri motorsal performansın ön planda olduğu bir yapıya sahip olmakla beraber, bazı psikolojik süreçleri de içinde barındırmaktadır (Bayköse, 2018). Dolayısıyla beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımın bedensel yapının yanında psikolojik yapıyı da geliştirmesi beklenmektedir. Literatürde spora katılımın psikolojik açıdan temel faydaları aşağıdaki gibi açıklanmıştır;

- Spor aktivitelerinin içerisinde yer almış olan hareketler kişinin keşfedilmemiş zeka gücünü gün yüzüne çıkmasına katkıda bulunmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım ile bireylerin gündelik yaşamla birlikte gelen stres birazda olsa uzaklaşmaktadır. Bununla birlikte beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım psikolojik ve zihinsel olarak dinlenmeye ve rahatlama yardımcı olmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımı birlikte bireyin kendine güveni ve dayanıklılık gibi psikolojik özelliklerini geliştirmektedir. Bu durum bireylerin ani durumlarda mantıklı, pratik ve hızlı karar vermesinde olumlu bir katkı sağlamaktadır.

- Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımın karakter ve kişilik gelişimine destek vermektedir. Bununla birlikte spor aktiviteleri bireylere cesaret, ataklık yapabilme düşüncesi ve hissi kazandırmaktadır (Açak, 2006).
- Beden eğitimi ve spor sayesinde bireyin sportmen davranışlar kazanma becerileri gelişmektedir (Koç ve Güllü, 2017).

Spora katılmanın sonucunda negatif enerjinin atılmasında yardımcı olduğu, negatif enerjiden kaynaklı olarak gelişen psikolojik problemlerin (öfke, stres, şiddet, saldırganlık) en az seviyeye indirilmesine katkıda bulunduğu bilinmektedir (Şenyüzlü, 2013). Bunun yanında düzenli bir şekilde spora katılımın psikolojik sağlığı geliştirmesinin ve korumasının temelinde, sporun fiziksel olarak dayanaklılığı artırarak vücudun daha güçlü olmasının yer aldığı belirtilmektedir (Şahin ve diğerleri, 2012). Literatürde mevcut araştırma sonuçları da sporun psikolojik açıdan birçok faydası olduğu görüşünü desteklemektedir. Hassmen ve diğerleri (2000) tarafından yapılan çalışmada düzenli olarak spora katılımın psikolojik yapı üzerindeki yansımalarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada haftada minimum 2-3 gün olmak şartı ile düzenli olarak egzersiz ve spor çalışmalarına katılım sağlayan kişilerin daha düşük seviyede stres, sinirlilik ve depresyona sahip olduğu gözlemlenmiştir. Aynı çalışmada egzersiz ve spor çalışmalarına düzenli bir şekilde katılımın psikolojik sağlık olarak daha fazla bir gelişim olduğu gözlemlenmiştir. Bu duruma göre düzenli bir şekilde egzersiz yapan kişilerin düzensiz olarak yapanlara göre psikolojik yapılarının daha sağlam olduğu bulunmuştur. Amstrong ve Oomen-Early (2009) tarafından yapılan çalışmada spor aktivitesi yapan ve spor aktivitesi yapmayan lise düzeyindeki öğrencilerin bazı psiko-sosyal özelliklerini iki grup arasında karşılaştırmayı amaçlamıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda spor aktivitesi yapmayan öğrencilerle kıyaslama yapıldığında spor alışkanlığı oluşmuş öğrencilerin daha yüksek bir sosyal beceri, bununla birlikte daha az depresyon düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Duman ve Kuru (2010) tarafından çocuklar üzerinde yapılmış olan bir çalışmada spor yapma alışkanlığı oluşmamış çocuklarla kıyaslama yapıldığı zaman spor yapan ve yapmakta olan çocukların psikolojik yönden daha uyumlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir

1.7. Stres Kavramı

1.7.1. Stresi Açıklayan Kuramlar

Stresli açıklayan temel kuramlar aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.7.1.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

Stres hakkındaki biyolojik yaklaşımlar Hans Selye'ye ait "Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı" ile "Genetik Yapısal Kuramlar" dır (Ceylan, 2005).

Hans Selye tarafından geliştirilen genel uyumluluk sendromu kuramına göre alışagelmış çevre koşulları değişimle karşılaştığında canlı yeni durumuna uyum sağlamaya çalışmaktadır. Adaptasyondaysa belli bir düzeyde bir enerji/güce gereksinim vardır. Selye'nin önermesine göre, uyum sisteminin devreye girmesi ve bu yüzden güç/enerji sarf edilmesi vücudu zorlamakla birlikte bedenin aşınmasına yol açar (Allen, 1984: Aktaran Ceylan, 2005).

Genel adaptasyon sendromu dört ana varsayıma dayanır:

1. Biyolojik organizmaların tümü bütünsel dengelerini koruyabilme bakımından doğumla birlikte elde edilen bir konsantrasyona sahiptir. Dengeyi sağlama yaşam boyu devam eden bir süreçtir.
2. Mikroplar ya da iş yükünün yoğunluğundan oluşan stres faktörleri içsel dengeyi sarsar. Vücut ise çeşitli stres kaynağına bütün bir fiziksel uyarılmayla karşılık vermektedir. Verilen tepki kendini koruma ve savunmayla ilişkilidir.
3. Bu fiziksel uyarılmaya uyum süreçli (tükenme, direnç, sinyal) olur. Fiziksel uyarılma uyum koruma süreci, tükenme, alarm ve direnç evrelerindeki tavır, stres faktörünün çokluğu ve süresine verilen direncin hangi düzeyde başarı sağladığına göre belirlenir.

4. Canlının uyum enerjisi sınırlıdır. Eğer canlının uyum enerjisi biterse, organizma daha takip eden aşamada strese karşı direnme becerisini yitirir ve ölebilir (Rice, 1999; Aktaran: Ceylan, 2005).

Genetik Yapısal Kuramlar: Buna benzer teoriler strese karşı koymada kişinin genetik karakterine dikkat çeker. Genotip (genetik yapı) ve bazı fiziksel özellikler (fenotip) oldukça önemlidir, çünkü kişinin stresle baş etme becerisi üstünde etkilidir. Bu kuramlar, genetik kod ve kişinin direnme gücünü belirleyen vücut yapısıyla ilişkiyi ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Genetik faktörler canlıların direnme yetisini son derece az teknikle düşürebilir. Genetik yapının etkili olduğu bir diğer konu ise otonom sinir sisteminin dengesini koruması konusudur. Stres durumunda ortaya çıkan "kaç ya da savaş" tepkisi de otonom sinir sistemi sorumluluğundadır (Rice, 1999; Aktaran, 2005). Örneğin bir takım insanların gastrointestinal sistemleri, diğerlerinin kalp ve damar sistemleri vb. gösterilebilir. Genetik bakımdan daha duyarlı olur ve stresle birlikte o sistem biraz daha ciddi stres yanıtı verir. Stresten de daha fazla etkileşim görür. Bu duyarlılık genetik kodlarca belirlenir (Ceylan, 2005).

1.7.1.2. Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar

Psikodinamik Kuram: Stres olgusuna ilişkin ortaya atılan teorik yaklaşımların başında psikodinamik yaklaşım gelmekle beraber, psikodinamik metotlar için esas olarak kabul göreni Sigmund Freud teorisinde, 3 stres türünden söz edilmektedir:

1. İşaret (signal) stresi ya da nesnel stres: Kişinin yaşamıyla ilgili bir tehdit faktörü yaratan dışsal gerçek bir riskin var olmasıyla duyulan evrensel ve doğal stres şekli işaret stresi şeklinde ifade edilmektedir.
2. Nevrotik ve Travmatik Stres: Söz konusu stres çeşidi Freud'un teorisinde daha kapsamlı olarak yer bulmaktadır. Bu tip stres çeşitleri içsel tepki olarak ortaya çıkan stres çeşididir. Kendi kendine var olan id hakimiyetle tutumlar sebebiyle cezalandırma tedirginliğidir. Bu tür durumlara bastırılmış cinsel

tutumlar ya da saldırgan dürtülerle söz ederken ortaya çıkan stres çeşidi rol model olarak gösterilebilir.

3. Ahlaki (moral) Stres: Vicdan korkusu ahlaki ya da moral stres olarak nitelendirilmektedir. Kişi ahlaki değerlerine ters düşen bir tutum sergilediğinde veya sadece bu tür bir düşünceye kapıldığında dahi suçluluk ve utanç duygusu hissedebilir. Dolayısıyla bu durum bireyde strese yol açabilir (Shultz ve Shulz, 2001; Aktaran: Ceylan, 2005).

Öğrenme Modeli: Bu modelde stresin ifadesi, klasik ve edimsel şartlanma veya her ikisinin de yapılmaktadır. Stres kuramı adına koşullanmanın iki boyutu dikkat çekmektedir. İlk olarak, anksiyete ve korku vb. duygusal tutumlar karmaşık yapıdır ve fizyolojik tutumlar ve psikolojik kesişmeleri içerir. Kaçınma tutumu kişiyi stres yaratıcı uyarıcıdan olanak sağladıkça uzak tutar. Birey tedirgin olacağı nesne, kişi ya da olayla karşılaştığında içsel gerilim geçirir. Beden fiziksel olarak uyarılır. Kan basıncında yükseliş görülürken, vücut ısısı ve kalp atışında da görülen artık stres belirtileridir. Albert olayına son derece benzer bir şartlanma meydana gelmişse üç bileşen de şartlı uyarıcı ile koşullanır. Farklı bir söylemle nötr uyarıcı yalnızca korku duygusuyla değil bunun yanı sıra ortaya çıkan bütün bilişsel fiziksel ve tutumsal süreçlerle bir araya gelir. Sonrasında ise uyarıcının son derece asgari düzeyleriyle dahi karşılaşırsa özgün bir gerilim ile fiziksel uyarılma gelişebilir. İkinci olarak şartlanma ortaya çıktıktan sonra anksiyete önceden öngörülebilir duruma gelebilir. Tedirginlik veren uyarıcıyla karşılaşma ihtimali olmasa da yalnızca onunla alakalı düşünmek de anksiyeteyi uyarabilir (Akman, 2004; Aktaran: Ceylan, 2005).

Bilişsel-Transaksiyonel Model

Bilişsel metot açısından stres, kişinin çevresiyle etkileşiminde kişinin uyum sağlamasını riske eden var olan kaynaklarını zora sokan veya mevcut kaynaklarının üstüne çıkan çevresel taleplerdir (Uçman, 1990). Böylelikle kişinin kendi içinde bulunduğu durumu anlayabilmesi, stres tecrübe ediniş edinemeyeceğinin asıl belirleyicisidir. Bilişsel model açısından esas ana faktör, kişinin olaylara anlam kazandırma şeklidir. Yani kişinin olaya atfettiği mana önemli role sahiptir. Bu

sebeple de herhangi bir olayı algılama biçimi ve o olaya karşı çıkma becerileri değerlendirme şekli, o vakayı "stresli olduğu" veya "stresli olmadığı" olarak adlandırmamıza imkan verir (Akman, 2004: Aktaran: Ceylan, 2005).

Yukarıda ifade edildiği gibi bilişsel metot insanları, aktif olarak düşünebilen ve karar alabilen canlılar olarak nitelendirmektedir. Kişiler gelişimleri boyunca kendilerine ve dünyaya ilişkin semalar yaratır. Semalar öğrenilen bilginin temsilcileridir. Semaların bir kısmı evrensel olarak değerlendirilirken (yerçekimi kanunu), bir kısmıysa öznedir (bireyin arkadaşlarına ve ailesine ait semaları gibi) (Rice,1999: Aktaran: Ceylan, 2005).

1.7.2. Stresin Aşamaları

Literatürde stresin aşamaları alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması şeklinde üç grupta ele alınmakta olup (Aytaç, 2009), stresin aşamalarına ilişkin temel bilgiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.7.2.1. Alarm Aşaması

Stresin ilk evresi alarm olmakla beraber, stresi ortaya çıkaran faktörlerin farkına varıldığı ve canlıların biyokimyasal yansımalarla kendisini savunmaya çalıştığı evredir. Alarm evresinde beden stres şartlarına kendisini hazırlayarak stres hormonlarının daha çok salgılanması, terleme, göz bebeklerinin büyümesi, kan basıncının yükselmesi vb. tepkiler verir. Alarm evresinde organizma stresle baş etmeye veya stres yaratan durumdan uzaklaşmaya kilitlenir (Aytaç, 2009; Akbaş, 2018).

1.7.2.2. Direnç Aşaması

Bu aşamada canlı karşı karşıya kaldığı strese ilişkin direncini artırır. Birey direnç sürecinde iken, strese yol açan problemleri etkili bir şekilde çözüme kavuşturduğunda, bedenin verdiği yanıtlar ortadan kalkar, vücut alarm evresinde ortaya çıkan zararları onarır, vücut normale döner. Direnç evresinin başarısız olması gibi durumlarda vücudun kuvveti düşer (Aytaç, 2009).

Direnç evresi canlının denge durumuna varmak için savaştığı basamak olarak ele almaktadır (Usta, 2012). Bu adımda organizma strese sebep olan unsurlara uyum sağlanırsa yitirilen enerji yeniden sağlanmaya başlar, alarm evresinde gelişen hasarlar onarılır ve beden normale döner. Direnme aşamasında stresin ortadan kalkmadığı ve etkisinin devam ettiği durumlarda vücut tükenme aşamasına girer (Balcı, 2014).

1.7.2.3. Tükenme Aşaması

Eğer stres yaratan olay son derece ciddi ve uzun müddet devam eden bir unsur ise organizma tükenmektedir. Bu bağlamdan sonra canlı üzerinde tamir edilemeyecek oranda etkiler bırakmaktadır. Stresi ortaya çıkaran durumun devam etmesi fiziksel anlamda yıpranmalara, bazı hasarlar ve hatta can kayıplarına yol açabilmektedir. Dolayısıyla stresin tükenme evresi, savunmanın düşerek bedenin kapasitesinin dolması ve hastalıkların ortaya çıktığı evre olarak ortaya çıkmaktadır (Aytaç, 2009). Vücudun tükenme evresine geçmesi stresle başa çıkılamayacak konuma geldiğini göstermektedir (Usta, 2012).

1.7.3. Stresin Belirtileri

Kişiler stres içerisinde olduklarında nedenlerini düşünürler ve çoğu zaman çevrelerinde hata ararlar. Kişilerde strese yol açan en temel faktör yalnızca çevre

değildir. Bunun yanı sıra bireylerin çevrelerini algılama şekilleri de strese yol açmaktadır. Dikkat çeken farklı bir stres yaşama nedeniyse uyarılmışlık biçimde yansıdığı tepkidir. Bu tutum yoğunluk düzeyiyle ilişkilidir. Uyarılmışlık sadece fizyolojik ve zihinsel aktivasyonla birlikte değil bununla beraber davranışsal aktivasyonda da görülebilmektedir. Bu nedenle bireylerin stresli anlarında yaşadıkları psikolojik, davranışsal ve fizyolojik belirtiler bazı farklılıklar ortaya koymaktadır (Ceylan, 2005).

1.7.4. Stres Kaynakları

Stres, kişiye çevresince atfedilen taleplerle, bu talepleri kişinin algılamasıyla kişinin bu taleplerle başa çıkabilmesi için kendisinde görebildiği potansiyeli, arasındaki dengesizlikten ortaya çıkmaktadır. Buradaki nihai sonuç kişi açısından çok önemlidir. Stres bu kapsamda üç bileşenden oluşmaktadır:

1. Bireyin algılamaları
2. Bireyin çevresi
3. Bireyin bu algılamalar ve çevresi sonucu uyarılması (Ceylan, 2005).

1.7.4.1. Bireysel Stres Kaynakları

Stresin en büyük kaynaklarından birisi insanın kendisi olarak değerlendirilmektedir. Nitekim bireyin kişilik özellikleri, huyları, mizaç ve karakter özellikleri başlı başına strese neden olan faktörler arasında yer almaktadır (Akbaş, 2018). Kişinin, fiziksel, kalıtsal ve psikolojik özelliklerinden ve yaşam şeklinden doğan stres faktörleri bu kapsamda değerlendirilir. Stres oluşumu, stres faktörüne bağlı olduğu kadar, onun kişi tarafından nasıl algılandığıyla da alakalıdır. Bireysel stres faktörleri; kişilik nitelikleri, yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim düzeyi, istihdam durumu, becerileri, aile yaşamı ve gelir düzeyi vb. değişkenlerle alakalıdır (Erdal, 2009).

1.7.4.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütler, duyguları, değerleri ve yaklaşımlarıyla bireylerin oluşturduğu sosyal bir yapı ve makineler, sermaye ve malzemelerden oluşan teknik bir yapıdır. Örgüt, kişilerin çalıştığı ve yaşadığı, birbirleriyle etkileşim içerisinde oldukları sosyal bir yapıya sahiptir. Bu nedenle örgüt bünyesinde iş görenlerin tüm bilişsel-duygusal evrelerini güçlü bir biçimde etkileşime girdiği, kurumun kendisine has bir beşeri veya psikolojik çevresi mevcuttur. Örgütsel çevreden kaynaklanan stres, doğrudan örgütün potansiyelini ve iş verimliliğini etkileyen asıl faktördür. Örgütsel stres unsurları; işin niteliğinden ortaya çıkan stres faktörleri (kişinin iş gördüğünü iş yeri ortamındaki fiziksel koşullar, işin risk boyutu, iş yükü ve otomasyon çalışma saati) ve örgüt adına stres faktörleri (örgütsel rolle alakalı, yönetici ilişkileriyle bağlantılı, insan kaynakları ve örgüt kültürü uygulamalarıyla ilgili stres faktörleri) olarak iki grupta ele alınmaktadır (Erdal, 2009).

Strese neden olan faktörler çalışanların işlerine yönelik çalışma arzularını azalttığı, dikkat dağılmasına paralel olarak iş kazası riskini arttırdığı, işlerin düzgün yapılmasını engellediği ve çalışan performansını arttırdığı için çalışanların yanında işverenler açısından da olumsuz sonuçlar doğurmakta, bu yönüyle çalışanlarda stres olgusu örgütsel yapıya zarar veren bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Akbaş, 2018).

1.7.4.3. Diğer Stres Kaynakları

Bireyin karakteristik özellikleri, özel ve iş hayatı, yaşam koşulları, ekonomik sorunları, aile yapısı, üstler, astlar veya meslektaşlarıyla yaşadığı sorunlar, ruhsal ve fiziksel sorunlar, ülke problemleri, kurallar, kanunlar, karşı koymalar gibi birçok bireysel, çevresel ve il dışında gerçekleşen olaylar ve durumlar işgörenler üstünde baskı oluşturmakta, işgörenlerin yaşam tarzlarını etkilemektedir. Böylece bazı hastalıklarla nitelendirilen zihinsel, fiziksel fonksiyonların kaybedilmesi gibi, kötü alışkanlıklar denilebilecek yeni davranışsal hareketlerin yanı sıra ruhsal, depresyon

ve engelleme gibi bireysel, verim düşmesi, devamsızlığın artması ve performans kaybı gibi örgütsel sonuçlar yaratmaktadır. Bunun yanında işgörenlerin performanslarını olumlu veya olumsuz olarak etkisi altına alan ve beraberinde stres yaratan bu faktörler arasındaki doğru orantı, ortaya çıkan sonuçlar açısından da örtüşmektedir (Erdal, 2009).

Strese neden olan diğer unsurlar arasında ekonomik problemler önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle aşırı borçlanma, borçları ödemek ya da daha iyi şartlarda yaşamak için birden fazla işte çalışma, işsizlik ve daha iyi bir iş arzusu içinde yaşamak strese neden olan ekonomik faktörlerin ilk sıralarında yer almaktadır (Akbaş, 2018). Literatürde yer alan araştırma bulguları da insanların sahip oldukları sosyo-ekonomik özelliklerin algılanan stres düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olduğu görüşünü desteklemektedir (Akpınar, 2013; Akten, 2018; Aydın-Yıldırım ve diğerleri, 2018; Efiltili ve Çetin-Özden, 2015). Bunun yanında yapılan araştırma bulguları ekonomik unsurların stresle başa çıkma tarzları üzerinde de önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Kaya ve diğerleri, 2007).

1.7.5. Stresin Sonuçları

Stresin sonuçları olumlu (iyi) ve olumsuz (kötü) stres olarak iki ayrı gruba ayırma olanağı mevcuttur. Olumlu (iyi) stres genellikle ortaya pozitif sonuçlar verir. Bireyleri endişelendirmekten ziyade tatmin ve yaşama enerjisi verir. Olumlu (iyi) stres genellikle bireylerin istedikleri pozitif olaylar (terfi, evlilik vb.) doğrultusunda gelişir. Olumsuz (kötü) stresse öncelikle kişinin özgüvenini düşürür, bireyde ümitsizlik ve çaresizlik egemendir. Olumsuz (kötü) stres genellikle bireylerin hayatlarındaki negatif olaylar (cenaze, ayrılık, işsiz kalma vb) doğrultusunda ilerler (Canpolat, 2006). Bununla birlikte stresin sonuçları davranışsal, psikolojik ve fizyolojik sonuçlar olarak üç gruba ayrılmaktadır. Stresin sonuçlarına ilişkin söz konusu gruplar aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.7.5.1. Fizyolojik Sonuçlar

Strese yol açan önemli unsurların sürmesi veya canlının kendini savunma ve koruma çabasının yeterli gelmemesi halinde, ortaya çıkan fizyolojik gelişmelerin devamında stres kaynaklı bir takım rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Stres yaratan durumlarla başa çıkamayan canlının, bir bakıma strese yenik düşmesi, psikosomatik sorunlara yol açmaktadır. Psikosomatik rahatsızlıklar, psikolojik durumlardan kaynaklanan fizyolojik problemlerdir. Bu hastalıklar kalp-damar (arpıntı, kalp ritmi bozukluğu, hipertansiyon ve göğüs kafesi ağrısı), dolaşım sistemi hastalıkları, sindirim sistemi bozuklukları (iştahsızlık, obezite, hazımsızlık, ülser vs. mide sorunları, kabızlık, kolit), kalp krizi, üreme sistemi sorunları, isalgı bezleri sorunları (diyabet, troid salgısının azalması veya artması) şeklinde-dir. Diğer taraftan, kronik strese maruz kalma, vücudun bağışıklık sistemini zayıflatmakta kansere bile neden olmaktadır (Erdal, 2009).

Yukarıda yer verilen bilgilerden de çıkarılabileceği gibi stres unsurlarına ilişkin kişinin sergilediği fiziksel tepkilerin, stresten kaynaklanan bir sonuç olarak, bireyin herhangi bir organının ya da sisteminin doğrudan negatif yönde etkilenmesi muhtemeldir. Özellikle kişinin fiziksel yetersizlik durumu varsa ya da kalıtsal olarak zayıflıkları söz konusuysa, stresin fiziksel sonuçlarının daha etkili olması öngörülmektedir. Ayrıca, stresin, psikosomatik sorunları etkileyen bir faktör olduğu, hastalıklarla başa çıkma kapasitesini düşürdüğü, bağışıklığını düşürdüğü, bireyde kişisel direnci zayıflattığı ve hastalığa sebep olan faktörün bünyeyi ele geçirmesini kolaylaştırdığı ne sürülmektedir (Erdal, 2009).

1.7.5.2. Psikolojik Sonuçlar

Bireylerin streten etkilenme düzeyleri farklılık sergiler. Bunun yanında stres unsurlarının gerçekleşme aralıkları, yoğunluğu ve zamanı gibi faktörler de stresin nihai sonuçlarını belirlemektedir. Bireylerde, davranış değerlerine ve anlayış şekillerine göre strese yol açan durumlar karşısında, geri adım atma, panik, korku,

endişe, benimseme gibi duygulan sorunlar gelişebilir. Strese ilişkin verilen tepkiler bir takım hastalıkların da cereyan etmesine fırsat sunar. Bu hastalıklar kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, migren gibi fizyolojik sonuç yaratan rahatsızlıklar oluşturabilmesinin yanı sıra; depresyon, anksiyete, panik atak gibi psikolojik rahatsızlıklar da olabilir (Balcı, 2014). Stresin yarattığı psikolojik sorunlara aşağıda gibi yer verilmiştir;

Hafıza kaybı ve unutkanlık: Bireyin, potansiyelinin üstünde iş yüküyle karşılaşması sonucu gerçekleştirmesi gereken faaliyetlerin öncelik sırası ve önem arz eden işleri unutabileceği gibi, gerçekleştirdiği işi eksiksiz olarak veya zamanında gerçekleştirmeyi de unutabilir. Bu genellikle iş yükünden kaynaklanan stresin nihai sonucu olarak gerçekleşmektedir.

Birey kendini çok büyük stres altında hissediyorsa olayları kavrayabilme seviyesinde zayıflık görülmekte ve stresin nedeni olan fizyolojik değişimler sebebiyle kişi sağlıklı düşünme becerisinin yitirmektedir. Bu durum kimi zaman kişinin tutumlarını yansıtmaktadır. Örneğin, düşünce karmaşası içinde olan kişi ne yapacağını bilemeyen, dengesiz tavırlar sergileyen bir kişi durumundadır ve panik halindedir.

Motivasyon kaybı: Motivasyon eksikliği, kişinin yapmış olduğu işe odaklanamama ve uyum sağlayamama durumudur. Birey işe bir türlü başlayamama ya da başladığı bir işin sonunu getirememeye motivasyonunu kendisinde bulamaz. Motivasyon ve stres etkileşim içerisindedir. Motivasyon düştükçe stres durumu gelişir ve kişinin stres düzeyinin yükselmesi durumundaysa adaptasyon sağlayamama söz konusudur.

Kararsızlık: Motivasyon eksikliği ve düşünce karmaşası sonucunda ortaya çıkan stres sonucu kararsızlıktır. Kişi nasıl adım atacağı noktasında optimal ve doğru karar verme güçlüğü yaşar. Özellikle bireyin karar verme durumuyla alakalı olarak kısıtlı zaman söz konusuysa, stres sonucunun etkileri daha ciddi bir durum olacak ve kişiyi kriz durumuna itecektir.

Karamsarlık: Bireyin kendi içerisinde kedere sebep olan, yaşanan olaylara olumsuz yaklaşım sergilemesi, bunu diğerkimseyle paylaşmaması sonucunda oluşan melodram halidir. Karamsarlık, tamamen kişinin düşünce yapısı ve psikolojik ve hayata bakış açısıyla veya gün içerisinde yaşadığı olaylarla ilişkilidir. Bunun yanında, karamsarlık hissinin ortaya çıkmasında kişinin olayları kavrama ve yorumlaması da etkilidir. Örneğin, yağmurun yağmasıyla birlikte bazı insanlar karamsarlık hissine kapılırken, bazı insanlarsa romantizm hissini yaşayabilir.

Fobi oluşması: Kişinin yaşamı boyunca başından geçen olumsuz tecrübeler, olaylar ve kazalar fobi olarak nitelendirilen çekingenlik tutumunu ve korku hissini geliştirir. Bireyin bir takım olaylara ilişkin endişe ve stres yaşaması bireyde korku duygusunu geliştirir. Böylelikle aynı olayın tekrarlanabileceği endişesi kişide bazı fobilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Erdal, 2009).

1.7.5.3. Davranışsal Sonuçlar

Kişinin günlük hayatta karşılaştığı olaylardan dolayı ortaya çıkan stres, kişisel davranış düzeyinde değerlendirilmelidir. Kişisel karşı koymada optimal kararlar alınabilmesi için kişinin davranış biçimleri de ele alınmalıdır. Ruhsal ve fiziksel dengedeki bozulma sonucunda organizma “kaç veya savaş” yaklaşımları başlatır. Bu teknikle strese neden olan durumdan kurtulmaya ve önceki haline dönmeye çalışır. Fakat stresle baş edilemediği zamanlarda bazı davranışsal problemler ortaya çıkmaktadır (Balcı, 2014).

Strese, fiziksel, efektif, bilişsel, davranışsal yanıtlar verilmektedir. Endişe, umutsuzluk, kaygı, öfke, ağlama, üzüntü, gerginlik, huzursuzluk durumları efektif olarak adlandırılan tepkilerdendir; fobiler, zihinsel sorunlar, kararsızlık, motivasyon kaybı, obsesif bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Davranışsal tepki bağlamında alkol-madde kullanımı, fiziksel sorunlarla daha çok ilgilenme, saldırganlık, çok fazla yeme isteği yer almaktadır (Önen ve Özmen, 2005).

1.7.6. Stresle Başa Çıkma Kavramı

İnsanlar gündelik yaşamda ruh sağlığı ve psikolojik durumlarını olumsuz etkileyen, karamsarlığa kapılmalarına ve umutsuzluğa sürükleyen stres durumları ve buna maruz kalabilmektedir. Bu olumsuz koşullarda kimi insanlar bu stresli durumdan kurtulmak için bir takım çözüm yolları ortaya atarken, bazıları da bu stresli durumu ortaya çıkaran davranışlarını değiştirme yönünde harekete geçmektedirler (Yıldız ve diğerleri, 2015). Bu eylemler stresle başa çıkma kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bireyin stresle başa çıkabilmek için davranışsal, psikolojik, duygusal ve fiziksel çabalar şeklinde tanımlanmaktadır (Balcı, 2014). Stresle baş etme noktasında, öncelikle yararlı olmayan ve bireye zarar veren tutumların belirlenmesi ve bu durumların ortaya çıkardığı problemlerin bilincine varılması gereksinimi duyulmaktadır. Stresle baş etme yöntemleri, kişinin bu davranışlarını düzene koyabilmesine yardımcı olacak bireysel beceriler sergileyerek stres seviyesini azaltmayı hedeflemektedir (Özmen ve Önen, 2005). İnsanların stresle başa çıkmada kullandıkları tekniklerin etkinliği bireyin davranışsal özellikleri ile yakından ilişkilidir (Ekinci ve diğerleri, 2013).

Stres olgusu kişi üzerinde pek çok olumsuz sonuca ortam yarattığından strese karşı koyma gerek ruhsal gerekse fiziksel sağlık bakımından önemli bir konudur (Özmen ve Önen, 2005). Doğan ve Eser'e (2013) göre, stresle etkili olarak başa çıkılmalı, bunun yanında, stres bireysel bir sonuç olması dolayısıyla, stresle başa çıkma konusunda evrensel bir çözüm şekli mevcut olmamaktadır. Her bir bireyin stresle karşılaştığı noktalarda savunmasız olduğu bir yanı kesinlikle bulunmaktadır. Söz konusu zayıf noktalar da her insanda farklılık sergilemektedir. Dolayısıyla, insanların bireysel durumlarına ve hayat yaklaşımlarına paralel olarak strese karşı koyma tekniklerini bularak geliştirmek gerektiği, bu bağlamda her kişinin kendi stresini idare edebilecek metodu kullanması gerektiği üzerinde durulmaktadır.

Stres halinde sergilenen yaklaşımların, stresten uzaklaşmaya çalışma yerine, stresle baş etmeye karşı sergilenmesi son derece önemlidir. İnsanlarda stres halinin uzun bir zaman sürekliliğini koruması hem fiziksel olarak hem de ruhsal sağlık

bakımından negatif sonuçlar ortaya koyabileceği için strese karşı koymanın yöntem ve tutumlarının öğrenilip kullanılması gerekmektedir. Baş etme şekilleri, stresin kaynağını ortadan kaldırmak veya kontrol altında tutmak, stres etkilerini tamamen yok edebilmek için insanların strese dair sergiledikleri tutumlar veya duygu yüklü tepkileri güçlendirmektedir. Başa çıkma şekilleriyle stresin negatif etkileri minimuma indirmeye veya tamamen yok edilmeye çalışılmaktadır (Ergin ve diğerleri, 2014).

1.7.6.1. Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Tarzlar

Stresli durumların insanların yaşamında çok fazla olumsuzluğa ya da felakete neden olmaması için insanların stresten kurtulmak için bazı yollara başvurmaları önemli bir husustur (Akbaş, 2018). Bu nedenle insanlar stresli durumlarla karşı karşıya geldiklerinde bazı stresle baş etme yöntemlerine başvururlar. Bunlar strese sebep olan faktörler ya da çevreyi değiştirmeye ya da tümüyle yok edilmeye çalışma bağlamında problem odaklıdır ve kaç ya da savaş konsantrasyonunu etkili biçime getirir. Bunun dışındaki durumlarda stres faktörünün negatif sonuçlarını düzenleyebilme veya kendi üstündeki önemseme seviyesini değiştirme çalışması içerisinde duygu odaklı olması mümkündür. Dolayısıyla bu durum kişinin kendini savunmasını harekete geçirir. Kişinin kendini zayıf ve güçsüz hissettiği anlarda ortaya çıkan anksiyete duygusundan kurtulabilmek için savunmaya yönelik duygular gelişir. Savunmaya dönük tutumlar zorluk karşısında uyumdan çok içine bulunulan güç durumda geliştirebileceği ve psikolojik güçlüğü ve anksiyeteyi engelleyici amaca sahiptirler (Aydın, 2008).

1.7.6.1.1. Bedene Yönelik Teknikler

Stres yönetiminde hedeflenen sonuç stresi minimuma indirmek veya tümüyle ortadan kaldırmak değil; bu durumu pozitif bir sonuca varmak için değerlendirme yapmaktır. Kişinin kendini gözlemlemesi; kişinin probleme yol açan durumlara ilişkin nasıl

eğilimler ortaya koyduğu ve durumun nasıl sonuçlandığına dair günlük tutması kişiden talep edilmektedir. Bilişsel yapılandırma bağlamında “bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinden yararlanılarak kişinin uyumuna engel olan algı, davranış ve inançlarının farkına varması ve bu davranışlardan vazgeçmesi hedeflenmektedir. Gevşeme eğitimiyle bireyin kendi özgün yapısının uyarılma seviyesini azaltarak, tüm kasların gevşemesi amacı güder (Önem-Akçakaya ve Çelik-Erden, 2014). Görüldüğü üzere stresle baş etmede yararlanılan fiziksel faaliyetlerin başında gevşeme yöntemleri sıkça kullanılmaktadır. Genel itibariyle kabul edilmiş gevşeme yöntemlerinden bazıları şu şekildedir: Yoga ve motivasyon, gevşeme uygulaması, zaman yönetimi, bedensel hareketler, sosyal destek "Değiştir-Kabullen-Kafaya Takma-Yaşam Tarzını Sen Yönlendir" modeli (Balcı, 2014).

1.7.6.1.2. Zihine Yönelik Teknikler

Stresli anlarda zihine ilişkin stresle baş etme metotlarından bir tanesi de iyimser felsefeyle yaklaşmaktır. Kişi belli olmayan bir stres içeren olay karşısında kendi kendine ifade ettiği negatif ifadeler yerine pozitif düşünceleri koyarak, bir başka ifadeyle iyimser yaklaşımla stres seviyesini azaltabilmektedir. Bu tür durumlarda kişinin kurmuş olduğu hayaller için dikkatli olması gerekmektedir. Stres düzeyinin düşürülmesi noktasında negatif düşüncelerin farkında olması son derece etkilidir. Kişi kendisini ne kadar fazla eleştirirse o derece stres yaratmış olmaktadır. Çünkü kişinin kendisiyle kurduğu olumsuz diyaloglar, zaman içerisinde serileşir ve kişi bu hislerini kolaylıkla pozitif bir hale çevirmekte zorlanır. Fakat oldukça negatif bir durumda bile iyimser yaklaşım sergileyerek stres seviyesini azaltmak mümkündür (Roskies ve Albrecht, 1994; Aktaran: Ersarı ve Naktiyok, 2012).

Stresle baş etme aşamasında özgüveni yüksek yaklaşım, bireyin stres kaynağı olan duruma dair karşı koyma isteği, kendini güçlü hissettiği ve kendine inancının yüksek olduğu yaklaşımlardır. Çaresi yaklaşım, kişinin stres şartlarının egemenliğini sürdürdüğü bir dönemde bu durumu yönetebileceğine ilişkin inancını yitirmesi, açığa

çıkan negatif durumların nedenini kendinde hissetmesi ve soruna dair çözüm üretmede başarı sağlayamamasını ifade etmektedir. Kabullenici bu yaklaşımda, birey kadenci yaklaşım anlayışı sergileyerek stresten ortaya çıkan negatif sonuçları yaşamayı kabullenmektedir. İyimser yaklaşım, bireyin stresin yaratan duruma ilişkin otokontrol geliştirmesi ve mantık çerçevesinde olaylara yöneldiği iyimser yaklaşım takındığı yaklaşımdır. Strese yol açan olay ya da durumun nedenini ortaya çıkarmak ve onunla başa çıkabilmek için bir başkalarından yardım alınması gereksinimini öne sürmekse, stresle mücadele için sosyal desteğe başvurma yaklaşımıdır (Özdemir ve diğerleri, 2011).

1.7.6.1.3. Davranışa Yönelik Teknikler

Stresle başa çıkmada kullanılan davranışsal teknikler “Kabul etmeme ve geri çekilme tutumu” olarak ifade edilmektedir. Kişi strese yol açan unsurlarla karşılaştıktan sonra, bunlarla başa çıkma metodu olarak kabul etmeme veya geri çekilmeyi seçebilir. Çok zor olsa bile birey strese yol açan etkenlerden: iş arkadaşından, banka müdüründen, yöneticisinden, ailesinden, alacaklılardan, dışçiden, komşulardan, trafikten, yağmurdan, kalabalıktan, gürültüden, sınavlarından, kirlilikten, soğuktan, stres yaratan durumlardan uzak durabilir (Graham, 1999; Aktaran: Ersarı ve Naktiyok, 2012).

1.7.7. Algılanan Stres Düzeyi Üzerine Yapılan Araştırmalar

Akpınar (2013: 1-13) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarının stres düzeylerinin farklı değişkenler açısından analizini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 1587 öğretmen adayı katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Depresyon ve Stres Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada öğretmen adaylarının stres düzeylerinin ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmen adayların kullandıkları kötü alışkanlıkların (alkol, sigara) bir stres düzeylerinde bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen

adaylarına göre stres seviyelerinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Öğretmen adayları üzerinde stres faktöründe aile etkeninin bir farklılaşma oluşturmadığı ortaya çıkmıştır. Fakat öğretmen adaylarının atanma sürecinde stres düzeylerinde bir artış olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında öğretmen adaylarının gelir düzeylerinin stresi paralel yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğretmen adaylarının bölümlerine göre stres düzeylerinde bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Durak-Batıgöl ve Atay-Kayış (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde stres değişkenleri: bireylerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Süleyman Demirel Üniversitesinde farklı fakültelerde öğrenim gören 2057 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Stres Oluşturma Faktörler Ölçeği ve Kişilerarası Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda birçok stres oluşturucu faktörler olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca 1. Öğretim de okuyan öğrencilerin stres seviyelerinin 2. öğretilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte psikolojik olarak öğrencilere verilecek olan eğitimin stresle başa çıkmada öğrencileri olumlu yönde etkileyeceği ortaya çıkmıştır.

Hancıoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada üniversite düzeyi öğrencilerinin stres algılama düzeyleri ve stresle başa çıkma metotları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Ankara Üniversitesi Siyasi Bilimler Fakültesinde öğrenim gören 239 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda iyimser yaklaşım ile stres düzeyi arasında negatif ve zayıf bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte boyun eğici yaklaşım ile stres arasında pozitif ve yüksek bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkeninin stres seviyesinde farklılıklara yol açtığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte yaş faktörü arttıkça stres düzeyinde ve stresle baş etme düzeyinde zıt bir ilişki ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte arkadaş çevresini memnun etme düzeyi arttıkça stres sesinde de bir artış meydana geldiği ortaya çıkmıştır.

1.7.8. Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Yapılan Araştırmalar

Akbaş (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite düzeyinde bulunan öğrencilerin duygusal zekâ yetenek seviyeleri ve stresle başa çıkma yollarını incelemeyi amaçlanmıştır. Çalışmaya 2016-2017 öğretim döneminde Pamukkale Üniversitesinde bulunan Mühendislik Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesinde öğrenimi sürdüren 231 kadın ve 178 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Zekâ Özelliği Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada erkek öğrencilerin kadınlara göre stresle başa çıkmada kendilerine olan güven seviyelerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre iyimser yaklaşma seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre stres anında daha yüksek baskı seviyesi sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal yardım aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin yaş düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkma seviyelerinde paralel biçimde bir etkileşim olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin okudukları bölümlerin bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Ekonomik düzey yükseldikçe stresle başa çıkma düzeyinde de bir artış ortaya çıkmıştır.

Akten (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite düzeyindeki öğrencilerin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yollarını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya üniversite düzeyinde öğrenim gören 512 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin 294 tanesi erkek ve 218 tanesi ise kadın öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplamak için Stres Düzeyi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin stres algılama seviyelerinin cinsiyet değişkeninin bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin okudukları bölümün stres algılama düzeylerinde bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaş değişkenine göre stres algılama düzeylerinde olumlu bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte öğrencinin ailesinin gelir durumuna göre stres algılama düzeylerinde olumlu bir farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır.

Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversite düzeyindeki öğrencilerin stres nedenlerini ve stresle başa çıkma şekillerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya üniversite düzeyinde öğrenim gören 504 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda ise öğrencilerin cinsiyet değişkenine farklılaşma oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin lisansüstü eğitim almak isteyenlere göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin stresle başa çıkmada problem odaklı baş etme yolunu daha çok tercih ettiği ortaya çıkmıştır.

Yıldırım, Dalcalı ve Nabel (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin stres algılama düzeyleri ve baş etmede tercih ettikleri tamamlayıcı ve tedavi yöntemlerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Karabük Üniversitesi Safranbolu Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 2754 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin stresle baş etme yöntemleri hakkında yeterli düzeyde bilgiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin bölümlerinin stresle baş etmede bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır.

Doğan ve Eser (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Adnan Menderes Üniversitesi Nazilli Meslek Yüksekokulunda öğrenimlerini devam ettiren 240 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin yeni arkadaş çevresine alışma aşamasında stres seviyelerinin arttığı ve artışta erkek ya da kadın cinsiyet faktörünün bir değişiklik oluşturmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte üniversite son sınıfa gelen öğrencilerin gelecek planlaması ve gelecek kaygısı sebeplerinden dolayı stres seviyelerinde bir artış meydana geldiği ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte üniversite son sınıf öğrencilerinin ilk sınıflara göre stres seviyelerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Laçın ve Yalçın (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma yollarının bilişsel

esnekliği yorumlama düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya üniversite düzeyinde eğitim gören 549 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Öz-Yeterlilik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda cinsiyet faktörüne stresle başa çık düzeylerinde farklılaşma meydana geldiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadın öğrencilerin stres anında erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu ortaya çıkmıştır.

Efiliti ve Çetin Özden (2015) tarafından yapılan çalışmada polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören 325 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak Stres Düzeyi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda polis yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin aylık gelirlerine göre farklılıklar oluştuğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca stresle baş etmede farklı yöntemler kullandıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin sınıf düzeylerine göre stres algılama düzeylerinin paralel geliştiiği ortaya çıkmıştır.

Ekinci, Altun ve Can (2013) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma metotları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenleri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 214 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise öğrencilerin stresle başa çıkmada farklı metotlar kullandığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte erkek öğrencilerin atılganlık düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilere stresle baş etme metotları için eğitim verilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır.

Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014) tarafından yapılan çalışmada tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma teknikleri ve bu yöntemlerin sosyo-demografik özellikleriyle ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 2012 yılında Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim gören 1. Sınıf, 3. Sınıf ve 6. Sınıf öğrencisi olan öğrenciler katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Stresle Başa

Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca yaş etkeni yükseldikçe paralel olarak stresle baş etme düzeyinde de bir yükselme olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte 6. Sınıf öğrencilerinin daha alt sınıf öğrencilerine göre stres seviyelerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Karavardar ve Korkmaz (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tekniklerini incelemeyi amaçlamıştır. Giresun Üniversitesi İşletme örneği. Çalışmaya Giresun Üniversitesi İşletme Fakültesinde 229 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 126 kadın ve 103'ü erkek bireyden oluşmuştur. Çalışmada veri toplamak Yaşam Doyum Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma düzeylerinde farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadın bireylerin stres seviyeleri erkeklere göre daha az olduğu ortaya çıkmıştır.

Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından yapıla çalışmada tıp fakültesi ve sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı ve stresle başa çıkma şekilleri ve etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 128 sağlık bölümü öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Beck Depresyon Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin stres düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte ruhsal sorunlarının olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet faktörüne göre stres düzeylerinde farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Özcan Özkan (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları stres düzeyleri, stresle baş etme teknikleri ve farklı demografik özelliklere göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 2017-2018 öğretim gören Aksaray Üniversitesi farklı bölümlerinde öğrenim hayatları devam eden 389 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve İlişki Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça stresle baş etme düzeylerinin de arttığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte

erkeklerin stresle baş etme düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin stres ekenini arttıran birden fazla faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Yamaç (2009) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma teknikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören 393 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplamak için Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin stresle baş etme teknikleri cinsiyete göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca anne ve baba eğitim durumuna göre öğrencilerin farklı stresle başa çıkma teknikleri geliştirdiği ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin etkinliklere katılma düzeylerinin stresle başa etmeyi olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu ortaya çıkmıştır.

1.8. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu çalışmada üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Sınıf Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi, bunun yanında algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.9. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri lise yaşamından sonra ailelerinden uzaklaşarak farklı illerde öğrenim görmekte, bu durum üniversite öğrencileri için ciddi bir stres kaynağı oluşturmaktadır. Bunun yanında eğitim hayatları boyunca karşılaştıkları birçok sorun üniversite öğrencilerinin stres dolu bir yaşama sahip olmalarına zemin hazırlamaktadır. Yüksek düzeyde stresin insan sağlığı açısından olumsuz yönleri göz

önünde bulundurulduğu zaman üniversite öğrencilerinde yüksek stresin psikolojik yapılarını, eğitim hayatlarını ve sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkilemesi kaçınılmaz bir durumdur. Bu noktada üniversite öğrencilerinde strese neden olan unsurların iyi bilinmesi öğrencilerin gerek psikolojik gerekse de sosyal anlamda daha sağlıklı bir hayat sürmelerine katkı sağlayacaktır. Eğitim –öğretim hayatları boyunca strese az maruz kalan ve stresle başa çıkmada yetkin olan bireylerin iş yaşamlarında da daha başarılı olacakları düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırma literatüre katkı sağlayacak önemli bir çalışma olarak değerlendirilmiştir.

1.10. Problem Durumu

Son yıllarda üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılan araştırmaların arttığı görülmekle beraber, Türkiye’de bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu noktada “Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkmada kullanılan tarzlar nelerdir?” sorusunun yanıtlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

1.10.1. Alt Problemler

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.11. Hipotezler

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arasında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arasında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
4. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
5. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları arasında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
6. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları arasında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
7. Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.12. Varsayımlar

1. Araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılmış olan ölçeklerin araştırma alt problemi olarak belirlenen sorulara yanıt bulunması konusunda geçerli ve güvenilir ölçekler olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının kendilerine yöneltilen anket sorularına doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.13. Sınırlıklar

1. Yapılan bu araştırma veri toplama araçlarından (Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği) elde edilen bulgular ile sınırlandırılmıştır.
2. Yapılan bu çalışmada örneklem grubunu oluşturan ve Afyon Kocatepe Üniversitesi'nin Beden Eğitimi ve Spor (138) ile Sınıf Öğretmenliği (197) bölümlerinde öğrenim gören 335 öğretmen adayı ile sınırlandırılmıştır.

Stres, pek çok insanın gündelik yaşamında sıkça rastladığı bir terimdir. Bireyler kimi nedenlerden ötürü kendini baskı altında hisseder ve bazen bu baskıyla başa çıkmakta güçlük yaşarlar. İhtiyaçlarını giderirken ya da başarı sağlarken farklı nedenlerden kaynaklı olarak bu etkenler gerçekleşemez. Bu nedenler kişisel problemler olabileceği gibi aynı zamanda çevresel etkenlerden de doğabilir. Bu duruma örnek olarak büyük şehirlerde yaşayan insanların işe yetişme problemleri, ortaöğretim seviyesindeki öğrencinin farklı bir şehirde üniversiteye başlaması ve alışma sürecindeki problemler, yetişkin kişilerin iş sahibi olma kaygısı, ilköğretim seviyesindeki çocukların yaş grupları göz önünde bulundurulmadan ağır sorumluluklar yüklenmesi gösterilebilir. Bu durumun yanında insanların karşı karşıya kaldığı yoğun stres karşısında nasıl direnç göstereceği de kişiden kişiye farklılık sergilemektedir. Bir bireyin önemsemediği duruma diğer bir birey kendisi ağır yük ya da tehdit altında hissederek kendisi bu stres altında ezilebilir (Gümüüşbaşı, 2008).

Stres kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikli olarak stresin tanımlanması gerekmektedir (Efilti ve Çetin-Özden, 2015). Gündelik hayatta karşı karşıya kaldığımız durumlardan biri olan stres, bireyin kendi üzerinde baskı ve gerginlik hissetmesi hali olarak tanımlanmaktadır. Bireyin hayatında değişen her şey negatif ya da pozitif olarak geri dönmektedir (Doğan ve Eser, 2013). Çevre ve kişi ile geçilen etkileşim sonucunda stres ortaya çıkmaktadır. GÜdülenmiş duyguların ortaya çıkmasını tetikleyen unsur strestir. Kişi stresliyen kendisini tehdit altında hisseder ve bu durumu tehdit olarak algılamaktadır. Bu olay bir sınırlama, beklenti veya

fırsatlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra stres yeryüzündeki tüm canlı varlıkları etkiler çevreler ve bazı durumlarda kontrol altına alınması güç olan bir unsurdur (Soysal, 2009). Günümüzde insan yaşamını olumsuz yönde etkileyen stres tarihin en eski dönemlerinde de insan yaşamında yer almış bir olgudur. Nitekim tarih öncesinde insanlar vahşi hayvanlardan korunma, savaşlar, salgın hastalıklar ve yiyecek maddesi bulma gibi birçok konuda stres yaşamışlardır (Akbaş, 2018).

Stresi ortaya çıkarmaya neden olan bir faktör stresör olarak ifade edilmektedir. Kişi için kimi stresörler daha önemli ve daha anlamlı olabilir. Bu kişinin aile yaşamı ve sosyal çevresine bağlı bir durumdur. Stres kaynağı olan faktörler, canlının uyumluluk sığasını değiştiren, strese girmesinin sebebi olan iç veya dış etkenlerden doğan uyarılardır. Strese yol açan etmenler çevreden veya bireyin kendi içerisinde ortaya çıkan baskı veya isteklerdir (Balcı, 2014).

Stres olgusunun sahip olduğu bazı özellikler bulunmakta olup, literatürde stresin esas faktörleri aşağıdaki gibi açıklanmıştır;

- a) Stres, bireyin çevresiyle ve çevreyle etkileşim neticesinde ortaya çıkar.
- b) Streste, mevcut olan tehdit unsurun önemi, kişinin konuya yaklaşımıyla ilgilidir,
- c) Stres, canlı varlıkların yalnızca tek bir noktasında değil, birçok noktasını etkileyebilir,
- d) Stres, farklı şekillerde denetim altına alınabilen bir his değildir. Bu nedenle stres kaynaklı olarak gelişen fiziksel değişiklikler bireyin kendi kararıyla başlatılıp tekrar kendi karar vererek engellenemez (Ceylan, 2005).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Öğretmen adaylarında algılanan stres düzeyi ile öğretmen adaylarının stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlarının incelendiği bu araştırmada literatürde sıklıkla yararlanılan betimsel çalışma modellerinden olan “Tarama Modeli” kullanılmıştır. Bu modele göre gerçekleştirilen araştırmalarda öncelikli olarak araştırmacılar ulaşmak istedikleri bulgular dâhilinde hipotezler geliştirmekte, diğer aşamada ise katılımcıların araştırmaya konu olan özelliklerini (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi vb.) incelemektedirler (Can, 2014). Yapılan bu çalışmada da öğretmen adaylarının hem algıladıkları stres düzeyi hem de stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları bazı demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm türü) ışığında incelenmiştir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

2018-2019 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Afyon Kocatepe Üniversitesi’nde öğretmenlik bölümü öğrencileri bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem grubu ise Beden Eğitimi ve Spor bölümü ile Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencisi olan 335 öğrenciden meydana gelmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama sürecinde üç bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından veri toplama amacı ile oluşturulan ankette katılımcıların, cinsiyet, sınıf düzeyi ve bölüm türlerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

2.3.1. Algılanan Stres Ölçeği

Veri toplama anketi ikinci bölümde araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin algıladıkları stresi ölçmek amacıyla kullanılan “Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği” bulunmaktadır. Ölçek literatürde ilk olarak Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilmiş, Baltaş ve diğerleri (1998) tarafından ölçek Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 14 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan maddeler katılımcıların stresli durumlarda stresi hangi düzeyde algıladıklarına yöneliktir.

Ölçek 5’li likert türünde olup, ölçekteki maddeler hiçbir zaman (0) ile çok sık (4) aralığında derecelendirilmektedir. Ölçekte 7 olumlu madde bulunmaktadır. Bu maddeler tersten puanlanmaktadır (Özcan-Özkan, 2018). Ters puanlanan maddeler ise S 4, S 5, S 6, S 7, S 9, S 10, S 13’dir.

Yetersiz Özyeterlik Algısı: S4,S5,S6,S8,S9,S10,S13

Stres/Rahatsızlık Algısı: S1,S2,S3,S7,S11,S12,S14

Ölçek geneline ilişkin Cronbach alpha katsayısının 0,84 olduğu, ölçekte yer alan alt boyutlara ait Cronbach alpha katsayılarının ise yetersiz özyeterlik 0,81 stres/rahatsızlık algısı 0,76 olarak tespit edilmiştir (Baltaş ve diğerleri 1998).

Araştırmacı tarafından yapılan iç tutarlılık testi sonucunda ölçek geneline ait Cronbach alpha güvenirlik katsayısının 0,72 olduğu tespit edilmiştir.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Araştırma kapsamında öğretmen adaylarının stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlarını tespit edilmesinde “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri” kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak Özbay ve Şahin (1993) tarafından ABD ‘de üniversite öğrencilerinin

stresle başa çıkma tarzlarını tespit etmek amacıyla geliştirilmiş, yine Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik analizleri ise Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının .81 olduğu tespit edilmiştir. Geliştirilen ölçeğin temel amacı kişilerin stresli durumlardan kurtulmak için stresle nasıl baş etmeye çalıştıklarını anlamaktır. Ölçeğin ilk geliştirilmiş halinde 56 madde yer alırken, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasının sonunda ölçek 43 madde ve 6 alt boyuta inmiştir. Anketi dolduran kişilerin öğrenci olması yaşam kalitelerinin etkileneceği düşüncesiyle alt boyutlarda araştırma grubuna yöneltilen 43 maddeden 3 madde çıkartılarak 40 madde dikkate alınmıştır. Envanter; 5'li likert tipinde olup stresle başa çıkma tutumları envanteri 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu 6 alt boyut; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutu şeklindedir. Ölçek alt boyutlarına ait temel bilgiler aşağıda açıklanmıştır;

Aktif Planlama S2,S3, S5, S7, S15, S18,S22, S29, S32, S34

Dış Yardım Arama: S1, S8, S9, S10, S11, S13, S26, S30, S35

Dine Sığınma (Dine Yönelme): S12, S16, S19, S28

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): S6,S20,S31,S33,S37,S38,S39

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): S17, S21, S25

Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma): S4, S14, S23, S24, S27, S36, S40 ;

olmak üzere 6 alt boyut yer aldığı saptanmıştır. Ölçek geneline ilişkin Cronbach alpha katsayısının 0,81 olduğu, ölçekte yer alan alt boyutlara ait Cronbach alpha katsayılarının ise 0,58 ve 0,86 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Özbay ve Durak, 1997).

Araştırmacı tarafından yapılan iç tutarlılık testi sonucunda ölçek geneline ait Cronbach alpha güvenirlik katsayısının 0,85 olduğu tespit edilmiştir.

Aktif Planlama: Bu alt boyut toplam 10 maddeden meydana gelmektedir. Stresle başa çıkma konusunda bu yöntemi kullanan bireyler doğrudan işleme başlama, daha etkin sonuçlar ortaya koymak için çabalama, hareket planları yapma, problemin çözümü için odak noktası oluşturma, problemi çözmek için daha teknik ve rasyonel adımlar atma eğilimindedirler.

Dış Yardım Arama: Bu alt boyut 9 maddeden meydana gelmekte olup, bireyin stresle başa çıkmada toplumsal desteğe başvurmasını ifade etmektedir. Stresle başa çıkmada dış yardım arama iki biçimde gerçekleşmektedir. Bunlardan birincisi bireyin somut bir şekilde başka bir bireyden yardım istemesidir. İkinci yardım alma biçimi ise bireyin içsel olarak hislerinden yardım alması şeklinde gerçekleşmektedir.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Dine sığınma alt boyutu 4 maddeden oluşmakta olup, stresle başa çıkma tarzı olarak dine yönelen bireylerin ilahi bir gücün etrafında olmak istediklerini ifade etmektedir. Yine bu tarzı kullanan bireyler dini inançlarından güç elde ederek stresli durumlardan kurtulmaya çalışmaktadır.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Bu alt boyut 7 maddeden oluşmaktadır. Stresle başa çıkmada kaçma-soyutlanma tarzını kullanan bireyler stresli bir durumda stres ile mücadele etmek yerine kendilerini olandan soyutlama ve stresle mücadele etmeme yoluna gitmektedirler.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu alt boyut 3 maddeden meydana gelmektedir. Duygusal ve eylemsel soyutlama tarzı ile kıyaslandığı zaman bu streste başa çıkma tarzında birey stresle mücadele etmek için ortaya daha somut davranış biçimleri koymakta, stresle mücadele edebilmek için vücudunda fizyolojik değişim oluşturmaya çalışmaktadır. İlaç ya da uyuşturucu kullanma, alkol ya da sigara kullanma söz konusu davranışların başında gelmektedir.

Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma): Bu alt boyut 7 maddeden meydana gelmektedir. Stresle başa çıkmada bu tarzlardan faydalanan bireyler bilişsel

teknikler kullanarak stresli durumdan kurtulmaya çalışmaktadırlar (Hosseinalipour, 2015).

2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle veriler normalite testine tabi tutulmuştur. Veriler normal dağılım göstermemiştir. Bu bağlamda istatistiksel analizlerde non-parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek maddelerine verdikleri yanıtların cinsiyet ve eğitim görülen bölüm değişkenlere göre karşılaştırılmasında non-parametrik testler kullanılırken, eğitim görülen sınıf değişkenine göre ölçek maddelerini karşılaştırmak için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis analizleri kullanılmıştır. Ayrıca ölçek alt boyutlarının birbirleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	209	62,4
	Erkek	126	37,6
Bölüm	Beden eğitimi öğretmenliği	138	41,2
	Sınıf öğretmenliği	197	58,8
Sınıf	1.sınıf	93	27,8
	2.sınıf	84	25,1
	3.sınıf	76	22,7
	4.sınıf	82	24,5

Tablo 2'ye bakıldığında demografik bilgilere ilişkin frekans ve yüzde değerleri kapsamında öğrencilerin %62,4'ünü kadınlar, %37,6'sını erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %41,2'si Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencisi, %58,8'i ise Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencisidir. Öğrencilerin %27,8'i 1. sınıfta, %25,1'i 2. sınıfta, %22,7'si 3. sınıfta ve %24,5'i 4. sınıfta öğrenimine devam etmektedirler.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Std.H.	Sıra Ort.	P
Yetersiz özyeterlik algısı	Kadın	209	2,65	,522	164,78	,432
	Erkek	126	2,29	,596	173,34	
Stres/rahatsızlık algısı	Kadın	209	2,35	,555	183,53	,000*
	Erkek	126	2,10	,589	142,23	

Tablo 3'e bakıldığında, öğrencilerin cinsiyetlerine göre yetersiz özyeterlik algılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), stres/rahatsızlık algılarının ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) ve kadın öğrencilerin stres/rahatsızlık algısının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Bölümlerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyut	Bölüm	N	Ort.	Std. H.	Sıra Ort.	P
Yetersiz özyeterlik algısı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	138	2,24	,654	164,57	,058
	Sınıf Öğretmenliği	197	2,30	,465		
Stres/rahatsızlık algısı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	138	2,68	,638	170,40	,054
	Sınıf Öğretmenliği	197	2,32	,528		

Tablo 4'e bakıldığında, öğrencilerin eğitim gördükleri bölümlere göre yetersiz özyeterlik algılarının ve stres/rahatsızlık algılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Ancak yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünün ortalama puanlarının Sınıf Öğretmenliğine göre; stres rahatsızlık alt boyutunda ise Sınıf Öğretmenliği Bölümü ortalama puanlarını Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümüne göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Sınıflarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Alt boyut	Sınıf	N	Ort.	Std. H.	Sıra Ort.	P
Yetersiz özyeterlik algısı	1.sınıf	93	2,28	,505	167,84	,194
	2.sınıf	84	2,16	,569	149,64	
	3.sınıf	76	2,35	,615	178,91	
	4.sınıf	82	2,32	,506	176,88	
Stres/rahatsızlık algısı	1.sınıf	93	2,17	,592	151,06	,095
	2.sınıf	84	2,23	,584	161,33	
	3.sınıf	76	2,34	,511	180,96	
	4.sınıf	82	2,32	,618	182,03	

Tablo 5'e bakıldığında, öğrencilerin sınıflarına göre yetersiz özyeterlik algılarının ve stres/rahatsızlık algılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Ancak yetersiz özyeterlik ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının diğer sınıflara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Alt boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Std. H.	Sıra Ort.	P
Aktif planlama	Kadın	209	2,52	,555	172,67	,255
	Erkek	126	2,43	,652	160,25	
Dış yardım arama	Kadın	209	2,48	,727	182,72	,000*
	Erkek	126	2,22	,707	142,05	
Dine sığınma	Kadın	209	2,69	,917	190,45	,000*
	Erkek	126	2,14	,853	130,77	
Kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel)	Kadın	209	2,09	,637	186,92	,000*
	Erkek	126	1,72	,701	136,62	
Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	209	0,88	,881	156,96	,006*
	Erkek	126	1,18	,956	186,31	
Kabul-bilişsel (yeniden yapılanma)	Kadın	209	2,24	,586	175,27	,057
	Erkek	126	2,13	,613	154,52	

Tablo 6'e bakıldığında, öğrencilerin cinsiyetlerine göre dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$); aktif planlama ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Ayrıca dış yardım arama, dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) alt boyutlarında kadın öğrenciler lehine; kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda ise erkek öğrenciler lehine anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Bölümlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Alt boyut	Bölüm	N	Ort.	Std. H.	Sıra Ort.	P
Aktif planlama	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	138	2,42	,633	158,34	,126
	Sınıf Öğretmenliği	197	2,53	,563	174,76	
Dış yardım arama	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	138	2,28	,681	151,14	,010*
	Sınıf Öğretmenliği	197	2,45	,756	178,88	
Dine sığınma	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	138	2,30	,855	148,09	,002*
	Sınıf Öğretmenliği	197	2,60	,964	181,95	
Kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	138	1,86	,764	156,16	,061
	Sınıf Öğretmenliği	197	2,01	,619	176,29	
Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	138	1,18	,974	186,18	,003*
	Sınıf Öğretmenliği	197	0,86	,879	155,27	
Kabul-bilişsel (yeniden yapılanma)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	138	2,11	,594	153,92	,031*
	Sınıf Öğretmenliği	197	2,25	,595	176,95	

Tablo 7'ye bakıldığında, öğrencilerin eğitim gördükleri bölümlere göre dış yardım arama, dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarının ($p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken; aktif planlama ve kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Ayrıca dış yardım arama, dine sığınma ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarında Sınıf Öğretmenliği Bölümü lehine; kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Sınıflarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Alt boyut	Sınıf	N	Ort.	Std. H.	Sıra Ort.	P
Aktif planlama	1.sınıf	93	2,33	,646	139,40	,001*
	2.sınıf	84	2,43	,612	160,62	
	3.sınıf	76	2,65	,533	194,22	
	4.sınıf	82	2,57	,518	183,69	
Dış yardım arama	1.sınıf	93	2,17	,744	138,63	,007*
	2.sınıf	84	2,48	,753	182,24	
	3.sınıf	76	2,42	,705	170,99	
	4.sınıf	82	2,49	,675	181,55	
Dine sığınma	1.sınıf	93	2,43	,938	159,96	,171
	2.sınıf	84	2,31	1,061	153,91	
	3.sınıf	76	2,59	,849	178,61	
	4.sınıf	82	2,62	,833	181,73	
Kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel)	1.sınıf	93	1,93	,604	161,53	,336
	2.sınıf	84	2,05	,691	183,56	
	3.sınıf	76	1,87	,748	158,16	
	4.sınıf	82	1,95	,707	168,52	
Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)	1.sınıf	93	,932	,852	163,78	,607
	2.sınıf	84	1,11	,995	179,39	
	3.sınıf	76	1,03	1,033	168,10	
	4.sınıf	82	,911	,851	161,02	
Kabul-bilişsel (yeniden yapılanma)	1.sınıf	93	2,13	,589	155,79	,506
	2.sınıf	84	2,21	,615	169,58	
	3.sınıf	76	2,22	,645	168,62	
	4.sınıf	82	2,26	,543	177,62	

Tablo 8'e bakıldığında , öğrencilerin sınıflarına göre aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutlarının ($p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken; dine sığınma, kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Ayrıca aktif planlama alt boyutunda 3. sınıfların puan ortalamalarının; dış yardım arama alt boyutunda ise 4. sınıfların puan ortalamalarının diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

		Yetersiz Özyeterlik	Stres Rahatsızlık	Aktif Planlama	Dış- Yardım Arama	Dine Sığınma	Kaçma Soyutlanma (Duygusal Eylemsel)	Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Kabul Bilişsel
Yetersiz özyeterlik	Correlation Coefficient	1,000	,152**	,402**	,142**	,207**	-,049	-,145**	,187**
	Sig. (2-tailed)	.	,005	,000	,009	,000	,376	,008	,001
	N	335	335	335	334	335	335	335	334
Stres/ rahatsızlık	Correlation Coefficient	,152**	1,000	,146**	,185**	,145**	,129*	-,016	,099
	Sig. (2-tailed)	,005	.	,007	,001	,008	,018	,777	,070
	N	335	335	335	334	335	335	335	334
Aktif planlama	Correlation Coefficient	,402**	,146**	1,000	,475**	,344**	,069	-,126*	,449**
	Sig. (2-tailed)	,000	,007	.	,000	,000	,210	,021	,000
	N	335	335	335	334	335	335	335	334
Dış yardım arama	Correlation Coefficient	,142**	,185**	,475**	1,000	,371**	,221**	-,063	,338**
	Sig. (2-tailed)	,009	,001	,000	.	,000	,000	,250	,000
	N	334	334	334	334	334	334	334	333
Dine sığınma	Correlation Coefficient	,207**	,145**	,344**	,371**	1,000	,194**	-,206**	,260**
	Sig. (2-tailed)	,000	,008	,000	,000	.	,000	,000	,000
	N	335	335	335	334	335	335	335	334
Kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel)	Correlation Coefficient	-,049	,129*	,069	,221**	,194**	1,000	,282**	,350**
	Sig. (2-tailed)	,376	,018	,210	,000	,000	.	,000	,000
	N	335	335	335	334	335	335	335	334
Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)	Correlation Coefficient	-,145**	-,016	-,126*	-,063	-,206**	,282**	1,000	,048
	Sig. (2-tailed)	,008	,777	,021	,250	,000	,000	.	,384
	N	335	335	335	334	335	335	335	334
Kabul-bilişsel	Correlation Coefficient	,187**	,099	,449**	,338**	,260**	,350**	,048	1,000
	Sig. (2-tailed)	,001	,070	,000	,000	,000	,000	,384	.
	N	334	334	334	333	334	334	334	334

Tablo 9'a bakıldığında algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan yetersiz özyeterlik ile aktif planlama ve dine sığınma alt boyutları arasında pozitif yönde; yetersiz özyeterlik ile kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu arasında negatif yönde; stres rahatsızlık ile aktif planlama ve kabul bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



4. TARTIŞMA

Araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların farklı değişkenlere göre algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının farklılık gösterip göstermediği ile ilgili sonuçlara bakılmış, bu iki değişken arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen verilere ilişkin bulgular tartışılmıştır.

4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Algılanan Stres Düzeyleri

Araştırmanın birinci hipotezi “Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır” şeklindedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yetersiz özyeterlik algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, buna karşılık stres/rahatsızlık algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu görülmüştür. Tablo 3’te elde edilen verilere göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre stres/rahatsızlık algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 21. Yüzyılda her şey zamanın getirdiği hızlı değişim ve gelişime göre şekil almakta buna bağlı olarak sürekli uyum sağlamaya çalışmaktadır. (Yağmur ve Ocak, 2013) Öğrencilerin değişen yaşam şartları, şehir değişikliği vb. değişkenlere bağlı olarak uyum sağlayamamaktan kaynaklı kadın öğrencilerde yetersiz özyeterlilik algılarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada kadın ve erkekler öğrencilerin algılanan stres düzeyinin anlamlı farklılık göstermesinin temelinde kadın ve erkekler öğrencilerde strese neden olan unsurların birbirinden farklı olmasının, diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerde bireysel stres kaynaklarının farklılık göstermesinin yarattığı düşünülebilir. Bu düşünce doğrultusunda toplumsal cinsiyet rollerinin, toplum içerisinde kadına

atfedilen anlamların etkisinin geçmişten bugüne süregeldiği öngörülebilir. Dolayısıyla kadınların toplumdaki rolleri nedeniyle daha fazla stres ve kaygı duydukları, yaşam kalitelerinin olumsuz etkilendikleri ve asosyalleşmeye itildikleri sonucuna varılabilir. Ek olarak kadınların yaşam felsefesinde sorunları detaylı olarak incelemesinin erkeklerin ise mantıksal olarak düşünmeyi tercih etmesinin araştırmanın bu bulgusunu etkilediği düşünülebilir.

Literatürde üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi üzerine yürütülen bazı çalışma bulguları da algılanan stres düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Hızıroğlu (2018) tarafından yapılan çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edildiği belirtilmiştir. Arslan (2016) tarafından yapılan çalışmada kadınların erkekler öğrencilere göre algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu, bunun yanında yaşadıkları olaylar ya da gelecek konusunda da kaygı duyma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özcan-Özkan (2018) tarafından yapılan diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres alt boyutlarına ilişkin puanların kadın öğrenciler lehine yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan birçok çalışmada da kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine göre algıladıkları stres düzeyinin yüksek olduğu rapor edilmiştir (Beiter ve diğerleri, 2015; Kaur ve Sandhu, 2016; Lee ve Padilla, 2014; Cantürk, 2014; Broughman ve diğerleri, 2009; Pozos-Radillo ve diğerleri 2014; Gözeler, 2018; Şahin, 2018). Bu kapsamda çalışmada elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular doğrultusunda hipotez bir kabul edilmiştir.

4.2. Katılımcıların Bölüm Değişkeni Açısından Algılanan Stres Düzeyleri

Araştırmanın ikinci hipotezi “Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arasında bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır” şeklindedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre algılanan stres düzeylerinin yetersiz özyeterlik ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak tablo 4'te ki algılanan stres düzeyleri ortalama puanları incelendiğinde yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin ortalama puanlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümüne göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre, Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin yetersiz özyeterlik algılarının yüksek düzeyde olması güvensizlik, gündelik zorlukların üstesinden gelememe, sosyalleşme durumları ve bireylerin özedönük zekalarından kaynaklanabilir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin yetersiz özyeterlik algılarının düşük düzeyde olması da sporun sosyalleşmeye ve toplumsallaşmaya olan etkisi, bireylerin zihinsel ve psikolojik rahatlığı ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin ortalama puanlarının Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, Spor Bilimleri öğrencilerinin genellikle uygulama alanlarının daha fazla olması, öğrencilerin teorik bilgiye odaklanamaması ve düzenli ders çalışma alışkanlığının olmaması gibi faktörlerle açıklanabilir. Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor alanında istihdam alanlarının azalması, bölüm mezunu olmadan antrenörlük eğitimi ve sertifika alabilen kişi sayısının çoğalması ile bağdaştırılabilir. Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin stres/rahatsızlık algılarının düşük düzeyde olmasının nedeni ise ilkökul, ortaokul ve ortaöğretim temel eğitimi, plan-program yaparak ders çalışma, edinilen bilgileri tekrar etme ve hedefe yönelme gibi durumlarla ifade edilebilir.

Savcı ve Aysan (2014) tarafından yapılan çalışmada, algılanan stres düzeyinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Bu bağlamda yapılan bu çalışmada elde edilmiş olan sonuçların bu konuda yapılan benzer çalışma sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Ancak Reyhan ve Karaca (2016) tarafından yapılan çalışmada bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüş olup Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Bu bulgular doğrultusunda hipotez iki kabul edilmemiştir.

4.3. Katılımcıların Sınıf Değişkeni Açısından Algılanan Stres Düzeyleri

Araştırmanın üçüncü hipotezi “Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arasında sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır” şeklindedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre algılanan stres düzeylerinin yetersiz özyeterlik ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak algılanan stres düzeyleri ortalama puanları incelendiğinde yetersiz özyeterlik ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının 1., 2. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tablo 5’e bakıldığında sınıf değişkeni açısından puan ortalamalarının farklılık göstermesi; okula adapte olma, aile ve yaşanan ortamdaki uzak kalma, geçim sorunu, başarısızlık durumu, sınav baskısı, bireylerin kendilerine olan inançları, kabul görme gibi durumlarla bağdaştırabilir. Ek olarak bu farklılık, bireylerin istedikleri bölümlerde eğitim alamama, yeteneklerinin farkında olamama ve ruhsal durumlarla açıklanabilir.

Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan benzer çalışmalarda üniversite öğrencilerinde öğrenim görülen sınıf düzeyine göre algılanan stres düzeyinin farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Özcan-Özkan, 2018). Bu çalışmada yer alan bulguların yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermemesinin temel nedenlerinin başında araştırmaların farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmasının, bunun yanında araştırmaların yapıldığı üniversitelerin farklı sosyo-kültürel yapıya sahip olmasının geldiği düşünülebilir. Bu bulgular doğrultusunda hipotez üç kabul edilmemiştir.

4.4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tarzları

Araştırmanın dördüncü hipotezi “Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.” şeklindedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet değişkeni açısından dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Dış yardım arama, dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) alt boyutlarında kadın öğrenciler; kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda ise erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, tablo 6’ya bakıldığında kadın öğrencilerin bilişsel, duygusal ve bedensel özelliklerinin gelişmiş olduğu, yardım istemekten kaçınmadıkları, çevrelerindeki bireylerle iletişimlerinin sağlıklı olduğu düşünülebilir. Ayrıca kadın öğrencilerin dinsel duygularının daha yoğun olduğu, huzur arayışında ibadetten yararlandıkları; stresli durumlarda ve huzursuz ortamlarda duygusal eylemsel boyutta kaçma davranışını sergiledikleri söylenebilir. Erkek öğrencilerin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmasının nedeni ise kötü alışkanlıklara yönelerek bulunduğu durumdan uzaklaşmaya çalışma, bilişsel anlamda soyutlanma (alkol, sigara vb. maddelere eğilimli olma) durumları ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet değişkeni açısından aktif planlama ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat aktif planlama ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanlarına bakıldığında kadınların erkek öğrencilere göre stresle başa çıkma tarzlarının daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla kadınların problem üzerinde yoğunlaşma, planlama yapma ve girişimde bulunma davranışlarını daha fazla gösterdiği ve aktif bir uğraş içerisinde olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte erkek öğrencilere göre sorunları kabul edip çözüm yolları arayışında oldukları ve bakış açılarının geniş bir yelpaze içerdiği ifade edilebilir.

Literatürde yer alan ve yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular ile paralellik gösteren birçok araştırmada üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkmada kullanılan tarzların cinsiyete göre bazı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır (Türküm, 2001). Mutlu (2017) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 762 üniversite öğrencisi (392 kadın, 370 erkek) katılmıştır. Araştırmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre stresle başa çıkma tarzlarından fazla yararlandıkları belirtilmiştir. Özcan-Özkan (2018) tarafından üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerde stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiş, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre stresle başa çıkmada kaçınma-soyutlanma (duygusal, eylemsel), dış yardım arama ve dine sığınma tarzlarından daha fazla yararlandıkları tespit edilmiştir, Aynı çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre stresle başa çıkmada kaçınma-soyutlanma (biyokimyasal) tutumundan daha fazla yararlandıkları tespit edilmiştir.

Otrar ve diğerleri (2002) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada ise cinsiyet değişkeninin stresle başa çıkmada önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiş, araştırmada erkek öğrencilerin stresle başa çıkmada genellikle iyimser yaklaşımı tercih ettikleri, kadın öğrencilerin ise stresle başa çıkma noktasında genellikle boyun eğici ve kendine güvenli yaklaşımı tercih ettikleri bulunmuştur.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzların cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Yamaç, 2009). Kaya ve diğerleri (2007) tarafından üniversite öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülen araştırmada kadın öğrencilerin stresle başa çıkma konusunda genellikle pasif başa çıkma tarzlarından yararlandıkları, erkek öğrencilerin ise stresle başa çıkmada genellikle aktif başa çıkma tarzlarından yararlandıkları bulunmuş, ancak kadın ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları tutumlar arasındaki farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda hipotez dört kabul edilmiştir.

4.5. Katılımcıların Bölüm Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tarzları

Araştırmanın beşinci hipotezi “Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları arasında bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.” şeklindedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Dış yardım arama, dine sığınma ve kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutlarında Sınıf Öğretmenliği Bölümü lehine; kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo 7’ye bakıldığında dış yardım arama boyutu, Sınıf Öğretmenliği Bölümü açısından ortak çalışma alanlarının oluşturulması, kütüphane vb. çalışma alanlarının aktif kullanımı ve yardımlaşma ile açıklanabilir. Dine sığınma boyutu, Sınıf Öğretmenliği Bölümü açısından çaba, uğraş ve azmin yanında ibadete ve dualara sığınmadan yararlanıldığını; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü açısından ise aşırı hırs, özgüven ve sosyalleşmenin bireylere dezavantaj sağladığını göstermektedir. Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerine göre problemlere daha fazla çözüm yolları aradıkları, sorunları farklı açılardan ele alabildikleri ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin alkol, sigara vb. kullanımlara daha fazla yatkın olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre aktif planlama ve kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine göre stresle başa çıkma tarzlarının daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin planlı ve düzenli bir yaşama sahip olduklarını; fiziksel, zihinsel ve psikolojik her türlü şiddetten kaçındıklarını ortaya çıkarmaktadır.

Özcan-Özkan (2018) tarafından üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin stresle başa çıkmada faydalandıkları tarzların öğrenim gördükleri bölümlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkmada dine sığınma, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kaçma ve soyutlanma (duygusal, eylemsel) tutumundan yararlanma düzeylerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılaştığı rapor edilmiştir. Çetin (2010) tarafından yapılan çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda hipotez beş kabul edilmiştir.

4.6. Katılımcıların Sınıf Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tarzları

Araştırmanın altıncı hipotezi “Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları arasında sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.” şeklindedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Aktif planlama alt boyutunda 3. sınıf öğrencileri; dış yardım arama alt boyutunda ise 4. sınıf öğrencileri lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, tablo 8’e bakıldığında 3. sınıfta öğrenim gören bireylerin diğer sınıflara göre ortaya çıkan problemleri daha fazla dikkate aldıkları ve önemsedikleri, bu nedenle de stresli durumlarla daha iyi başa çıkabildikleri ifade edilebilir. Bununla birlikte 4. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre ailesinden, yakın çevresinden ve bilgisine güvendiği nitelikli kişilerden daha fazla destek aldığı, kendisi dışındaki bireylerin görüşlerine açık olduğu anlaşılmaktadır. Ek olarak bu durumlar, 3. ve 4. sınıf düzeyine gelen bireylerin gelişmişlik düzeyleri ve geleceğe yönelik olan planlarının olgunlaşması ile bağdaştırılabilir.

Düğenci (2018) tarafından yapılan çalışmada, sınıf değişkeni Beden Eğitimi ve Spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutu olan kaçma-soyutlanma

(biyokimyasal) alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda hipotez altı kabul edilmiştir.

4.7. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Araştırmaya katılan öğrencilerin yetersiz özyeterlik algısı alt boyutu ile stres/rahatsızlık algısı, aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kabul-bilişsel (yeniden yapılanma) alt boyutları arasında ($p<0,01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki varken; yetersiz özyeterlik algısı alt boyutu ile kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutu ile yetersiz özyeterlik algısı, aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) alt boyutları arasında ($p<0,01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Aktif planlama alt boyutu ile yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı, dış yardım arama, dine sığınma ve kabul-bilişsel alt boyutları arasında ($p<0,01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki varken; aktif planlama alt boyutu ile kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Dış yardım arama alt boyutu ile yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı, aktif planlama, dine sığınma, kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel alt boyutları arasında ($p<0,01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Dine sığınma alt boyutu ile yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı, aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel alt boyutları arasında ($p<0,01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki varken; dine sığınma alt boyutu ile kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) alt boyutu ile stres/rahatsızlık algısı, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel alt boyutları arasında ($p<0,01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu ile kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki varken; kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu ile yetersiz özyeterlik algısı, aktif planlama ve dine sığınma alt boyutları arasında ($p<0,01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Kabul-bilişsel alt boyutu ile yetersiz özyeterlik algısı, aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) alt boyutları arasında ($p<0,01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Tekin ve ark. (2019) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, farklı mesleklerde çalışan bireylerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucu, çalışmanın bu bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda hipotez yedi kabul edilmiştir. Araştırmanın yedinci hipotezi “Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” şeklindedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; araştırmada elde edilen bulgular neticesinde, kadın öğrencilerin daha fazla stres hissettikleri, biyokimyasal maddelere erkek öğrencilerin daha fazla ihtiyaç duyduğu, Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin ilahi güçten yardım alma hissayatının daha fazla olduğu, öğrencilerin kendilerine olan inançlarının daha az olduğu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin ise daha fazla rahatsızlık durumu yaşadıkları, algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu ve 3. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf öğrencilerinden stresi daha fazla hissettikleri belirlenmiştir.

Öneriler;

- Mezun olma sürecinde mesleki yeterlilik tamamlayıcı eğitimlerin verilmesi,
- Yükseköğretimde rehberlik hizmetlerine yönelik merkezler oluşturularak öğrencilerin mesleki hayata dair kaygılarının azaltılması,
- Müfredat kapsamında değerler eğitimine yer verilerek farkındalık oluşturulması ile öğrencilerin kaçma-soyutlanma davranışlarına yönelmelerinin engellenmesi,
- Kadının özyeterliliğini azaltan, toplumsal, kültürel, ekonomik vb. birçok faktörde yeni düzenlemeler yapılabilir,
- Bu çalışma sonucunun, bundan sonra yapılacak olan benzer çalışmalara ön hazırlık niteliğinde olması ve ışık tutması beklenilmektedir.

Ayrıca yapılacak bilimsel çalışmalarla;

- Sınıf Öğretmenliği ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenler açısından da karşılaştırılması,
- Formasyon eğitimi alan öğrenciler ile Öğretmenlik Bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması,

- Farklı katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi,
- Katılımcıların ailelerinin gelir düzeyleri, mesleki durumları gibi değişkenlerle yapılacak farklı çalışmalarla stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi,
- Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon Bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılmasının yapılması önerilebilir.



ÖZET

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi

Bu araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin farklı değişkenlere göre algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, 2018-2019 eğitim öğretim yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (138) ile Sınıf Öğretmenliği (197) Bölümlerinde öğrenim gören toplam 335 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında katılımcıların algıladıkları stres düzeyinin belirlenmesi için “Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği”, stresle başa çıkmada sıklıkla yararlandıkları tarzlarının belirlenmesi için ise “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların algıladıkları stres düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ($p<0.05$), buna karşılık algılanan stres düzeyinin bölüm ve sınıf değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Bunun yanında Beden Eğitimi ve Spor Bölümü ile Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkmada sıklıkla kullandıkları tarzların cinsiyet, sınıf ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak öğretmen adaylarının algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlar üzerinde demografik değişkenlerin önemli birer belirleyici olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma,

ABSTRACT

Perceived Stress Level and Coping Styles of Physical Education and Sports Teaching and Classroom Teaching Students

The current study aimed to investigate the perceived stress levels of the pre-service teachers and the manner used to cope with stress according to the variables of gender, grade and type of department. A total of 335 students of Afyon Kocatepe University's physical education and sports teaching and primary education departments in 2018-2019 academic year participated in the study. "Perceived Stress Level Scale" was performed to determine the perceived stress level of pre-service teachers and "Scale to Cope with Stress" was used to determine the strategies they frequently use to cope with stress. At the end of the study, it was found that the perceived stress levels of pre-service teachers showed significant differences according to gender and class variables ($p < 0.05$); on the other hand, the perceived stress levels of the participants did not differ according to the variable of department ($p > 0.05$). In addition, it was found that the strategies used by pre-service teachers frequently in coping with stress showed a significant difference according to variables of gender, grade and department ($p < 0.05$). As a result, it is possible to say that demographic variables are an important determinant of the perceived stress levels of pre-service teachers and the strategies they use to cope with stress.

Keywords: Perceived stress, Coping with stress,

KAYNAKLAR

- AÇAK, M. (2005). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. Morpa Kültür Yayınları.
- AĞAOĞLU, S. A., Taşmektepligil, Y., Aksoy, Y., Hazar, F. (2008). Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Ve Teknik Gelişimlerinin Analizi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3): 159-166.
- AKBAŞ, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri: Pamukkale Üniversitesinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- AKPINAR, B. (2013). Öğretmen Adaylarının Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21: 229-241.
- AKSOYDAN, E., ÇAKIR, N. (2011). Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4): 268-269.
- ARMSTRONG, S, OOMEN-EARLY, J. (2009). Social Connectedness, Self-Esteem, And Depression Symptomatology Among Collegiate Athletes Versus Nonathletes. *Journal Of American College Health*, 57(5): 521-526.
- ARSLAN, S. (2016). Üniversitelere Hazırlanan Öğrencilerde Stres Düzeylerinin Duyguları Yönetme Becerisine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- AŞÇI, Ö., HAZAR, G., KILIÇ, E., KORKMAZ, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4): 213-232.
- AYDIN, H. (2008). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- AYKORA, E., DÖNMEZ, E. (2017). Kadın Voleybolcularda Tabata Protokolüne Göre Uygulanan Pliometrik Egzersizlerin Kuvvet Parametrelerine Etkisi. *Journal Of Bitlis Eren University Institute of Social Sciences*, 6(1): 71-84.
- AYTAÇ, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. *Uludağ Üniversitesi İİBF*.

- BAL, E. (2010). İlköğretim Okullarındaki Beden Eğitimi Dersinin Yapılmasında Karşılaşılan Yetersizliklerin Giderilmesinde Yönetici ve Öğretmenlerin Rolü. Doktora Tezi, Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BALCI, A. (2014). Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BALTAŞ, Z., ATAKUMAN, Y., DUMAN, Y. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers. Stress and Anxiety Research Society. 19th International Conference: İstanbul.
- BAYKÖSE, N. (2018). Kendinle Konuşma Ölçeğinin (KKÖ) Beden Eğitimi Dersi İçin Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 8-16.
- BEITER, R., NASH, R., MCCRADY, M., RHOADES, D., LINSComb, M., CLARAHAN, M., SAMMUT, S. (2015). The Prevalence And Correlates of Depression, Anxiety, And Stress in a Sample of College Students. *Journal of Affective Disorders*, 173: 90-96.
- BROUGHAM, R. R., ZAIL, C. M., MENDOZA, C. M., MILLER, J. R. (2009). Stress, Sex Differences, And Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, 28(2): 85-97.
- BULUT, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4): 205-216.
- CAN, A. (2014). SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- CANPOLAT, Ö. (2006). Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres İle Baş Etmede Etkinliği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
- CEYLAN, M. (2005). Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- COHEN, S., KAMARCK, T., MELMERSTEIN, R. (1983) A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: 385-396.
- ÇETİN, M. Ç. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 40(187), 193-206.

- ÇOBAN, B., ÜNVEREN, A. (2007). *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Oğuzhan Zirek (Editör). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- DEVER, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*. Başlık Yayınları.
- DOĞAN, B, ESER, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli Myo Örneği. *Ejovoc (Electronic Journal Of Vocational Colleges)*, 3(4): 29-39.
- DOĞAN, F. (2008). Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları Ve Baş Etme Yolları (Kilis İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DUMAN, S., KURU, E. (2010). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 18-26.
- DURAK- BATIGÜN, A, KAYIŞ, A. A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Stres Faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2): 69-80.
- DÜĞENCİ, A. (2018). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- EFİLTİ, E., ÖZDEN, E. Ç. (2015). Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5), 458-476.
- EKİNCİ, M., ŞAHİN ALTUN, Ö., CAN, G. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2): 67-74.
- ERDAL, M. (2009). İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- ERGİN, A., UZUN, S. U., BOZKURT, A. İ. (2014). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1): 31-37.
- ERSARI, G., NAKTİYOK, A. (2012). İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü. *Employees. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1): 1-10.

- GÖKDAĞ, M. (2018). Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- GÖZELER, P. S. (2018). Algılanan stres düzeyi ve ilişkilerde yüklemelerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- GÜMÜŞBAŞ, B. (2008). Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- HANCIOĞLU, Y. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1): 130-149.
- HASSMEN, P., KOIVULA, N., UUTELA, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study In Finland. *Preventive Medicine*, 30(1): 17-25.
- HEIDEMANN, M., MØLGAARD, C., HUSBY, S., SCHOU, A. J., KLAKK, H., MØLLER, N. C., WEDDERKOPP, N. (2013). The Intensity of Physical Activity Influences Bone Mineral Accrual In Childhood: The Childhood Health, Activity and Motor Performance School (The Champs) Study, Denmark. *BMC Pediatrics*, 13(1): 32.
- HEPER, E., KOCA, C., ERTAN, H., KALE, M., TEREK, S., KARABUDAK, E., ERTAN, H. (2012). *Spor Bilimleri İle İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi*. (Editör: Hayri Ertan). Açık Öğretim Fakültesi Yayınları. Eskişehir.
- HIZIROĞLU, Ö. S. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinlikleri katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- HOSSEINALIPOUR, F. (2015). Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KARAFİL, A. Y., ATAY, E., ULAŞ, M., MELEK, C. (2017). Spora Katılımın Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2): 1-11.
- KARAVARDAR, G. VE KORKMAZ, C. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi: Giresun Üniversitesi İşletme Bölümü Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(83): 33-46.

- KAUR, J., SANDHU, K. K. (2016). Psychological Capital in Relation To Stress Among University Students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(3): 323.
- KAYA, M., GENÇ, M., KAYA, B., PEHLİVAN, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2): 137-146.
- KEMEÇ, D. G. (2016). Türk Halk Oyunları Bölümü İle Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KOÇ, Y, GÜLLÜ, M. (2017). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1): 19-30.
- KÜÇÜK, V, KOÇ, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10): 1-11.
- LAÇIN, B. G. D., YALÇIN, İ. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2). 358-371.
- LEE, D. S., PADİLLA, A. M. (2014). Acculturative Stress And Coping: Gender Differences Among Korean And Korean American University Students. *Journal of College Student Development*, 55(3): 243-262.
- MUTLU. D. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- NEBİOĞLU, D. (2006). *Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları & Planlaması Denetimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- OTRAR, M., EKŞİ, H., DİLMAÇ, B. ŞİRİN, A. (2002). Türkiye’de Öğrenim Gören Türk ve Akraba Topluluk Öğrencilerinin Stres Kaynakları, Başa Çıkma Tarzları İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2: 477-499.
- ÖNEM-AKÇAKAYA, VE ÇELİK -ERDEN, S. (2014). Stres ve Stresle Baş Etmede Psikiyatrik Yaklaşım. *Turkish Family Physician*, 5(2): 18-25.
- ÖZBAY, Y. (1993). An Investigation of The Relationship Between Adaptational Coping Process And Self-Perceived Negative Feelings On International Students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, TTU, Lubbock, Texas, USA.

- ÖZCAN-ÖZKAN, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinin Stres Düzeyi, Stresle Baş etme Yöntemleri ve Farklı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, KKTC.
- ÖZDEMİR, S., SEZGİN, F., KAYA, Z., KOLEJİ, M., RECEPOĞLU, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3): 405-428.
- ÖZER, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım.
- ÖZER, U, ÇOLAKOĞLU, T. (2017). Çağdaş Spor Bilincinin Oluşmasına İlişkin Spor Yöneticilerinin Görüşleri. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): 1-11.
- ÖZMEN, M, ÖNEN, B. (2005). Stresle Başa Çıkma Yolları. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47: 171-180.
- ÖZYÜREK, A., ÖZKAN, İ., BEGDE, Z., YAVUZ, N. F. (2015). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor. *International Journal Of Science Culture And Sport (Intjscs)*, 3: 479-488.
- PANCAR, Z., BİÇER, M., ÖZDAL, M. (2018). 12–14 Yaş Grubu Bayan Hentbolculara Uygulanan 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanların Seçilmiş Bazı Kuvvet Parametrelerine Etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1): 18-24.
- POZOS-RADILLO, B. E., DE LOURDES PRECIADO-SERRANO, M., ACOSTA-FERNÁNDEZ, M., DE LOS ÁNGELES AGUILERA-VELASCO, M., DELGADO-GARCIA, D. D. (2014). Academic Stress As a Predictor of Chronic Stress in University Students. *Psicología Educativa*, 20(1): 47-52.
- REYHAN, S., & Karaca, A. A. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile eğitim fakültesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması (siirt üniversitesi örneği). *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 26-35.
- YAĞMUR, R., & Yücel, O. C. A. K. (2006). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 5-16.
- SAVCI, M., AYSAN, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (3): 44-56.

- SOYSAL, A. (2009). İş Yaşamında Stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3): 17-40.
- ŞAHİN, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 28-35.
- ŞAHİN, M., YETİM, A. A., ÇELİK, A. (2012). Physical Activity And Sport As A Preventive Factor In Building Resilience. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 5(8):373-380.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- ŞENYÜZLÜ, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- TEKİN, E., Yazgan-Çilesiz, Z., & Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89.
- TÜRKÜM, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-16.
- USTA, N. (2012). İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi: Edirne İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- VAROL, R. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- YAMAÇ, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Selçuk Üniv. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, konya.
- YAPRAK, P., AMMAN, M. T. (2009). Sporda Kadınlar ve Sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 39-49.
- YILDIRIM, T. A., DALCALI, B. K., NABEL, E. B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Stres Algılama Düzeyi İle Baş etmede Kullandıkları Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlere İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Ankara Medical Journal*, 18(4): 592-600.

YILDIZ, M., GÜÇ, K., ERDEM, S. (2015). Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İnsani Değerler Açısından İncelenmesi: Kamu Kurumu Çalışanları Üzerine Bir Çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1): 41-62.



EKLER

EK-1. Anket Formu

Uygulanan bu anket çalışması ile “Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği bölümlerinde eğitim ve öğretimlerine devam eden öğrencilerin “Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi” amaçlanmaktadır. Ankette yer alan maddelere verdiğiniz yanıtlar bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Bu nedenle ankette yer alan maddelere doğru ve samimi cevaplar vermenizi bekliyorum. Katılımının için teşekkür ederim.

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

Sinem GÜNDÜZ
Yüksek Lisan Öğrencisi

- 1.Cinsiyetiniz? Kadın Erkek
- 2.Branşınız? Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sınıf Öğretmenliği
- 3.Öğrenim gördüğünüz sınıf düzeyi nedir? 1. Sınıf 2. Sınıf 3. Sınıf
 4. Sınıf

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Sıra No		Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1	Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2	Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4	Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5	Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6	6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7	Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8	Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9	Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10	Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11	Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13	Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14	Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ENVANTERİ

Aşağıda günlük hayatta karşılaştığınız sorunlarla nasıl mücadele ettiğinize yönelik sorular yer almaktadır. Size uygun düşen ifadeleri X ile işaretleyiniz.

No	BİR SORUNLA KARŞILAŞTIĞIM ZAMAN,	Hiçbir Zaman (0)	Ara sıra (1)	Bazen (2)	Sık sık (3)	Genellikle (4)
1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım					
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım					
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm					
4	Başa gelenin çekileceğine inanırım					
5	Başımaya gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım					
6	Başımaya gelenlere inanmak istemem					
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum					
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım					
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim					
10	Benden yaşlı birine danışırım					
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım					
12	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim					
13	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım					
14	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım					
15	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım					
16	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim					
17	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim					
18	Her ne yaparsam zamanında yaparım					
19	Huzuru dinimde bulmayı denerim					
20	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim					
21	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.					
22	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım					
23	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım					
24	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım					
25	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim					
26	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım					
27	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim					
28	İlahi bir güçten yardım isterim					
29	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım					
30	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum					
31	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim					
32	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim					
33	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim					
34	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm					
35	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum					
36	Problemimle yaşamayı öğrenirim					
37	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim					
38	Rahatlamak için ağlarım					
39	Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum					
40	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım					