



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EĞİTİM STRESİ
DÜZEYLERİNİN VE ÖĞRENMEYE İLİŞKİN
TUTUMLARININ SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ
(AĞRI İLİ ÖRNEĞİ)**

Onur MACİT

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
2017
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EĞİTİM STRESİ DÜZEYLERİNİN
VE ÖĞRENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ SPOR VE FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
(AĞRI İLİ ÖRNEĞİ)

(An Examination Of The Education Stress Levels Of The University Students
And Their Attitudes Towards Learning From The Point Of Sports And Different
Variables
(Example Of Ağrı Province))

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Onur MACİT

Danışman: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

ERZURUM
Eylül, 2017

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR danışmanlığında, Onur MACİT tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeylerinin ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ağrı İli Örneği)” başlıklı çalışma 28/09/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

İmzası:

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

İmzası:

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI

İmzası:

Jüri Üyesi: Yrd. Doç Dr. İzzet Uçan

İmzası:

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Serkan T. AKA

İmzası:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

17 Ekim 2017



Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeylerinin ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ağrı İli Örneği)” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.



28/09/2017

Onur MACİT

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EĞİTİM STRESİ DÜZEYLERİNİN VE
ÖĞRENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ
(AĞRI İLİ ÖRNEĞİ)

Onur MACİT

2017, 111 sayfa

Bu araştırmanın amacı Ağrı ilindeki üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu araştırma, geçmişte ya da halen var olan bir durumu o anki mevcut durumyla betimlemeyi amaçlayan tanımlayıcı (betimleyici) yöntem modellerinden olan alan taraması (survey) tipi bir araştırma modelidir. Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ağrı ilindeki Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinin Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İslami İlimler Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya 374'ü (% 49,7) kadın, 378'i (% 50,3) erkek olmak üzere toplam 752 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin demografik nitelikleri ile ilgili bilgileri elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, eğitim stresi yaşayıp yaşamadıklarının belirlemek için Akın (2012) tarafından geliştirilen Eğitim Stresi Ölçeği ve öğrenmeye ilişkin tutumlarını öğrenmek için ise Kara (2010) tarafından geliştirilen Öğrenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Bu çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin: cinsiyetleri, yaşları, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokulları ile eğitim stresi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken; öğretim şekilleri, sınıf düzeyleri, spor yapma durumları, spor yapma türleri, spor yapma amaçları ve spor yapma süreleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmanın diğer bir sonucuna göre ise üniversite öğrencilerinin: cinsiyetleri, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokulları, sınıf düzeyleri ve spor yapma durumları ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunurken; yaşları, öğretim şekilleri, spor yapma türleri, spor yapma amaçları ve spor

yapma süreleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Sonuç olarak spor yapma türü, spor yapma amacı ve spor yapma süresi üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumlarında anlamlı bir farklılık yaratmazken; spor yapma durumu ise üniversite öğrencilerinin sadece öğrenmeye ilişkin tutumlarında anlamlı fark oluştururken, eğitim stresi düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

Bu sonuçlar ışığında “özellikle öğrenme olayının gerçekleştiği yaşamın ilk dönemlerinde ve eğitim kurumlarında gençler spor konusunda daha kapsamlı bilinçlendirilmeli ve katılımı sağlanmalı, üniversite öğrencilerinde öğrenmeye ilişkin olumlu tutumları artırmak için yükseköğretim kurumlarında spor alanları öğrencilerin kolaylıkla ulaşabileceği ve katılabileceği şekillerde dizayn edilmeli ve bu kurumlarda sporun üniversite öğrencilerinde öğrenmeye ilişkin tutumları artırdığı yönünde bilgilendirme amaçlı seminer, bilimsel toplantı ve konferans gibi etkinlikler düzenlenmeli” şeklinde görüşler öneri olarak sunulabilir.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Stres, Öğrenme, Tutum, Spor, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

Master's Thesis

AN EXAMINATION OF THE EDUCATION STRESS LEVELS OF THE UNIVERSITY STUDENTS AND THEIR ATTITUDES TOWARDS LEARNING FROM THE POINT OF SPORTS AND DIFFERENT VARIABLES (EXAMPLE OF AĞRI PROVINCE)

Onur MACİT

2017, 111 pages

The aim of this research study is to examine the education stress levels of university students and their attitudes towards learning from the point of sports and different variables. This research is a field survey-type research model, which is one of the models of descriptive methods that aims to describe the past or existing situation with its current state of the moment. The research population is composed of the university students studying at Ağrı Ibrahim Çeçen University, Faculty of Education, Faculty of Science and Literature, Faculty of Islamic Sciences and School of Physical Education and Sports in Ağrı between the academic year 2016 and 2017. A total of 752 students, 374 (49.7%) females and 378 (50.3%) males, attended the study. As the data collection tool in the research, personal information form formed by the researcher to obtain the information related to the demographic qualities of the students, Education Stress Scale developed by Akın (2012) to determine whether they experience education stress and Attitude Scale Towards Learning developed by Kara (2010) to learn their attitudes towards learning were used. Data analysis was made using the SPSS 22.0 package program.

As a result of this study, while a statistically significant relationship was found between the genders, ages, faculty/college of the university students and the levels of their education stress; there was not any statistically significant relationship between the way of education, class levels, status of doing sports, types of sports, purposes of sports and duration of sports and the education stress levels. According to another result of the study, while a statistically significant relationship was found between the genders, faculty/college, class levels of the university students, their status of doing sports and their attitudes towards learning, there was not any statistically significant relationship

between their ages, way of education, types of sports, purposes of sports, duration of sports and their attitudes towards learning.

As a result, while types of sports, purpose of sports, and duration of sports do not create a significant difference on the education stress levels of the university students and their attitudes towards learning, their status of doing sports creates a significant difference only on their attitudes towards learning and it does not create a significant difference on the levels of their education stress.

In light of these results, the opinions, "awareness of sports should be raised more extensively in the young and their participation should be provided especially in the first periods of life when learning is performed and in educational institutions, the sports areas should be designed such that the university students can easily reach and join to increase their positive attitudes towards learning in the higher education institutions and activities such as seminars, scientific meetings and conferences should be arranged to inform that sports increase the attitudes of the university students towards learning in these institutions" can be offered as a suggestion.

Key Words: Education, Stress, Learning, Attitude, Sports, University Students

ÖN SÖZ

Bu araştırma birçok kişinin özverili katkılarıyla hazırlanmıştır.

Bu araştırmanın her aşamasında, lisans eğitimimden başlayarak yüksek lisans eğitimimin sonuna kadar uzanan zor, uzun ve bir o kadarda keyifli akademik yolculukta, değerli zamanlarını ayırarak sabırla ve büyük bir ilgiyle bana yol gösteren, engin mesleki bilgi ve becerilerinden istifade ettiğim sayın hocam ve yüksek lisans tez danışmanım Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR'a sonsuz teşekkür ederim.

Eğitim öğretim hayatım boyunca benden hiçbir desteğini esirgemeyen maddi ve manevi en büyük destekçilerim babama, anneme ve kardeşlerime teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmam esnasında benden yardımlarını esirgemeyen değerli çalışma ve iş arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Araştırmamın bilim dünyasına katkı sağlamasını dilerim.

Onur MACİT

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vii
GRAFİKLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Konusu ve Amacı	4
1.2.Araştırmanın Önemi	5
1.3.Araştırmanın Problemi	5
1.3.1.Araştırmanın Alt Problemleri	5
1.4.Sayıtlılar	7
1.5.Sınırlılıklar	7

İKİNCİ BÖLÜM

2.KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR	8
2.1.Eğitim	8
2.1.1.Eğitimin Tanımı	8
2.1.2.İnsan ve Eğitim	9
2.1.3.Eğitimin Amacı ve Önemi	10
2.2.Öğrenme	12
2.2.1.Öğrenme Kavramı	12
2.2.2.Öğrenmenin Özellikleri	13
2.2.3.Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler	14
2.2.3.1.Öğrenen İle İlgili Faktörler	14
2.2.3.2.Öğrenme Yöntemi İle İlgili Faktörler	15
2.2.3.3.Öğretilen Materyalden Kaynaklanan Faktörler	15

2.3.Stres.....	15
2.3.1.Stresin Tanımı ve Tarihçesi	15
2.3.2.Stresin Kaynakları.....	17
2.3.3.Stresin Evreleri	19
2.3.4.Stresin Belirtileri.....	20
2.3.5.Stresin Sonuçları	20
2.3.6.Stres ve Eğitim.....	20
2.3.7.Üniversite Gençliği ve Stres	22
2.4.Tutum	25
2.4.1.Tutum Kavramı.....	25
2.4.2.Tutumun Öğeleri.....	26
2.4.3.Tutumların Özellikleri	27
2.4.4.Tutumların Oluşmasını Etkileyen Faktörler	29
2.4.5.Tutum ve Öğrenme	29
2.5.Spor	30
2.5.1.Sporun Tarihi Gelişimi	30
2.5.2.Sporun Tanımı	31
2.5.3.Sporun Yararları	33
2.5.3.1.Sporun Fiziksel Yararları	34
2.5.3.2.Sporun Sosyal Faydaları	35
2.5.3.3.Sporun Psikolojik Yararları	37
2.5.4.Spor ve Eğitim	38
2.5.5.Spor ve Stres	40
2.5.6.Spor ve Öğrenme	41
2.5.7.Spor ve Tutum	42
2.5.8.Gençlik ve Spor	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.YÖNTEM.....	45
3.1.Araştırmanın Yöntemi.....	45
3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	45
3.3.Veriler Toplama Araçları	46

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.3.2.Eğitim Stresi Ölçeği.....	46
3.3.3.Öğrenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	47
3.4.Verilerin Analizi.....	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.BULGULAR VE YORUM.....	49
4.1.Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans Dağılımları	49
4.2.Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	57
4.3.Yaş İlişkin Bulgular ve Yorumlar	58
4.4.Öğrenim Görülen Fakülte/Yüksekokula İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	59
4.5.Öğretim Şekline İlişkin Bulgular ve Yorumlar	60
4.6.Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	61
4.7.Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar	62
4.8.Spor Yapma Türüne İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	63
4.9.Spor Yapma Amacına İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	64
4.10.Spor Yapma Süresine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	65
4.11.Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Öğrenmeye İlişkin Tutumlarına Göre Yordanması.....	66

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
EKLER.....	91
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	91
Ek 2. Eğitim Stresi Ölçeği.....	93
Ek 3. Öğrenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	94
ÖZ GEÇMİŞ.....	96

GARAFİKLER DİZİNİ

<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
Grafik 1: Cinsiyet Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı.....	50
Grafik 2: Yaş Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı.....	50
Grafik 3: Öğrenim Görülen Fakültelere/Yüksekokullara İlişkin Frekans Dağılımı	51
Grafik 4: Öğretim Şekline İlişkin Frekans Dağılımı.....	51
Grafik 5: Sınıfa Düzeyine İlişkin Frekans Dağılımı	52
Grafik 6: Ailelerin Yaşadıkları Yerlere İlişkin Frekans Dağılımı	52
Grafik 7: Babanın Eğitim Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı.....	53
Grafik 8: Annenin Eğitim Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı	54
Grafik 9: Aktif Olarak Spor Yapma Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı	54
Grafik 10: Spor Yapma Türlerine İlişkin Frekans Dağılımı	55
Grafik 11: Spor Yapma Amacına İlişkin Frekans Dağılımı	56
Grafik 12: Haftalık Spor Yapma Süresine İlişkin Frekans Dağılımı	56

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları.....	57
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları.....	57
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Yaş'a Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları.....	58
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Yaş'a Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları.....	58
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Fakülte/Yüksekokul Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	59
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Fakülte/Yüksekokul Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	60
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Öğretim Şekline Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	60
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Öğretim Şekline Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	61
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	61
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	62
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Spor Yapma Durumuna Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	62
Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Puan Ortalamalarının Spor Yapma Durumuna Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	63
Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Spor Yapma Türü Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları .	63

Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Spor Yapma Türü Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları.....	64
Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	64
Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları.....	65
Tablo 17: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları	65
Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları.....	66
Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Öğrenmeye İlişkin Tutumlarına Göre Yordanması (Pearson Korelasyonu Analiz Sonuçları).....	66

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Eğitim bir davranış değiştirme sürecidir. Bu değişimde iki temel özellik aranmalıdır. Bunlardan ilki birey davranışlarındaki değişimi kendi yaşantısı yoluyla gerçekleştirmeli ikincisi ise bu değişimin kasıtlı ve istendik bir yönde olması gerekliliğidir. Bir başka tanımda ise eğitim, insanlara ortamda var olan problemleri keşfede bilme ve bu problem durumları karşısında makul çözümler üretebilme yeteneği kazandırma süreci olarak da ifade edilmektedir (Korkmaz Toklucu, 2013).

Bayraktar'a göre (2011) eğitim sorun çözme süreci olarak düşünülmelidir. Diğer bir tanımda ise eğitim şu şekilde ifade edilmektedir: Geçmişte bilgili insan evrende var olan her şeyi bilen ve bunları beyninde saklayan kişi olarak nitelendirilmekteydi. Buna bağlı olarak da eğitim bilgi ve deneyimleri, kültür olarak nitelendirilen kazanımları bir nesilden diğer bir nesile aktarma süreci olarak görülmekteydi. Oysa modern çağda yani günümüzde eğitim bu tanımdan sıyrılarak problemleri görebilen bu problem durumları karşısında çözüm yolları üreten ve ürettiği yeni bilgileri özümseyerek bu bilgilerden de yeni bilgiler üreten ve bunları sorunların çözümünde kullanan bireyler yetiştirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Yuvacı, 2015).

İnsan dünyaya gelir gelmez içinde bulunduğu toplumun kabul ettiği ve benimsediği bir takım özelliklere, kazanımlara ve değer yargılarına sahip değildir. Bunun için bir eğitim sürecinden geçmesi gerekmektedir. Yani eğitim bireye yaşadığı toplum tarafından değerli olduğu kabul edilen ahlak, bilgi, tutum, inanç, davranış vb. gibi bir takım özellikleri kazandırarak onu mükemmelliğe yaklaştırmayı amaç edinen bir etkinlik olarak kabul edilmelidir (Yayla, 2005).

İnsanoğlunun hayatını idame ettirebilmesi büyük ölçüde çevresindeki değişimlere adapte olabilmesine bağlıdır. Bu uyum ise sadece öğrenme ile mümkün olabilmektedir (Serçe, 2013).

Öğrenme özünde karmaşık bir süreçtir. Öğrenmenin karmaşık bir süreç olması çevre ile etkileşim sonucunda bireyde meydana gelen duyuşsal, nörofizyolojik ve psikomotor değişiklikleri ile açıklanabilir (Özdemir, 2015). İnsanlar yaşadıkları

toplumun değer yargılarını kendilerine uyarlamaya çalışırlar. Bu değişim bireyi yeni bir ortama girdiği zaman kendini oraya kabul ettirmek ve oranın kurallarını kabul etmek için bilinçli veya bilinçsiz sergilediği davranışlarla kendini gösterir. Öğrenmede bu şekilde oluşur (Bozu, 2014).

Günlük hayatta sık sık karşılaştığımız bir diğer kavram ise strestir. Stres kavramına ilişkin alan yazında birçok tanım yer almaktadır. Time Dergisi 1980'ler de stresi on yılın salgın hastalığı olarak ifade ederken 1990'lara gelindiğinde stres artık Birleşmiş Milletler tarafından 20 yüzyılın hastalığı olarak tanımlanmaktaydı (Kara, 2009).

Modern toplumun sağlık sorunu olarak ifade edilen stres aslında doğal hayatın bir parçasıdır. Günümüzde hemen hemen her insan bilincinde olmasa bile gereğinden fazla stresle karşı karşıya kalmaktadır (Gökgöz, 2013).

Stres; biyolojik ve ruhsal olarak bireyde hasara yol açan, nedeni tam olarak anlaşılamayan, anlaşıldığında ise üstesinden gelinmekte güçlük çekilen, kişinin mevcut kapasitesini aşarak kalıcı olarak bir gerilime dönüşmeyle kendini gösterir. Bu süreçte önemli olan ortaya çıkan bu gerilimin bu seviyelere gelmeden hemen önce farkına varıp kontrol altına almak hatta bir takım amaçlar için ortaya çıkan bu gerilimin enerjisinden faydalanmaktır. Bu ise bireyin gerçekte kendinde strese sebep olan etkenlerin neler olduğunu ve kendisinde ne gibi değişikliklere yol açtığının, sonuçlarının neler olduğunun farkında olmasıyla mümkündür. Bu bilginin farkında olan birey ise stresi iyi bir yaşam ve bireysel başarıyı destekleyen bir güç olarak kullanabilir (Ersoy, 2016).

Öğrencinin sınavlarına hazırlanırken hafif düzeyde strese maruz kalması öğrenmeye yönelik güdülenmesini artıracaktır. Bu da öğrencinin sınavlarından önceden kendisi için belirlediği başarı seviyesini yakalamasına katkı sağlayacaktır. Ancak kritik seviyeyi geçen stres ise bu kez tam tersi bir duruma neden olabilir. Ortaya çıkacak sonuç öğrencilerin kişisel özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Nitekim bazı öğrenciler stresten daha az etkilenip sınav sonuçlarında bir değişime imkân vermezken bazı öğrenciler ise cevabını bildikleri halde kendilerinden cevaplanması istenen sorulara bile yanıt verememektedirler. İşte öğrenciden öğrenciye farklılık gösteren bu durum bireysel farklılıklardan meydana gelmektedir. Kişinin yaş, cinsiyet vb. gibi farklı

değişkenlere bağlı olarak çeşitlilik gösteren algı, motivasyonuda etkileyerek kişisel tutum geliştirilmesine neden olabilir (Koyuncu, 2015).

Tutum kavramı alanyazında uzunca zamandır araştırılan ve üzerinde yapılan araştırmalar günümüzde bile aktüalitesini koruduğu bilinmektedir. Kavramsal olarak tutum; “bir nesneye, bir düşünceye veya bir insana ya da insan guruplarına yönelik geliştirilen, olumlu veya olumsuz tepki gösterme eğilimi” olarak nitelendirilebilir (Ünal, 2016).

Tutum kavramı genel anlamıyla bireyin etrafındaki bir canlı varlığa bir olaya veya nesneye yönelik takındığı tepki eğilimidir. Başka bir ifadeyle tutum bireyin kendisi dışındaki somut ve soyut bütün kavramlar karşısında sergileyebileceği muhtemel davranışlar biçimidir. Tutum konusu çok çeşitlilik gösterebilir. Örneğin bir eşya, bir tasarı, bir durum, bir olay, bir canlı veya canlı gurupları tutumun konusu olabileceği gibi bir olgu, bir durum, sevinç, üzüntü, iyi, kötü, yüce tanrı gibi soyut kavramlarda tutuma konu olabilir (Onay, 2012).

Tutumları etkileyen unsurlara bakıldığında kültürle ilişkili olanlar (cinsiyet, idoller, ilgi ve istek duyulan durumların çeşitliliği), toplumla ilişkili olanlar (aile, spor deneyimleri, beceri seviyesi, arkadaşlarla ilişkiler, geçmiş sportif deneyimler ve spora ilişkin algılar) ve okulla ilişkili olanlar (öğretmen etkisi) şeklinde bir sıralama yapıldığı görülmektedir (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006).

Dünyamızı oluşturan, yaşanılır ve anlamlı kılan öğeler toplumlar ve fertlerdir. En genelde toplumlar vardır onun çekirdeğinde ise farklı kişilik yapılarına sahip fertler vardır. İyi, mutlu, huzurlu, sağlıklı ve güvenli bir dünyamızın var olması ancak toplumları meydana getiren bireylerin sağlıklı, ruh ve beden sağlığı yerinde, huzurlu, mutlu ve güvenilir olmasına bağlıdır (Kat, 2009).

Toplumlar yaşayan varlıklardır. Birey, birey gurupları ve toplum değişen ve gelişen bir takım dinamiklere sahiptir. Toplumsal dinamiğin en temel taşlarından birisi de spordur (Yazıcı, 2014).

Spor yaşamın bir parçasıdır ve reel ile sosyal yaşamın doğallığı ile ilgilidir. Amacını ise yine kendisi oluşturur. Zira sosyal yaşamın temel taşlarında duyular ve

coğrafyanın dünyası vardır. Sosyal bir kişiliğe bürünen insan eğitilerek ulaşılmak istenen ve yüksek seviye olarak kabul edilen kültür düzeyine ulaşır. Günümüzde toplumun yaşamında geçmişe kıyasla kendine daha fazla yer bulan spor, özellikle son yüz yılda bir bilim dalı olarak da büyük bir gelişme göstermiştir (Ünsal ve Ramazanoğlu, 2013).

Günümüzde insan hayatı ve spor birbirinden ayrı düşünülemez hale gelmiştir. Bu nedenle yaş sınırı aranmaksızın, bilimsel temellere dayalı, bilinçli, sistemli ve kontrollü icra edilen spor, insanın hayatı boyunca ruh ve beden sağlığı yerinde, mutlu, gündelik yaşamında başarılı ve var olan fiziki kapasitesini en etkin bir şekilde kullanan, karşılaştıkları biyolojik ve psikolojik travmaların, ruhsal çöküntülerin, stres ve gerilimlerin üstesinden kolaylıkla gelebilen ve kendilerinden beklenen performansı en yüksek seviyede sergileyebilen bireyler yetiştirmede önemli rol oynamaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Yukarıda açıklanan bilgiler doğrultusunda insan hayatının arzulan başarıyı gösterebilmesi ancak iyi bir eğitim, bilgiyi araştıran ve öğrenen, öğrendiğini özümseyerek yeni yeni bilgiler üreten, ruh ve beden sağlığı yerinde ve sağlam olan bir kişilik yapısıyla mümkündür (Arslan, Bayraktar ve Akdoğan, 2006). Bunu başarabilmenin en etkili yollarından biri ise eğitimin arzulan amacına ulaşmasında kullanılan araçlardan biri olan spor dur (URL-7). Bu bağlamda sporun, eğitim kademesinin en üst basamağı olarak kabul edilen üniversite eğitiminde, üniversite gençliğinin eğitim ve öğrenim sürecinde maruz kaldıkları eğitim stresi düzeylerini ve öğrenme olayını gerçekleştirirken sergiledikleri öğrenmeye ilişkin tutumlarını etkileyip etkilemediğini araştırmak bu çalışmanın temel problemini oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Bu araştırmanın konusu “Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeylerinin ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ağrı İli Örneği)” dir. Bu araştırma ile Ağrı ilinde Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimine devam eden üniversite öğrencilerinin; cinsiyetleri, yaşları, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokulları, öğretim şekilleri, sınıf düzeyleri, spor yapma durumları, spor yapma türleri, spor yapma amaçları ve spor yapma süreleri ile eğitim

stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları ile spor ve farklı değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Alan yazın incelendiğinde eğitim stresi ve öğrenmeye ilişkin tutumlar üzerine birçok araştırma mevcut olmasına rağmen üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları ile spor ve farklı değişkenler arasından istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını eğer anlamlı bir ilişki var ise bu anlamlı ilişkinin hangi düzeylerde olduğunu betimleyen bilimsel bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma ile alan yazındaki bu eksikliğin giderilebileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın temel problemi, spor ve farklı değişkenler ile üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşları ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülteleri/yüksekokulları ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin öğretim şekilleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. Üniversite öğrencilerinin spor yapma türleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin spor yapma amaçları ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin spor yapma süreleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin yaşları ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülteleri/yüksekokulları ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Üniversite öğrencilerinin öğretim şekilleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
16. Üniversite öğrencilerinin spor yapma türleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
17. Üniversite öğrencilerinin spor yapma amaçları ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
18. Üniversite öğrencilerinin spor yapma süreleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
19. Üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Sayıtlar

1. Demografik bilgileri elde etmek için hazırlanan soruların, araştırmanın amaçladığı bilgileri toplayabileceği,
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçeklerde yer alan maddeleri samimi ve içtenlikle cevaplandığı,
3. Çalışma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. 20016-2017 eğitim-öğretim yılı ile,
2. Ağrı ilinde Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenim gören Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İslami İlimler Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile,
3. Veri toplamak için kullanılan ölçme araçları ve bu ölçme araçlarına verilen cevaplar ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Eğitim

2.1.1. Eğitimin Tanımı

Eğitim insanla başlayan bir uğraş alanı olup, toplumun faaliyet alanları içerisinde en geniş ve çok yönlü olanıdır. Geçmişten beri filozoflar, devlet adamları ve bilim insanları eğitimin sorunları üzerine eğilmiş ve uzunca zaman harcamışlardır. Bundan dolayıdır ki en çok tanımı yapılan kavramlardan biriside eğitim olmuştur. Literatürde çokça yer alan eğitimin tanımlarından bazıları şunlardır (Özyılmaz, 2013).

Filiz'e (2011) göre eğitim, daha önceden belirlenmiş amaçlara göre insanların davranışlarında arzu edilen değişimleri ve gelişimleri sağlamaya yönelik tasarlanan ve bunları hayata geçirmeye yönelikte gücü olan bir sistemdir.

Eğitim davranışlarda değişiklik meydana getirmekle beraber bu değişiklikler vasıtasıyla bireyler ve toplumların yaşantılarına nitelik kazandırma süreci olarak da tanımlanabilir (Şahin, 2007).

Burnet (2008) eğitimi, devletlerin bolluk ve rahatlık içerisinde hayatlarını devam ettirebilmeleri için mutluluk seviyelerini yükseltme olasılığı olan eylemleri gerçekleştirecek bir kişiliği oluşturmayı hedefleyen kavram olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda ise eğitim, bireyi anlamı olan bir hayat tarzına götürecektir, mutlu bir varoluşun, insana yakışan durum ve davranışların sahibi yapan dünya fikirlerinin kazandırılması olarak açıklanmıştır (Aral, 2010).

Eğitim öğrenme olayının gerçekleştirilmesinin veya bir başkasının arzu edilen öğrenme sonucuna ulaşabilmesi için, öğrenme şartlarının kontrol altına alınması anlamına gelmektedir (Laska, 1984).

Eğitim, bireyin bilişsel, fiziksel, duyuşsal, toplumsal becerilerinin, davranışlarının kabul edilebilir bir tarzda veya arzu edilen bir yönde geliştirmesi,

kendisine bazı hedeflere yönelik yeni beceri ve davranışlar, bilgiler edindirilmesi amacıyla icra edilen faaliyetlerin tamamını ifade eder (Akyüz, 2014).

Eğitim var olan gizil güçleri harekete geçirmek, var olanı geliştirmek, bilişsel yeteneklere, fiziksel kabiliyetlere yeni özellikler kazandırmaktır. Bir diğer tanımda ise eğitim, bireyin ait olduğu toplumun devamı için, kendisinden önceki nesilden devraldığı bilgilerin, tecrübelerin ve kültürün doğru olanları ile bulunduğu çağın nitelikleriyle orantılı bir sentezleme yaparak bunların yeni nesillerle etkileşime girmelerini ve onların bu bilgileri öğrenip geliştirerek çağın gereklerine göre üretim yollarını öğrenmesini sağlamaktır (Özyılmaz, 2013).

Ayas'a (2013) göre eğitim, çok fazla tüketimden kaçınan, insana haz veren şeylerde aşırılığa kaçmayan, hak ve hukuk gözeten, lisanı düzgün, anlama ve anlamlandırma kabiliyeti yüksek, bedenlen sağlıklı insanlar yetiştirmektir.

Tezcan'a (1985) göre ise eğitim, kişinin etkileşimde bulunduğu toplumda olumlu olan tutumlarının, becerilerinin, bilgilerinin ve deneyimlerinin geliştirildiği süreçtir. Bir başka tanımda ise eğitim, kültürel değerlerin yeni nesillere aktarılması, bireylerin bilişsel, fiziksel, duyuşsal ve ahlaki yeteneklerini uyumlu bir şekilde geliştirmek ve toplumsal beceriler ile etkili bir kişisel gelişim elde etmek için, elit ve kontrol edilebilir bir çevre olan okul etkinliklerini içine alan bir süreçtir (Eskicumalı, 2014)

Görüldüğü üzere eğitimin tek ve kesin bir tanımını yapmak oldukça güçtür. Çünkü insanla eğitim iç içedir ve insanın birçok değişkeni olduğu göz önünde bulundurulursa eğitimi bir tanıma sığdırmak doğru olmayacaktır. Ancak bu tanımlardan yola çıkarak ortak bir tanım olarak eğitim, "bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişim meydana getirme süreci" olarak tanımlanabilir (Ertürk,1988).

2.1.2. İnsan ve Eğitim

İnsan, hayatının ilk yıllarında yaşamak için bilinçsiz bir şekilde, sonrasında ise isteyerek gelişmek, değişmek ve ilerlemek için çevresi ile girdiği etkileşim, onun bir eğitim sürecinden geçmesine sebep olmuştur (Yapıcı, 2010).

Burada eğitimin insanı ne derecede etkilediğini ifade etmek gereklidir. Diğer bir deyişle eğitim, insanı tamamen değiştirebilme, öğrenciyi veya eğitilene arzu edilen kalıplara sokabilme yetisine sahip midir? Eğitim bireyde mevcut kabiliyetlerde değişiklikler mi meydana getirir yoksa eğitilendeki gizil yetenekleri ortaya çıkarıp onları geliştirmekle mi görevlidir? Eğitimle ilgilenen bilim insanları arasında kabul gören en yaygın anlayışa göre eğitim, bireye yeni yetenekler kazandırmaz; var olanı da ortadan kaldırmaz. Eğitimin esas görevi, mevcut yetenekleri, yetileri geliştirmek, arzu edilen uygun duruma getirmektir. Birey işlenmemiş (ham) kabiliyetlere sahip bir şekilde doğar. Eğitim ise bu kabiliyetleri işleyip istenilen bir kişilik ortaya çıkmasını sağlar (Çellikkaya, 2009).

Birçok bakış açısıyla tanımlaması yapılan eğitim; genel anlamda insanı, bilgi, görgü ve hoşgörüsü gereği kadar gelişmiş, alçak gönüllü, kusursuz bir varlık haline getirilme sürecidir. Eğitimle insanın sahip olduğu özellikler geliştirilir diğer bir deyişle insanı daha da insanlaştırmak amaçlanır (Şişman, 2013).

2.1.3. Eğitimin Amacı ve Önemi

Eğitim, insanların yaşam alanlarında ve sosyal ortamlarında oluşmuş ve gelişim gösteren bir süreçtir. Birey yaşadığı toplumun kendisinden beklediği davranışları yerine getirme gayreti içindedir. Toplum arzuladığı davranışları kişilere kazandırmak için onları yönlendirmektedir ve bunu gerçekleştirebilmek için eğitimin özelliklerinden faydalanmaktadır (Boyraz, 2008).

Eğitimin genel amacına baktığımızda fiziken ve ruhen sağlıklı, topluma aktif bir şekilde uyum sağlayabilen bireyler yetiştirmektir. Diğer bir ifadeyle çevresinde olup bitenleri sorgulamadan aynen uymak ve devam ettirmek yerine toplumun gelişimine katkı sağlayabilen, yenilikçi ve değişimlere açık insanlar topluluğu yetiştirmektir (Yeşilyaprak, 2010).

Bütün eğitim sistemleri insanları bedenlen ve ruhen sağlıklı, iyi birer yurttaş ve insan olarak yetiştirmeyi arzu eder (Sarpkaya, 2014). Eğitim yoluyla toplumlara politik, ekonomik, sosyal ve kültürel yapıyı oluşturun bir takım özelliklerde kazandırılır (Kuru Turaşlı, 2014).

Özkan'a (2010) göre eğitim sayesinde yetenekleri mükemmel gelişim göstermiş olan genç nesil, bir taraftan kendisinden önceki nesillerin değerlerini ve özelliklerini korurken diğer taraftan bu değer ve özelliklere yenilerini entegre ederek yaşadığı toplumun var oluşunu garanti altına almış ve güçlendirmiş olur.

Eğitimin önemli amaçlarından hatta en önemlisi ise kişiyi yaşadığı ortama, tutum ve davranışlarında uyum olan, istikrarlı ve kararlı bir birey olarak entegre edebilmektir (Gültekin Akduman, 2015).

Eğitim toplumları antik çağlardan ya da orta çağlardan alıp yeni çağlara taşıyan evrensel bir olgudur (Portakal, 2015). Aynı zamanda eğitim, insanların davranışlarının daha önceden belirlenen amaçlara göre planlı bir şekilde değiştirilmesinin ve geliştirilmesinin kural ve prensiplerini bulmaya bu amaçla yeni teknikler üretmeye ve geliştirmeye çalışan bir bilim olduğu da göz ardı edilmemelidir (Erden ve Akman, 2012).

Akyüz'e (2015) göre bireylerin psikolojik, fiziksel, duygusal ve toplumsal kabiliyetlerinin, davranışlarının en etkili bir şekilde ve arzu edilen amaç doğrultusunda geliştirilmesi, bireylere bir takım hedeflere yönelik yeni davranışlar, bilgi ve kişilik özellikleri kazandırılması eğitimle mümkün olabilmektedir.

Nitekim eğitim; bir milletin geleceği, refah düzeyinin artması veya azalması, tarih sahnesinde boy göstermesi veya tarihten silinip yok olup gitmesi, milletleri millet yapan değerler ve kazanımlar olan ekonomik, siyasi, sosyal, kültürel bilgi ve tecrübelerin yeni kuşaklara aktarılması, gelecek neslin kendisinden önceki kuşağın mirasına sahip olup bunun üzerine yeni şeyler inşa etmesi ve kendisinden önceki neslin yaşadığı zorlukları tekrar yaşamaması onlarla aynı hatalara düşmemesi ve bu zorluklara katlanmaması ile sıkı bir ilişkisinin olduğu düşünüldüğünde eğitim toplumlar için çok ciddi ve önemli bir iştir (Çetiner, 2000).

2.2.Öğrenme

2.2.1.Öğrenme Kavramı

İnsanoğlunu diğer tüm canlılardan farklı kılan en önemli özellik öğrenme yeteneğine sahip oluşudur. İnsan dünyaya gelir gelmez yaşamak ve bu yaşamı sürdürebilmek için başkalarının yardımına muhtaç iken, zaman içerisinde öğrenerek edindiği davranışlar sayesinde bağımsızlığını kazanarak bunu başarabilmekte ve çevresine de uyum sağlayabilmektedir (Yılmaz, 2011).

İnsanoğlunun yaşamını devam ettirebilmesinin temel şartı çevreye nasıl uyum sağlayacağını öğrenmesine bağlıdır. O halde öğrenme, insanoğlunun çevresine uyum sağlamasında temel araçtır. Diğer yandan insanların sahip oldukları ve sergiledikleri birçok davranış aslında doğuştan getirilen değil sonradan öğrenilerek kazanılmış davranışlardır (Serçe, 2015). Bu ifadelerden yola çıkarak denilebilir ki aslında insanoğlunun nasıl bir yaşam sürdürdüğü öğrenme yetilerinin bir ürünüdür.

Öğrenme kavramının tanımına tarihsel süreç içerisinde bakıldığında çok çeşitli şekillerde ifade edildiği ve günümüzde bile halen üzerinde görüş birliğine varılamamış bir tanım olarak karşımıza çıkmaktadır (Özdemir, 2015).

Literatürde yer alan ve en yaygın olarak kullanılan öğrenme kavramları şöyledir:

Öğrenme, bireyin yaşantısının bir ürünü olmakla beraber oldukça süreli olan davranış değişimleridir (Duman, 2008).

Bacanlı' ya (2005) göre öğrenme, kalıcı olan ve tekrar ya da yaşantı yoluyla organizmada oluşan davranış değişimleridir.

Arı (2011) ise öğrenmeyi, bilgi ve yeteneklerin kazanılması süreci veya insanoğlunun tutumların da değişikliklere neden olan yeni bilgi ve anlama yeteneği oluşturma süreci olarak tanımlamaktadır.

Aşiloğlu (2007) öğrenmeyi, genel anlamıyla insanların davranışlarında oluşan değişimi ifade eden, önceden hakkında fikir sahibi olmadığımız bir bilgiyi bilir hale gelmemiz veya daha önce hiç sergileyemediğimiz bir etkinliği, davranışı yapabilir

duruma gelmemiz, en sade ifadeyle bilebilmeyi, yapabilmeyi ifade eden bir kavram olarak tanımlamaktadır.

Öğrenme, davranışlarda çok veya az da olsa kalıcılık gösteren ve yaşantılarımızın ürünü olan değişimlerdir (Demirel, 2012).

Özden (2011) öğrenmeyi, bireyin etkileşim içerisinde bulunduğu çevresinin, kendisinde bir takım bilişsel, duyuşsal veya davranışsal değişimlere neden olması ve bu değişimlerin kişide kalıcılık göstermesi olarak tanımlamaktadır.

2.2.2. Öğrenmenin Özellikleri

Öğrenme ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğine öğrenmenin temel üç önemli özelliğinin olduğu görülmektedir. Bunları şöyle sıralamak mümkündür.

- 1- Bireyin davranışlarında bir değişikliğin olması
- 2- Bireyin davranışlarında meydana gelen değişikliklerin kendi yaşantılarının neticesinde ortaya çıkması
- 3- Yaşantılar sonucu meydana gelen davranış değişikliklerinin bireyin organizmasında kalıcılığa sahip olması (Ceylan, 2008).

Bu özellikleri kısa bir örnekle açıklayacak olursak; Psikolojik, fizyolojik ve duyuşsal yönden herhangi bir problemi olmayan gayet sağlıklı bir birey, normal yaşamında toplum tarafından kabul görmüş kişilik davranışlarını sergilemektedir. Ancak bu kişi geçicilik özelliği bulunan, kullanıldığında kişinin bedensel ve bilişsel yapısını etkileyerek onda bir takım davranış değişikliklerine neden olan alkol, ilaç veya uyuşturucu gibi bir miktar etken madde kullanmıştır. Bu etken maddenin kullanımına bağlı olarak kişide bir müddet sonra istem dışı davranış değişiklikleri meydana gelmiş ve kişi daha önce hiç göstermediği tutum ve davranışlar sergilemiş hatta bazen kendisine, ailesine veya çevresindeki nesnelere zarar vermeye başlamıştır. Belli bir zaman sonra organizmada, kullanılan etken maddenin etkisi yavaş yavaş ortadan kalktıkça kişi normalleşmiş ve etken maddeleri kullanmadan önceki eski durumuna geri dönmüştür (URL-8).

Bu örnekte de görüldüğü üzere kişi, kendi yaşantısı yoluyla organizmasının normal yaşam döngüsünü bozucu alkol, ilaç veya uyuşturucu gibi etken maddeleri kullanarak davranışlarında bir takım değişiklikler meydana gelmesine sebep olmuş ancak bu etki edici maddeler özelliklerini kaybedince bunlarla birlikte ortaya çıkan davranış değişiklikleri de ortadan kalmıştır. Burada öğrenme olayından söz etmek mümkün değildir. Çünkü her ne kadar yaşantı yoluyla davranışlarda bir takım değişiklikler meydana gelmiş olsa da bu değişiklikler kalıcılıklarını sürdürememiş ve belli bir zaman sonra kendiliğinden ortadan kalmışlardır (URL-8).

2.2.3. Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

Bir öğrenme öğrenen, öğrenme, öğretilen, öğretene ve öğrenme ortamı olmak üzere beş öğenin bir araya gelmesi ile oluşur. Bu öğeler öğrenmeyi etkileme gücü bakımından ele alındığında öğretene ve öğrenme ortamı öğrenmeyi dolaylı etkilediği yani bir başka ifadeyle diğer öğeleri etkileyerek öğrenme durumunun gerçekleşmesine katkı sağladığı görülmektedir (Seven ve Engin, 2008).

Bir öğrenmeyi kolaylaştıran veya zorlaştıran, öğrenmeyi olumlu veya olumsuz etkileyen faktörler olduğu bilinmektedir. Bu faktörler genel anlamda başlıklar altında gruplandırılacak olunursa; öğrenen ile ilgili, öğrenme yöntemi ile ilgili ve öğrenme malzemesi ile ilgili faktörler olmak üzere üç başlık altında sıralanabilir (Günaydın, 2011).

2.2.3.1. Öğrenen İle İlgili Faktörler

- Yaş
- Zekâ
- Dikkat
- Güdülenme (Motivasyon)
- Türe Özgü Hazır Oluş
- Kaygı
- Eski Yaşantılar
- Kişisel Farklılıklar (Günaydın, 2011).

2.2.3.2.Öğrenme Yöntemi İle İlgili Faktörler

- Öğrenmeye Ayrılan Zaman
- Öğrenilen Konunun Yapısı
- Öğrenenin Aktif Katılımı
- Geri Bildirim (Bagav, 2015).

2.2.3.3.Öğretilen Materyalden Kaynaklanan Faktörler

- Öğrenilen materyalin kişi için çekici olup olmadığı
- Uzun veya kısa olması
- Materyalin niteliği, açıklığı, basitliği
- Gereksinime uygun olması
- Ders materyalinin anlatılış biçimi (Dilci, 2014)

2.3. Stres

2.3.1. Stresin Tanımı ve Tarihçesi

Stres günlük hayatta sıklıkla kullandığımız sözcüklerin başında gelmektedir. Ancak buna rağmen bireylerde, karşı karşıya kalınan fakat çözüme kavuşturulamayan bir takım problem durumları karşısında hissedilen yetersizlik, yalnızlık ve çaresizlik duygusunda bunalım ve boğulma gibi psikolojik veya bedensel zorlanmalar ve değişik semptomlar gibi biyolojik rahatsızlıklarla kendini gösteren stres, günümüzde üzerinde çokça tartışılan ve birçok araştırmancının da konusunu oluşturmasına rağmen araştırmacılar arasında görüş birliği sağlanamayan kavram olarak bilinmektedir (Palaz, 2015).

Başlangıcı endüstri devrimine dayanan ve günden güne artarak hız kazanan ekonomik ve sosyal hayattaki değişimler hem bireyleri hem de bireylerin oluşturduğu örgütleri oldukça derinden etkilemektedir. Özellikle ekonomi yaşamında meydana gelen şiddetli rekabet, insanları ve örgütleri daha fazla çalışmaya, daha iyi performans sergilemeye zorlamakta, beklentilerde artışlara sebep olmaktadır. Bireylerin ve örgütlerin artan bu beklentilere cevap verememe düşüncesi stres olarak ortaya çıkmaktadır (Gökgöz, 2013).

Tarihsel kökenine baktığımızda stres, ilk kez fizikçi Robert Hook tarafından elastiki obje ile ona uygulanan dış kuvvetler arasındaki bağı açıklamak üzere 17. yüzyılda kullanılmıştır (Kabul, 2016). Latince'den türemiş ve İngiliz dilinde kullanılan bir kavramdır. Stres Latince'de "estricia", eski Fransızca'da "estrece" sözcüklerinden gelmektedir. Birincil anlamda isim olarak "zorlanma, gerilme, baskı" demektir. Süreç içerisinde birçok değişik anlamlarda kullanılan stres kelimesi, 17. yüzyılda "felaket, musibet, bela, dert, keder, elem" gibi anlamları ifade ederken, 18. ve 19. yüzyıllarda objelere ve insanlara yönelik "güç, baskı, zor" gibi anlamlarda kullanılarak kavramsal manada değişim göstermiştir. 20. yüzyıla gelindiğinde ise "stress" ve "strain" kelimesi bir takım bedensel ve psikolojik hastalıkların sebebi olarak düşünülmüştür (Balcıoğlu, 2005).

Stres insanın, çevresi veya iç dünyası tarafından tehdit altında olduğunu hissetmesi durumunda, bu tehditlere karşı direnmesine bağlı olarak sergilediği psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri olarak ifade edilir. İnsan sağlığı açısından düşünüldüğünde stresin iyi yanlarının olabildiği gibi kötü yanları da mevcuttur. Stresin olumlu yönü insana ekstra güç, uyanıklık ve zindelik verebildiği gibi iyi yönetilmeyen stres, kardiyovasküler hastalıklar ile anksiyete bozuklukları gibi bir takım bedensel ve psikolojik rahatsızlıklara da neden olabilmektedir. Eğer stres, olumlu sonuçlar doğuruyorsa EUSTRESS yani iyi (pozitif) stres diye anılırken, insan fizyolojisinde istenmeyen durumlara (gerginlik, huzursuzluk, bedensel hastalıklar vb.) neden oluyorsa kötü (negatif) stres diye adlandırılan DİSTRESS olarak ifade edilmektedir. Zaten toplumsal çevrede yaygın karşılığı olan stres türü ise kötü sonuçlanan stres durumu yani DİSTRESS' dir (Uğur, 2005).

Literatürde yer alan tanımlarına bakıldığında genel kanı olarak iyi yönetilemeyen stresin, insanın biyolojik ve psikolojik yapısını derinden etkileyerek performans ve zaman kaybına yol açan bir durum olarak değerlendirildiği görülmektedir. Alan yazındaki mevcut stres tanımlarına kısaca bakılacak olunursa bazıları şöyledir:

Stres, sosyal çevreden ve fiziksel yapıdan kaynaklanan ve arzu edilmeyen koşullar karşısında bireyin, biyolojik ve psikolojik sınırlarını aşarak harcadığı çabadır (Aysal, 2014).

Tomruk' a (2014) göre stres, insanların dış dünyada algıladıkları olumlu veya olumsuz durumlar karşısında gösterdikleri psikolojik ve bedensel tepkilerdir.

Tatar (2010) ise stresi, organizma için mücbir ve tahrip edici etkisi yüksek ihtiyaçlara karşı sergilenen fiziksel tepki olarak tanımlarken, bir başka tanımda ise stres, bireyin fiziksel ve psikolojik tehdit altında uyum eşiğinin zorlanması karşısında takındığı bir takım tepkiler olarak ifade edilmektedir (Bardavit, 2007).

Stres, bireyin çevresinde algıladığı tehdit unsurları ile aşırı ve genellikle istenmeyen içsel ve dışsal uyarılara karşı gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkileridir (Hatipoğlu, 2014).

İnsanoğlu her daim çok çeşitli ve şiddetli arzular, baskılar ve çatışmalar arasında kalmıştır. Aslında günümüzde bir tür hastalık olarak kabul edilen anksiyete dönemi yaşadığımız söylenebilir. “Mutsuzum, “Umudum Yok”, “Sinirliyim”, “Gerginim”, “Bunalımdayım”, “Hayal Kırıklığı Yaşıyorum”, “ Çok Şeyler Başarmak Zorundayım” gibi sözcükleri artık insanların ağzından sıklıkla duymaya başladık. Hatta bazı insanlar yaşamlarının kölelikten farksız olduğunu dahi dile getirmektedir. Stres nedeniyle alkol, kafein ve sigara kullanma, fazla veya az yemek yeme gibi sürükleyici davranışlar içerisinde kendini bulan bireyde, zamanla bir takım depresyon, öfke, kontrol kaybı gibi psikolojik sorunlar baş göstermeye başlamaktadır. Ayrıca stresin depresyon, ülser, astım, şeker ve kronik kap hastalığı, kanser gibi birçok hastalıkla da bağlantısının bulunduğu bilinmektedir (Yurtseven, 2009).

2.3.2. Stresin Kaynakları

Bireyde stres oluşumuna sebep olan nedenlere stres kaynakları veya stresörler denilmektedir. Stresörler kişilik yapısından kaynaklanabileceği gibi sosyal çevrenden de kaynaklanabilmektedir. Bir stres kaynağının stres oluşumuna yol açması bireylerin o stresörü nasıl algıladığına bağlıdır. Yani bir başka ifadeyle bir kişi için strese yol açan durum bir başkası için strese yol açmayabilir. Stresörlerin türü ve şiddeti kişiden kişiye göre değişmektedir. (Gökgöz, 2013).

Uğur'a (2005) göre strese neden olan faktörleri 3 başlık altında incelemek mümkündür. Bunlar günlük olaylar, hayatın belli alanlarında yaşanan önemli ve kritik

olaylar diye adlandırılan genel major hayat olaylar ile savaş ve doğal afet gibi katastofik durumlardır.

a) Günlük Olaylar

Gündelik yaşamda karşı karşıya kalınan, sözel tacizler, alınan yeni kararlar, diğer bireylerle yaşanan tartışmalar, çevremizde tanık olduğumuz ve bize zarar verdiğini düşündüğümüz münasebetsiz davranışlar gibi bir takım olaylar sayılabilir. Günlük yaşamımızda sıklıkla duyduğumuz stres belirtisini gösterir 10 değişik konuşma örneğini şöyle sıralamak mümkündür;

1. Planlanan ve hayata geçirilme zorunluluğu olan birçok şeyin olması (üniversite sınavını kazanma, sınavlarda başarılı olma, mezun olup iş hayatına atılma vb.)
2. Kişilere ve Devlete karşı olan hak ve ödevlerin yerine getirilme zorunluğu
3. Piyasadaki genel tüketim maddelerinde yaşanan fiyat artışları
4. Kilo ile ilgili konuşmalar
5. Fiziki görünüm
6. Aile içerisinde yaşanan sağlık sorunları ve diğer problemler
7. Evdeki işlerin yürütülmesi ve devam ettirilme zorunluluğu
8. Ev dışındaki işler
9. Suçluluk hali
10. Unutkanlıklar (Uğur, 2005).

b) Genel Major Hayat Olayları

Bu stresörler anlamlı olmasalar bile zaman zaman stres kaynağı olarak görüldüğü durumlarda mevcuttur. Pozitif ve negatif olarak iki gruba ayrılan bu olayların pozitif olanı önemsiz stres kaynağına veya bir diğer ifadeyle faydalı etkilere sahipken, negatif hayat olayları ise stres yapıcı etkilere sahip olup medikal olaylara neden olmaktadır. Medikal sonuçlar doğuran major hayat olaylarının en belirgin olanları; evlilikler, boşanmalar, işten kovulmalar vb. gibi durumlardır (Uğur, 2005).

c) **Katastofik Durumlar**

Katastofik durumlar şiddeti yüksek stres kaynaklarıdır. Tabii afetler katostofik durumların en güzel örneğidir. Öyle ki tabii afetlere maruz kalan bireylerin ileriki yaşamların da alkol ve madde bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklarından dolayı sağlık kuruluşlarına başvurdukları görülmüştür. Bir diğer katastofik tepki ise savaşlardır. Savaşlar insanoğlunun maruz kaldığı ve dayanabileceği en acımasız ve tahrip gücü en yüksek olaylardır. Savaş mağdurlarının büyük bir kısmında uyku bozukluğu, gece kâbusları, tekrar eden hafız kayıpları ve akıl hastalığı olarak adlandırılan PTSD görüldüğü bilinmektedir (Uğur, 2005).

2.3.3. Stresin Evreleri

Stres birbirini takip eden “tehlike”, “direnc” ve “çöküntü” diye adlandırılan üç ayrı aşamadan meydana gelmektedir (URL-1).

Tehlike Evresi: Kaygı düzeyinde meydana gelen yükselmeye bağlı olarak endişe, karamsarlık, öfke, korku, sinirlilik, tedirginlik durumlarında artışlar meydana gelir. Bilişsel yetileri olumsuz yönde etkileyen bu durumlar dikkati toplama, odaklaşma, hatırlama, karar verme fonksiyonlarında kayıplara neden olur. Bu evrede verilen mücadele organizmanın maruz kaldığı zararlı etkenlerden kurtulmasına yardımcı olursa zorlanmalar ve bunların meydana getirdiği belirtiler ve yakınmalar aşama aşama kendiliğinden ortadan kalkar. Verilen bu savaş sonunda organizmayı tehdit eden unsurların ortadan kalkmaması durumunda bir sonraki evre olan direnc evresinin belirtileri görülmeye başlanır (URL-1).

Direnc Evresi: Organizma kendisine tehdit unsuru olarak gördüğü durumlar karşısında bedensel ve ruhsal olarak direnc göstermeye başlar. Bu amaçla organizmada yeni bir uyum düzeyi ortaya çıkar ve maruz kalınan zorlanmalar karşısında bölgesel tepkilerle direnc sürdürülmeye çalışılır. Bu evrede kaygı seviyesinde azalma sürekli kaygı düzeyinde ise meydana gelen artış; endişe, karamsarlık, öfke, korku, sinirlilik, tedirginlik gibi durumların devam etmesine neden olur (URL-1).

Çöküntü Evresi: Son evre olan çöküntü evresinde verdiği savaşı kaybeden organizmada bir önceki evreden gelen hastalıklara bağlı ve tedavisi olmayan organik

bozukluklar baş gösterir. Ortaya çıkan bu yeni belirti ve yakınmalar bir dizi hastalıklar zincirini de beraberinde getirir ve sonunda hiç beklenmeyen ani ve şok ölümler gerçekleşebilir (URL-1).

2.3.4. Stresin Belirtileri

Stres üzerine yapılan çalışmalarda stres belirtilerinin 4 gruba ayrılarak açıklandığı görülmektedir. Bu belirtileri: kalp çarpıntısı, eklem ağrıları, kronik yorgunluk ve uyku bozukluğu gibi fiziksel belirtiler; performans düşüklüğü, karamsarlık, hafıza kaybı gibi zihinsel belirtiler; depresyon, ümitsizlik duygusu, kızgınlık, kaygı gibi duygusal belirtiler ve bencillik, toplumdan soyutlanma, iletişim güçlüğü yaşama, yalnızlık gibi sosyal belirtiler olarak nitelendirmek mümkündür (Hatipoğlu, 2014).

2.3.5. Stresin Sonuçları

Canpolat (2006) stresin sonuçlarını “davranışsal”, “fizyolojik” ve “psikolojik” sonuçlar olarak ele almış ve açıklamıştır. Alkol kullanımına yatkınlık stresin en sık karşılaşılan davranışsal sonucudur. Kısa süreli rahatlık hissi veren alkol gündelik sıkıntılardan kurtulma aracı olarak görülmekte ve gün geçtikçe alışkanlık haline almaktadır. Benzer durumlar sigara, uyuşturucu ve aşırı yeme alışkanlıkları içinde geçerlidir. Stresin neden olduğu bir diğer sonuç fizyolojik sonuçlardır. Öyle ki günümüzde birçok hastalık stresle ilişkilendirilmektedir. Bunlar; üreme hastalıkları, dolaşım sistemi hastalıkları, kanser, kalp damar hastalıkları, içsalgı bezi hastalıkları ve sindirim sistemi hastalıklarıdır. Stresin psikolojik sonuçlarına ise uykusuzluk, kaygı ve depresyon örnek olarak gösterilebilir.

2.3.6. Stres ve Eğitim

Bilgi çağı toplumunda insanlar, bilgiye ulaşabilmek ve elde edilen bilgiyi sahip oldukları iletişim becerileri ile başkalarına aktarabilmek için eğitimden faydalanmaktadır. İçerisinde bulunduğumuz son yüzyılda bilginin her yerde olduğunu unutmadan bireylerin hayat boyu öğrenme becerilerini kazanabilmesinin ön koşulu eğitimin olduğu bilinmektedir. Eğitim, insanın insanı topluma kazandırması ve bireylerin toplumsallaştırılması sürecidir (Morgül, 2016).

Carnegie (2012) stresi organizmanın belirli durumlara gösterdiği tepkiler olarak ifade etmektedir. Öyle ki stres hayatımızın bir parçası olduğu gerçeği ile birlikte eğer stres olmasaydı çok büyük bir olasılıkla hayatımızın yaşanılmaz, çekilmez ve monoton bir hal alması kaçınılmaz olurdu. Lakin stres belirli bir seviyeyi aşip insanı bunaltmaya başladığında harekete geçmek gerekmektedir. Zira aşırı stresin yıkıcı ve geri dönüşü olmayan etkilerinin olduğu bilinen bir gerçektir. Nitekim birçok insanın stres üzerine yapılan araştırmaların babası olarak kabul ettiği Dr. Hans Selye, stresi “*bedenin herhangi bir talebe verdiği belirgin olmayan yanıtı*” ve “*stres, zihnimizin ve bedenimizin sinir sistemimizi, dolaşım sistemimizi, bağışıklık sistemimizi ve diğer birçok organımızı etkileyen bir yanıtla değişen duruma uyum sağlama girişimidir*” olarak tanımlaması stresin bizi nasıl etkilediğine dikkat çekmiştir.

Eğitim Stresi: eğitim öğretim hayatında başarılı olma, yüksek performans sergileme, kendinden beklenilene yerine getirme düşüncesi, gelecek kaygısı, ödevler vb. gibi konuların öğrenciler üzerinde yarattığı baskı sonucunda meydana gelen fiziksel ya da psikolojik sonuçları olan olgudur (Akbulut, 2016).

Demirci vd. (2013) göre öğrenci, eğitim öğretim etkinliğinin en temel ögesidir. Öyle ki öğrencinin olmadığı ortamda öğretimden söz edilemez. Öğretimin öğrenci dışındaki bütün öğeleri, öğrencinin gelişim seviyesine ya da beden, zihin ve sosyal niteliklerine göre durumunu ayarlamak zorundadır. Her öğrenci günlük yaşamda stres yaratan pek çok durumla karşı karşıya kalmaktadır. Duygusu, zekâsı ve sahip olduğu yetenekleriyle öğrenen öğrencinin kaygı seviyesi öğrenmelerini doğrudan etkilemektedir. Öğrencide stresin oluşması beynin strese cevap vermeye çalışırken, öğrenme ve hafızayla bağlantılı nöral sistemlerin işleyişinde bozulmalara neden olarak bilişsel anlamda performans kayıpları yaşanmasına sebep olmaktadır.

Öğrenme soyut bir olay veya durum değildir. Öğrenme “*beyin hücreleri arasında kurulan protein zincirinden meydana gelir.*” Sınavlar birçok öğrencide kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirilmesi algısının oluşmasına neden olur. Böyle bir olgunun oluşturduğu kaygı esnasında organizmanın kimyasında oluşan değişiklikler, beyinde öğrenme için gerekli olan protein zincirinin oluşmasını engeller. Daha anlaşılır bir ifadeyle kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyetleri bozar.

Bu sebeple öğrencileri başarısızlığa götüren en önemli nedenlerden biride yüksek sınav kaygısıdır (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Koyuncu 'ya (2015) göre stres daima kötü etkiler doğurmaz. Öğrencilerin öğrenmeye yönelik güdülenme düzeylerini arttırabilmesi için sınavlardan önce belli bir miktar strese maruz kalmaları arzu edilen bir durumdur. Belli düzeyde strese maruz kalan öğrenciler, sınavlara daha iyi çalışmakta ve istedikleri sonuçlara kolaylıkla ulaşabilmektedirler. Ancak bu aşamada iyi yönetilemeyen stresin eşik sınırı aşarak öğrenmeyi zorlaştırması veya tamamen engellemesi kaçınılmazdır.

Sonuç olarak eğitim öğretim performansının maksimum düzeyde olabilmesi için öğrencilerde stresin oluşması veya var olan stresin minimum düzeye indirgenmesi için gerekli önlemler zamanında alınması büyük önem arz etmektedir. Zira geç kalınan her zaman dilimde stres ve strese sebep olan durumlar öğrencilerin öğrenme kabiliyetlerini olumsuz yönde etkilemeye devam edecektir (Demirci vd., 2013).

2.3.7. Üniversite Gençliği ve Stres

“İnsanlar doğumlarından itibaren bebeklik, çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden geçerler” (Doğan ve Eser, 2013).

Özgüven'e (1992) göre *“Bir toplumdaki gençlik kesimi literatürde yaygın görüşe göre 12-24 yaşları arasındaki bireyleri kapsamaktadır.”*

Üniversite eğitimi; öğrencilere bir meslek kazandırmanın yanında, hayattan zevk alan, kendisiyle ve çevresiyle barışık, düşünen ve düşündüğünü harekete geçiren, amaç ve ilkeleri olan, yenilikçi, üretken, çağdaş, bedenen ve ruhen sağlıklı gençler yetiştirmeyi hedeflemektedir (Savcı ve Aysan, 2014).

Toplumların sosyokültürel yapısının en dinamik ögesi hiç şüphesiz üniversite gençliğidir. Diğer gençlik guruplarıyla kıyaslandığında üniversite gençliğini eşsiz kılan en önemli özelliğin bu gençlik gurubunun insanlığın devamı ve geleceğin inşasında bilgi ve kararlarıyla topluma yön verecek adaylar olmalarıdır. Bir ülkenin kalkınması, doğal kaynak, sermaye ve insan gücü üçlüsünün en etkin bir şekilde kullanılmasına bağlıdır. Bu bağlamda nitelikli insan gücü yetiştirme görevini üstlenen üniversiteler,

öğrencilerine bilgi, beceri, ideal ve iyi alışkanlıklar kazandırmanın yanında, onların kişiliklerinin gelişmesine engel olan problem durumlarını önceden tespit edip bunlara yönelik çözüm yolları aramaktadırlar (Deniz ve Sümer, 2010).

Erözkan'a (2005) göre son yıllarda ruh sağlığını tehdit eden en büyük sorun depresyondur. Toplumun her kesimini ciddi anlamda tehdit eden bu sorun özellikle genç bireyler arasında sıklıkla karşılaşılan ruhsal bir problemdir. Öyle ki üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmalar depresyonun bu grubu tehdit eden en büyük psikolojik rahatsızlık olduğunu ortaya koymuştur.

İlk ve orta öğretimini başarıyla tamamlayan gençler için yükseköğretime geçiş kritik bir öneme sahiptir. Zira üniversiteye başlamak yeni beklentilerin ortaya çıkmasına yol açmakta bu ise çeşitli güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Bu güçlüklerin ilk aşaması üniversiteye yeni başlayan gençlerin birçok uyum problemleriyle karşı karşıya kalmalarıdır. Yine üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmalarda öğrencilerde stres yaratan faktörler sırasıyla ekonomik problemler, üniversite çevresinin getirdikleri ve üniversiteye kayıt aşaması sorunları ile akademik zorluklar ve olumsuz yaşam olaylarıdır. Hatta bir araştırmada öğrencilerin yaşadıkları ekonomik sıkıntılar depresyon ve kaygı düzeylerinde ciddi artışlara neden olduğunu bu ise öğrencilerin sınav performanslarında anlamlı bir şekilde düşüşü meydana getirdiğini ortaya koymuştur (Durak Batıgün ve Ataş Kayış, 2014).

Lisan düzeyindeki öğrencilerin akademik, kişisel ve sosyal yaşam deneyimlerinin gelişimi için üniversite yaşamı önemli bir süreçtir. Üniversite yaşamında öğrenciler, yeni akademik ve sosyal ortama adapte olabilme, akademik beklenti ve talepleri karşılama, bağımsızlığını kazanabilme, kendi ve karşı cinsle olan ilişkilerini sorgulama, geleceğe yönelik mesleki olanakları sorgulama gibi birçok problem durumlarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Ayrıca üniversiteye yeni başlayan öğrenciler yeni ortamlarına uyum sağlamaya çalışırken, yeni arkadaşlar edinirken, ailelerinden ayrı yaşamaya alışırken, kendilerinden beklenen "başarılı olma" ödevini yerine getirmeye çalışırken, mezun olma aşamasına gelmiş öğrenciler ise gelecekleri ile ilgili planlama aşamalarında belirli bir düzeyde strese maruz kalmaktadırlar (Aşçı vd., 2015).

Doğan ve Eser (2013) üniversite öğrencilerinin yaşadıkları oryantasyon, akademik ve sosyal sorunların nasıl bir davranış şekliyle kendilerini gösterdiklerini şöyle sıralamışlardır.

- Okula gitmek istememe
- Ders çalışmama
- Dersleri önemsememe
- Derslerden başarısız olma
- Kendini okulda başarısız hissetme
- Arkadaş edinememe
- Kendini yalnız hissetme
- Öğretim üyeleri işle ilişki geliştirememe
- Halihazırdaki ilişkilerin kötüye gidişİ
- Aile ve duygusal ilişkilerde düzensizlik
- Ekonomik ve sosyal yaşamda çalkantılar
- Kendini kötü hissetme
- Yaptıklarından zevk alamama
- Olaylar karşısında kararsız, isteksiz ve kayıtsız kalma
- Kendini mutsuz ve tatminsiz hissetme

Duran (2006), zaten yüksek düzeyde strese maruz kalma potansiyeline sahip olan üniversite gençliğinde; üniversite yaşamında bu ve bunlara benzer problem durumlarının öğrencilerde aşırı ya da kronik strese neden olduğunu bunun ise öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve performanslarını olumsuz yönde etkilediğini bildirmektedir.

“Bu açıdan üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları, problemleri, üniversite ortamına uyum süreçleri, mesleki tutumları, psikolojik hizmetlerden faydalanma imkânları, üniversite psikolojik hizmetler servisinde daha kapsamlı olarak incelenmeli ve sonuçlarının üniversiteye yönelik öğrenci kişilik hizmetleri açısından daha iyi yapılandırılması gerekmektedir” (Avşaroğlu ve Üre, 2007).

2.4. Tutum

2.4.1. Tutum Kavramı

Tutum, kelime olarak 1862 yılında ilk kez Herbert Spencer tarafından kullanılmıştır. Spancer tutumu, bireylerin zihinsel durumu olarak tanımlamış ancak 1888 yılına gelindiğinde, Lange tutumu, bir kavram olarak ele almış ve laboratuvarlarında incelemiştir. Lange'nin o zamanlar tanımını yaptığı tutum, bugünkü anlamından oldukça uzak olmasına rağmen günümüzdeki anlamına oldukça benzer ifadeleri de barındırmaktaydı. Sonraki zamanlarda psikologlar ve sosyologlar tarafından ele alınan tutum, üzerinde araştırmalar yapılan ve tartışılan trend bir konu haline gelmiştir. Tutum kavramı üzerine yapılan bu çalışmalar daha sonraları sosyal psikoloji biliminin doğuşuna da öncülük edeceklerdir (İmamoğlu, 2011).

Tutum, üzerinde yıllarca tartışılan bir konu olmasına rağmen güncelliğini halen koruyan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Tutumu kavramsal olarak açıklayacak olursak; *“bir nesneye, bir düşünceye veya bir insana yönelik olarak geliştirilen olumlu veya olumsuz tepki gösterme eğilimi”* anlamını ifade ettiğini söylemek mümkündür (Ünal, 2016).

Literatürde yer alan tutum üzerine yapılan tanımlardan bazıları şöyledir;

Tutum (Doğan Genç, 2016), bireylerin çevresindeki varlıklar, kişiler ve olaylar karşısında takındığı düşünce, his ve davranışları oluşturan kararlı ve tutarlı eğilimleridir.

Çetin'e göre (2007) tutum, bireyin tecrübelerinden, motivasyonundan ve bilişsel fonksiyonlarından faydalanarak kendisine veya etrafında olup biten olaylar ve nesnelere karşı takındığı zihinsel, duygusal ve davranışsal tepki durumlarıdır.

Özyürek (2010) ise tutumu, *“kişilere, kümelere, nesnelere ya da düşüncelere yönelik oldukça süreklilik gösteren önceden biçimlenmiş duygu, düşünce ve inançlar bütünüdür”* diye tanımlamaktadır.

Yukarıdaki yapılan tanımlardan yola çıkarak tutumla ilgili bir betimleme yapılacak olunursa tutumlar, çevremizdeki somut veya soyut varlık ve olaylar karşısında

deneyimler ve bilgiler yardımıyla sergilenen benzer ve süreklilik arz eden pozisyonların genel adıdır.

Bireyler biyolojik olarak herhangi bir tutuma sahip olarak dünyaya gelmezler. Tutumlar insanların hayatları boyunca tecrübe, pekiştirme ve sosyal öğrenmelerinin ve yaşantılarının sonucunda kazandıkları bilgilerle oluşur. Günlük yaşamımızdaki tutumların birçoğu çocukluk döneminde kazanılmakta ve zamanla yaşantılarla birlikte zenginleşmektedir (Uca, 2015).

Tutuma konu olabilecek çok çeşitli kaynakların olduğundan söz etmek de mümkündür. Bir eşya, bir durum, bir olay ya da bir birey veya birey kümeleri tutumun konusunu oluşturabileceği gibi herhangi bir soyut kavram, mutluluk, üzüntü, sevinç, iyi, kötü, güzel, çirkin, yüce, tanrı gibi durumlarda tutuma konu olabilmektedir (Onay, 2012).

Bir olay, durum, kişi veya nesneye karşı tutum sahibi olmamız ancak bunlarla bir yaşantımızın olmasına bağlıdır. Daha açık bir ifadeyle deneyim geçirmediğimiz, hakkında fikir sahibi olmadığımız bir olay, kişi veya objeye karşı tutum sergilememiz olanaksızdır. Ayrıca sergilediğimiz tutum eğilimlerimizin transfer özelliğinin olduğu da bilinmektedir. Yani hakkında bir tutum eğilimi göstermediğimiz, bizim için nötr olan bir objeyi, daha önce hakkında bir fikir sahibi olduğumuz nesne ile ilişkilendirdiğimizde ilişki kurduğumuz nesneye ait tutumumuzu nötr olan objeye de aktarabiliriz (Yılmaz, 2009).

2.4.2. Tutumun Öğeleri

Demirtaş (2012) tutumların üç temel öğeden meydana geldiğini aktarmaktadır. “Biliş-Duygu-Davranış” modeli diye bilinen yaklaşımda bir tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç temel öğeden oluştuğu ifade edilir. Bu modele göre bir bireyin tutumunu; bir objeye, kişiye veya olaya karşı ne düşündüğüne, ne hissettiğine ve bunlar karşısında nasıl davrandığına bakarak anlamak mümkündür.

Bilişsel Boyut: Tutuma konu olan objeler, kişiler veya olaylar hakkındaki düşüncelerimizi içerir. Bu esasında zihinsel bir süreçtir ve tutumun ilk evresidir. Bir

nesne, kişi veya olay hakkındaki iyi, kötü, çirkin, güzel, faydalı, zararlı gibi düşüncelere sahip olmak bu boyuta örnek olarak verilebilir.

Duygusal Boyut: Tutuma konu olan nesneye, kişiye veya olaya karşı beslediğimiz duyguyu ifade eder. Tutumun ikinci evresi diye nitelendirdiğimiz bu boyut, bilişsel evredeki düşüncelerimizin duygu halini almasıdır.

Davranışsal Boyut: Tutumun öğelerinden sonuncusu olan bu boyut bireyin tutuma konu olan obje, kişi veya olay karşısındaki davranışsal tepkisini ifade eder. Hakkında bir takım düşüncelere sahip olarak duygular beslediğimiz obje, kişi ve olaylara yönelik harekete geçtiğimiz boyuttur.

Bu öğeleri daha da anlaşılır kılmak adına bir örnekle açıklayalım. Lise son sınıfta olan ve mezun olduktan sonra hangi mesleği seçmesi gerektiğine halen karar veremeyen bir öğrenci, kendisini kaygılı ve stresli hissettiği anlarda spor salonlarına giderek spor yapmaktadır. Bir müddet sonra bu öğrenci sporun kendisine çok iyi geldiğini fark etmiştir. Bu öğrencinin sporun beden ve ruh sağlığına iyi geldiğini düşünmesi spora yönelik bilişsel boyutu oluşturur. Bu örnek üzerinden devam edecek olursak aynı birey, öğrencilerini spora teşvik ederek onların sağlıklı yaşam sürmelerine, beden ve ruhen sağlıklı olmalarına katkı sağladığı için beden eğitimi öğretmenine karşı “sevgi” duymaya başlaması tutumun duygusal boyutunu oluşturur. Tutumun bilişsel ve duygusal öğelerini spora yönelik tutumunu örnek vererek açıkladığımız bu bireyin, beden eğitimi öğretmeni olmak için sınavlara girerek beden eğitimi olması bu tutumun davranış boyutuna örnek olarak verilebilir.

2.4.3. Tutumların Özellikleri

Albayrak (2008), olaylar, kişiler ve objeler karşısında sergilediğimiz tutumların birbirinden farklı olabileceğini aktarmaktadır. Bunun nedeni tutuma konu olan obje, kişi veya olayların özelliklerinin birbirinden farklı oluşudur. Tutum kavramının literatürde kabul görmüş ve yaygın olarak kullanılan bazı özellikleri şunlardır;

Güçlük Derecesi: Her tutumun kendine özgü gücü (şiddeti) vardır. Bir tutumun gücü aynı zamanda bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerinin gücünün toplamını ifade etmektedir. Genelde bireyde kalıcı olarak yer edinmiş köklü tutumların, şiddetinin ve

öğelerinin gücünün yüksek olduğunu görürüz. Ayrıca uç nokta diyebileceğimiz tutumlarında gücünün yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Tutumların ölçülmesi ve tutumlar üzerine yapılan araştırmaların en çok üzerinde durduğu konuların başında tutumların gücü, özellikle duygusal ögenin gücü gelmektedir. Öyle ki tutum ölçeklerinin birçoğunun bu ögenin gücünü ölçmeye yönelik olmasının altında tutum deyince aklımıza sadece duygusal ögenin (sevmek-sevilmek) gelmesi yatmaktadır. Tutum üzerine yapılan birçok araştırmada ölçülmesi gereken temel özellik olarak tutumun gücü ele alınır. Lakin bu durum tutumların diğer niteliklerinin göz ardı ettirmemelidir (Yıldız, 2006).

Karmaşıklık: Tutumlar, onları meydana getiren bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri bakımından basit veya karmaşık yapıya sahip olabilirler. Tutumları meydana getiren unsurların karmaşık oluşu tutumlarında karmaşık oluşunu belirler (Albayrak, 2008). Özellikle bilişsel açıdan son derece karmaşık olan tutumlar, duygusal boyutta oldukça yalındırlar (Demirtaş, 2012).

Diğer Tutumlarla İlişki ve Merkezlilik: Tutumların kendi aralarındaki ilişkilerinde de zaman zaman farklılıklar görülmektedir. Öyle ki bazı tutumların diğerleriyle güçlü bağları varken bazı tutumlar ise adeta kopuk ve tek başlarına bulunurlar. Bazı tutumlarsa adeta merkezî konumda ve baskıcı bir durumla diğer tutumları da kendi etkisi altına alarak bireyin davranışlarına hatta genel hayat görüşüne bile yön verebilmektedir. Böyle bir tutum ideoloji olarak da adlandırılabilir. Bireylerin bilim, sanat, din, politika gibi konularda ki tutumlarının bile birbiriyle ilişkilerinin olmadığı da çoğu zaman görülen bir durumdur (Özgür, 1986).

Tutumların Tutarlılığı: Tutumların tutarlılığını iki gruba ayırmak mümkündür. Bunlardan ilki öğeler arası tutarlılıktır. Yani tutum öğelerinin (bilişsel-duygusal ve davranışsal) birliğidir. Diğer bir ifadeyle tutumu oluşturan bütün öğelerin birbiriyle örüntü oluşturması, çelişmemesi gerekmektedir (Özgür, 1986). İkincisi ise tutumlar arası tutarlılıktır. 1950'lerde yapılan tutumla ilgili araştırmalar tutumların genellikle birbiriyle uyduğuna göstermiştir. Ancak tutumlar arası ilişki ve tutarlılık derecesi psikologlar arasına tartışıldığı ayrıca bilinmektedir (Yıldız, 2006).

2.4.4. Tutumların Oluşmasını Etkileyen Faktörler

Tutumlar oluşurken birçok faktörden etkilenmektedir. Özyalvaç (2010), tutumları etkileyen faktörleri şöyle sıralamaktadır;

Çocukluk Yıllarındaki Yaşantılar: Çocuklar büyüdükçe ebebeynlerinin onların tutumları üzerindeki etkileri azalırken, özellikle ergenlik çağına gelindiğinde diğer sosyal etkenlerin rolü giderek artmaktadır. İnsanlarda, 12 ile 30 yaş aralığında tutumların büyük bir kısmı son şeklini almakta ve sonrasında ise çok az değişime uğramaktadır. Tutumların son şeklini aldığı bu döneme kritik dönem de denilmektedir (Özyalvaç, 2010).

Bireyin Daha Önce Edindiği Önyargı, Dogma, İnanç ve Değerlerin Etkisi: Önyargı kaynağı olmayan veya eksik ve hatalı bilgiye dayanan düşüncedir. Sahip olunan her önyargı olumsuz tutumdur (Özyalvaç, 2010).

Bireyin İçinde Bulunduğu Çevre ve Toplumdaki Statüsü: Hemen hemen herkes toplum içerisinde kendisini temsil eden bir statüye sahiptir. Bu statünün var oluşu bireylerin kendi tutum ve davranışlarını, sahip oldukları konumdan beklenen tutum ve davranışlara göre yeniden düzenleme zorunluluğunu da beraberinde getirmektedir. Ayrıca bireyler yaşadıkları çevrenin veya toplumun tutumlarını başlangıçta reddetseler bile zamanla aşamalı olarak benimseyip kabul edebilirler (Özyalvaç, 2010).

Bireyin “Benlik” Duygusu Etkisi: Benlik, “ben kimim, ne olmak istiyorum ve nasıl olmalıyım” konularındaki farkında oluşu ifade eder. Birey bu sorulara vereceği cevaplar karşısında gerektiğinde tutumlarında değişikliklere gidebilir (Özyalvaç, 2010).

Görülen Öğrenim Etkisi: İnsanlar alışkanlıklarını, yetenekleri ve bilgileriyle öğrenme sırasında edinir. Tutumun bilişsel ve düşünsel öğelerini meydana getiren bu durumlar değiştikçe tutumlarda değişir (Özyalvaç, 2010).

2.4.5. Tutum ve Öğrenme

Tutum bir olaya, objeye veya bireye karşı nasıl bir davranış sergileneceğini belirleyen içsel bir durumdur. Tutum öğrenilmiş bir olgu olmakla birlikte, insanların

davranışlarının yönünü belirleyen ve bir konu hakkında karar almasında rol oynayan olgudur. Tutum soyut bir olgudur ve gözlemlenemez sadece davranış öncesi hazırlık evresidir. Öğrenme deneyimine karşı olumlu yaklaşım, kişisel merak ve tercih yoluyla gerçekleşir ki bu tutum geliştirmek olarak ifade edilir. Öğrenme yöntemleri, öğrencilerde derslere karşı olumlu tutum geliştirmelerinde büyük bir öneme sahiptir (Gelici, 2011).

Aktürk (2012) öğrenmeyi yaşam boyu devam eden bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları problem durumlarından kurtulabilmeleri için öğrenmeye karşı bir kaygı durumu yaşamamaları gerekir. Bunu ise bireyler ancak öğrenmeye karşı olumlu tutum geliştirerek ve devamlı öğrenmeye açık olarak başarabilirler.

Realitede tutumların gelişmesinde önemli görevler üstlenen ve özellikle tutumların duyuşsal alanında tesir gücü oldukça yüksek olan sevgi, korku, nefret, ilgi ve motivasyon, bilgi ve öğrenme stratejilerinin verimlilik seviyelerini belirlemede kritik önem arz etmektedir (Sümbül, 1998).

Öğrenme ürünleri, insanların bir konuyu öğrenmeye ilişkin yaklaşımlarından etkilenmektedir. Eğer öğrenen, öğrenme olayına karşı olumlu tutum içerisinde olursa bu onun öğrenme konusunda üst düzeyde performans elde etmesine sağlayacaktır. Özkal ve Çetingöz' e (2006) göre öğrencilerin derslerdeki başarıları öğrenmeye ilişkin tutumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

2.5. Spor

2.5.1. Sporun Tarihi Gelişimi

Toplumsal yaşantımızın bir parçası olan spor, insanlığın var oluşuna kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. İnsanoğlu var olduğu günden beri bilinçli veya bilinçsiz sporla iç içe olmuştur. Taş devrinin ilkel insanları yaşamlarını sürdürebilmek adına avını yakalamak için koştuğu, sıçradığı ve vücudunu çevirmek zorunda kaldığı dönemlerde bugünkü spor kavramından oldukça uzaktılar. Çünkü bu insanların sergiledikleri hareketler düzenli olmadıkları gibi bilinçli ve süreklide yapılmadıklarından spor olarak tanımlanmamıştır. Doğa ile bir başına kalması nedeniyle

bilinçsizce sporla iç içe yaşayan insanoğlu, gelişip ilerledikçe yeni kazanımlar elde ettikçe sporda yeni değerler ve anlamlar kazanmıştır. Böylece insanoğlunun gelişimi ile sporun gelişimi birbirine paralel bir şekilde ilerleme sağlamıştır. Sporun özünde hareket yatmaktadır ve spor insanlığa hareket kabiliyeti kazandırdığı için ayrı bir öneme sahiptir. Spor toplumların en küçük ögesi olan bireylerin yaşamlarıyla bağının kuvvetli oluşundan ötürü hem birey hem de toplum açısından vaz geçilmez eylemlerin bütünü oluşturur (Sunay, 2003).

Yazıcı (2014) sporun, tarihi süreçte insanların ilk kez toplumlar halinde yaşamaya başladıkları dönemlerde karşımıza çıktığını bildirmektedir. Savaşların beden gücüyle yapıldığı dönemlerde spor, bu savaşlar için adeta bir hazırlık evresi olarak görülmekteydi. Günümüzde bireysel veya takım halinde, toplu veya topsuz olarak yapılan sporu, M.Ö. doğuda Hun, Göktürk ve Çin ile batıda Yunan, Roma, Isparta ve Pars medeniyetleri çeşitli alet, araç ve gereçlerle savaşlara hazırlık olarak yapmışlardır.

Türk toplumlarında sporun kullanım şekli ise genel olarak savaş sporları ağırlıklı olmuş ve bu durum 20. yüzyıla kadarda devam etmiştir. Osmanlı İmparatorluğunun ilk yıllarında dağcılık, kılıç sporları, avcılıkla birlikte güreş ve ok atma sporları da kuralları ile birlikte Osmanlı spor örgütlerinde yapılmıştır (Bal, 2016).

2.5.2. Sporun Tanımı

Kelime olarak spor İngilizce aracılığıyla dünyaya yayılmış olmasına rağmen aslında İngilizce bir kelime değildir. Latince kökeni bir kelime olup, “dağıtmak”, “birbirinden ayırmak” anlamını ifade eden “Disporte” veya “Deporte” kelimelerinden doğmuştur. Zamanla aşınmaya uğrayan bu sözcük bir müddet “Disport” şeklinde kullanılmıştır. 17. yüzyıla gelindiğinde ise İngilizcede bugün ki “Sport” şeklini almış ve bu yüzyıldan itibaren bu şekliyle kullanılmıştır. Türkçe’imizde okunuşu gibi “Spor” olarak kullanılması ise Türkçe’mizin uluslararası dil etkileşiminden etkilenerek zenginliğine katmasıyla olmuştur (Atasoy ve Öztürk Kuter, 2005).

Terimsel kökeni dışında spor kavramını içerik olarak ele alıp tanımlayacak olursak spor; ferdi veya takım halinde yapılabilen, kendine özgü kuralları olan, fiziksel ve bilişsel kabiliyetlerin gelişmesine katkı sağlayan, genelinde bir yarışma olayına

dayanan, toplumların kaynaşmasına katkı sunan, kimilerine göre bir meslek kimilerine göre ise boş zaman değerlendirme faaliyet olarak bireysel veya toplu, araçlı veya araçsız biçimde yapılan içerisine eğitici ve eğlendirici unsurları barındıran bir uğraştır (Yerlikaya, 2012).

Sporu kapsam olarak tek bir kalıba sığdırıp ele almak ve incelemek mümkün olmadığı gibi uygunda değildir. Çünkü icra ediliş amacına göre yarışma ve performansa dönük, sağlıklı yaşam, serbest zamanları değerlendirme, hoş vakit geçirmek için yapıldığı gibi ayrıca yapıldığı mekân ve zamana göre de çok çeşitli türlere de ayrılmaktadır. Bu bağlamda sporu tek ve kesin tanımla açıklamaya çalışmak oldukça güçtür (Arslan vd., 2006).

Sporla ilgili literatürde yer alan birçok tanım mevcuttur. Bunlardan genel yaygın görüşe göre kabul gören tanımlardan bazılarının şöyledir;

Ünsal ve Ramazanoğlu (2013) sporu, toplumların kültürel, sosyal ve ekonomik ilerlemesini gerçekleştiren insanın, fiziksel, bilişsel ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğinin oluşumunu ve benlik algısını geliştirmek, bilgi, beceri ve deneyim kazandırarak topluma adaptasyonunu ve entegrasyonunu sağlamada kolaylıklar sağlamak ve bölgesel, ulusal ve uluslararası dayanışmayı sağlama, mücadele unsurunu kurallar çerçevesinde ve ölçüler dâhilinde gerçekleştirme, yarışma, yarışmadan haz duyma ve yarışmada başarılı olma faaliyetleri olarak aktarmaktadırlar.

Sosyolojik açıdan ise sporu; bireyin, saf ve yalın haldeki doğayı yaşanılır çevre haline getirirken kazanılan yeteneklerini geliştiren, ferdi veya takım halinde, araçlı veya araçsız olarak belli kurallar dâhilinde, serbest zaman durumlarında veya bir meslek olarak icra ettiği, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziksel ve psikolojik yetilerini geliştiren, mücadelecisi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu olarak tanımlamak mümkündür (Ünsal ve Ramazanoğlu, 2013).

Uluşık' a (2015) göre spor; bedenin yapısal ve işlevsel niteliklerini artırmak ve geliştirmek, eklem ve kasların kontrollü ve uyum içerisinde çalışmasına ve gelişmesine katkıda bulunmak, fiziksel gücün performansını en üst düzeyde kullanmak ve bunu yaparken de vücut organlarının kontrollü ve uyum içerisinde düzenli olarak hareket

edebilmelerini öğrenmesi için yapılan faaliyetlerin bütünüdür. Ayrıca sportif faaliyetler bireylerin sosyal ihtiyaçlarını gidermeye yönelik bulunulan yaşın ve biyolojik kapasitenin izin verdiği ölçüde en etkili gücü elde etmek için rekabet ortamından uzak olarak uygulanan bir bilim dalıdır.

Ramazanoğlu ve arkadaşlarına (2005) göre spor; ferde, sosyal çevre ve toplum ile birlikte hareket edebilmesini, sabırlı ve enerjik olma katkısını sunarken birey ile toplum arasındaki etkileşimi daha ahlaklı hale getirmektir. Spor ile birlikte insanlar aynı amaç etrafında toplanarak birlikte harekete geçebilmektedirler. Spor, kalabalık toplumda gittikçe yalnızlaşan insanı, yalnızlığından soyutlamanın yanında bireyin toplum içerisinde sorumsuzca hareket etmesini engelleyen bir unsurdur.

Spor; fert, toplum ve insanlık için barış, kardeşlik, yarış, oyun, eğlence, zevk ve boş zaman değerlendirme aracıdır. Spor asla şiddet değildir. Spor sağlık, güzellik ve barıştır. Spor, bir mücadelenin, yarışmanın, kavga ve gürültü ile değil kardeşlik ve dostluk duygusu içerisinde mertçe yapılabildiğini insanlığa gösterme aracıdır (Mil ve Şanlı, 2015).

Yukarıdaki tanım ve açıklamalardan yola çıkarak sporun tanımını şöyle toparlamak gerekirse; “ *Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanının beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, kişiliğin oluşumu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak bilgi, beceri ve yetenek kazandırmak, çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmak yanında belli kurallara göre, rekabet ölçüsü içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir*” (Gür, 2015).

2.5.3. Sporun Yararları

Spor, belirli kurallar çerçevesinde icra edilen bedensel hareketlerle haz veren, eğlendiren hatta zarafet isteyen uzun süreli veya kısa süreli yapılan eylemlerdir. Sportif

etkinlikler; zihinsel özellikleri, algıları, performansı, çabuk ve doğru karar verebilmeyi ve toplumsal değerleri eyleme geçirebilmede kritik öneme sahiptir (Ertaş, 2012).

Spor faaliyetleri belirli kurallar dâhilinde belirli bir amaç uğruna bilerek ve isteyerek bireylerin sağlıklı yaşama ulaşabilmeleri, hoş vakit geçirebilmeleri bunların yanında yarışarak mücadele edebilmeleri amacıyla icra ettikleri hareketlerin tümüdür. Spor, doğası gereği insan ve sağlık açısından bazı görevleri üstelmiş durumdadır. Bunların başında bilinen en önemli işlevi, toplumun her kesiminden ve her yaş grubundan insanın spor yapmasını sağlayarak sağlıklı, mutlu, çalışkan, moral ve motivasyonu yüksek, zinde ve çağdaş bir toplum meydana getirmek, topluma karşı hak, ödev ve sorumluluklarının bilincinde olan ahlaklı, erdemli bunları yaparken de çevresine örnek olabilecek nesiller yetiştirmek ve toplumun her kesimini ve her yaş gurubunu dinamik, motivasyonu yüksek, zinde ve mutlu tutmak gelmektedir (Uluişik, 2015).

Sporun bu fonksiyonlarının yanında birde fiziksel, sosyal ve psikolojik yararları vardır. Sporun bu yararları aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır.

2.5.3.1.Sporun Fiziksel Yararları

T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı'nın (URL-2) yayınlamış olduğu verilere göre fiziksel aktivitenin fiziksel sağlığa yararları şöyledir;

Kilo Kontrolü: Birçok ülkede fiziksel aktivite düzeyi besin tüketiminden daha fazla düşüş göstermiş, böylece düşük düzeyde fiziksel aktivitenin şişmanlık için önemli bir etken olduğu sonucuna varılmıştır. Önemli bir sağlık sorunu olan şişmanlık giderek artmakta ve koroner kalp hastalığı, diyabet, inme, artrit ve kazalara karşı risk oluşturmaktadır. Kilo kaybının enerji sınırlaması ve fiziksel aktivitenin artırılmasıyla sağlanması daha kolay ve etkilidir (URL-2).

Kan Basıncı Kontrolü: Yüksek kan basıncı (tansiyon) kalp krizi, kalp ve böbrek yetmezliği, felç gibi rahatsızlıklara yakalanma riskini artırmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ise kan basıncını azaltabilmektedir. Öneriler fiziksel aktivite düzeyi, düzenli orta şiddetli egzersizlerdir (URL-2).

Kan Lipitlerinin Kontrolü: Düzenli fiziksel aktivitenin lipit (yağ) metabolizmasına olumlu etkileri olduğu bildirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, HDL kolesterolünü (iyi kolesterol) artırırken, bazı durumlarda toplam LDL kolesterolünü (kötü kolesterol) düşürerek daha yüksek HDL/LDL oranı ve buna bağlı koroner kalp hastalığı riskinin azaltmakta, ayrıca yüksek plazma trigliserid düzeyini de düşürmektedir (URL-2).

Kan Şekerinin Kontrolü: Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolüne ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olması nedeniyle şeker hastalığından korunmada önemli rol oynar. Önerilen fiziksel aktivite düzeyi; yürüyüş ve düşük şiddetli, uzun süreli egzersiz programlarıdır (URL-2).

Damar ve Kas-İskelet Sistemi Hastalıklarını Önleme: Koroner kalp hastalığı ve inme riskinin fiziksel aktivitesi fazla olan kişilerde daha düşük olduğu görülmektedir. Kas ve kemiklerin kuvveti, eklemlerin esnekliği; koordinasyon, denge ve hareket çevikliği için önemlidir. Bütün bu özellikler yaşla birlikte önemli derecede azalmaktadır. Bu durum fiziksel aktivite düzeyindeki azalma ile yakından ilişkilidir. Özellikle kadınlarda yaşlandıkça osteoporozla birlikte kemik kırıkları (bilek, omur ve kalçada) görülme riski artmaktadır. Kemik mineral yoğunluğunda artış, çocukluk ve adolesan döneminde yapılan egzersizlerle örneğin; ağırlık taşıma, yürüyüş, koşu, tenis vb. gibi egzersizlerle sağlanmaktadır. Yetişkinlikte yapılan orta düzey aktiviteler ise yaşla ilgili kayıpların önlenmesine yardımcı olur (URL-2).

2.5.3.2. Sporun Sosyal Faydaları

Spor, en yaygın ve etkili sosyal bir kurum olarak günümüz toplumlarında yerini almıştır. Toplumların en değerli ögesi hiç şüphesiz insandır. Modern toplum, toplumu meydana getiren kültürlü, sağlıklı, sosyal ve eğitilmiş niteliklere sahip bireylerin var oluşuyla meydana gelir. Temel amacı bireylerin fiziken, ruhen ve sosyal açıdan gelişimine katkı sağlamak olan spor, modern toplumu meydana getirmede çok etkili bir sosyal olgudur (Yetim, 2015).

Spor toplum ve toplumlar arasında dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar. Spor evrenseldir. İnsanları ötekileştirmeden, ırk, milliyet, din, dil, mezhep, sosyal statü, eğitim, kültür ve ekonomik farklılıklar gibi özellikleri göz ardı eden bir yaklaşımla (Fair Play) herkese eşit yaklaşım sergileyen, yapıcı ve bütünleştirici sosyal bir olgudur (URL-3).

Düzenli olarak icra edilen sporun ve sportif faaliyetlere katılımın her kademedeki ve her yaştaki bireylere bilişsel, duyuşsal ve devinişsel yönden birçok faydası vardır. Guruplar halinde yapılan sporların ise kişisel gelişim, olgunlaşma ve medeni cesaret ruhunu geliştirme gibi çeşitli sosyal faydaları bulunmaktadır (Hacıcaferoğlu vd., 2012).

Yetim (2015) sporun sosyal faydalarını şöyle sıralamaktadır;

- Sosyal ve kültürel zevkler ve duyarlılıklar kazandırır.
- Boş zamanların yararlı bir biçimde değerlendirilmesini sağlar.
- Arkadaşlık, liderlik, iş birliği, hoşgörü, takdir etme ve edilme özelliklerini kazandırır.
- İnsanın kendini kontrol etmesini sağlar.
- Kendine ve başkalarına saygı ve sevgiyi öğretir.
- Planlı, ölçülü bir çalışma ve dinlenme alışkanlığı kazandırır.
- Kolektif çalışma alışkanlığı kazandırır.
- İş, görev ve mesleki sorumluluk kazandırır ve geliştirir.
- Engellileri topluma kazandırmada önemli rol oynar,
- İnsanlar ve uluslararası dostluğu geliştirir ve sosyal kaynaşmayı sağlar.
- Sosyal statü kazandırır.
- Profesyonel anlamda yapıldığında ekonomik kazanç sağlar.
- Centilmenlik, dayanışma, risk alma, cesaret duygularını geliştirir.
- Mücadele ve rekabet gücünü artırır.
- İnsan ilişkilerini güçlendirir.
- Yapıcı, yaratıcı ve üretici yetenekleri geliştirir.
- Kendine güven duygusunu artırır.
- Diplomasıyı, iç ve dış turizmi artırır.
- Ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmada önemli rol oynar.

- Bireyler arasına aidiyet duygusunu geliştirir.
- İnsanın barışma duygusunu canlandırır.
- Bireyin ruhundaki savaşı, kavgacı enerjiyi barışçı, dostane bir zemine çeker.
- İnsanın kişilikli ve iradeli olmasına katkı sağlar
- İnsanın sınırsız ihtirasını köreltir, vb.

2.5.3.3. Sporun Psikolojik Yararları

Spor, bedensel ve ruhsal sağlığı güvence altına alarak kişiliğin olumlu yönde gelişmesine katkı sağlamaktadır. (Tazegül, 2014).

Geçmişten günümüze dek sağlıklı beden ile sağlıklı zihin arasında bir ilişkinin var olduğu hep bilinmektedir. Sağlıksız bir zihin birçok psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. “Sporsal performans psikopatoloji ile ters orantılıdır” görüşü de bunu destekler niteliktedir. Egzersize katılım, gerginliği azaltarak psikolojik iyilik sağladığı için psikiyatrik rehabilitasyon programlarının tedavi metotlarından biri olarak kabul edildiği de bilinmektedir (Koruç ve Bayar, 2004).

Ersöz ve İnce Yenilmez’ e (2016) göre yazarların “performans piramidi” diye adlandırdıkları modelin özünde fiziksel iyi olma durumu vardır ve bunu duygusal sağlık, zekâ keskinliği ve en son aşama olarak da ruhsal amaç takip etmektedir. Buna göre her bir aşama bir sonrakini etkilediğinden olası performans kayıplarının önüne geçebilmek için her bir seviye kendi içinde ayrı ayrı dikkate alınıp değerlendirilmelidir.

Spor, beyine biyolojik ve psikolojik anlamda yaptığı etkilerle ruh sağlığını kalkındırıcı özelliğe sahiptir. Aktivite sırasında beyinde, haz almayı sağlayan bir takım özel hormonlar (antidepresan ve haz almayı etkileyici) salgılanır. Yapılan bir araştırma günde yarım saat yürümenin depresyona bağlı belirtilerde azalmaya neden olduğunu, başka bir araştırma ise az da olsa düzenli bir biçimde spor yapanların alzheimer yakalanma ihtimalinin %38 oranında düşürdüğünü ortaya koymuştur. Sporun psikolojik yararlarını şöyle sıralamak mümkündür (URL-4).

- Sağlığın değerini anlamaya yardımcı olur.
- Yaşam kalitesini artırmaya ve geliştirmeye yardımcı olur.
- Fiziksel performansı geliştirir.
- Çok çeşitli sebeplere bağlı baş ağrılarından kurtulmaya yardımcı olur.
- Endişe ve kuruntuları azaltır.
- Stresten korunmaya ve kurtulmaya yardımcı olur.
- Depresyonun hafifletilmesine ve atlatılmasına yardımcı olur.
- Zihinsel uyanıklığı artırır.
- Yabancı madde kullanımı ile mücadeleye yardımcı olur.
- Ani kabarmaların üstesinden gelmeye yardımcı olur.
- Yaşlı bireylerin kısa süreli belleklerinin gelişimine yardımcı olur.
- Genel ruhsal durumun gelişmesine yardımcı olur.
- Kolay ve iyi uyumaya yardımcı olur.
- Kasların güç verimini artırır.
- Cinsel hayatın istenen doyumda ve düzeyde artmasını sağlar.
- İyi bir fiziksel görünüş sağlar.
- Bireyin kendine olan güven duygusunu artırır.
- Rahat olmaya yardımcı olur.
- Kısa süreli bilgilerin hafızada tutma kabiliyetini geliştirir.
- Bol enerji verir. Günlük hayatın acil durumlarında ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlar ve sonradan ihtiyaç olabilecek daha fazla enerjiyi korumaya yardımcı olur.
- Bağımsız hayat tarzını sürdürmeye katkı sağlar.
- Yeni insanlarla tanışmaya ve arkadaşlık edinmeye yardımcı olur.
- Fiziksel zindeliği zenginleştirir (URL-4).

2.5.4. Spor ve Eğitim

Eğitim, kültürel öğelerin aktarılmasını ve sosyal yaşamın devamını sağlamaktadır. Bununla birlikte kişilere bilgi, kabiliyet ve davranış kazandırılması ve geliştirilmesi için uygulanan faaliyetler bütünüdür. Toplumun hayatında bu kadar çok önem arz eden eğitimi bağımsız bir değişken olarak düşünmek mümkün değildir. Eğitim birçok sosyal kuram, olgu ve bilimlerle de sıkı bir ilişki içerisindedir. Eğitim,

ekonomiden hukuka, yönetimden kültüre, boş zamanları değerlendirmeden beden eğitimi ve spora kadar birçok sosyal kurumla her daim sıkı bir etkileşim içerisinde olmuştur (Pepe, 2003).

Eğitim, sporun en önemli bileşenlerindedir. Spor bu yönüyle değerlendirildiğinde, spor için eğitim ve eğitim için spor kavramlarını değerlendirmek isabetli olacaktır. Zira spor için eğitimde spor amaçtır ve sporun amaçlarına ulaşabilmesi için eğitimden yararlanır. Eğitim için sporda ise asıl olan eğitimin hedeflerine ulaşmak amaç olduğundan eğitimi hedeflerine taşıyan araçlar içerisinde spor en etkili ve eğlenceli olanıdır (Ertaş, 2012).

Hergüner'e (1992) göre bir eğitim aracı olan beden eğitimi ve spor, ferdi yönden, karakter gelişimi, moral, motivasyon ve performans verimliliği, insan sağlığı; milli yönden, sağlam, güçlü, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insan gücü potansiyeli ile doğrudan ilgili ve etkili bir eğitim faaliyetidir.

Aksoy'a göre (1999) eğitim ve spor sayesinde birey başkalarına karşı saygılı ve gerçeklere de uyumlu olma eğilimi gösterir. Burada gerçeklere uyumdan kasıt içgüdüler ve kontroller arasındaki dengeyi kurabilmeyi başarabilmek kastedilmektedir. İşte bu uyum alışkanlığının geliştirilmesinde ise spor etkili bir eğitim aracıdır. Spor bireyin kendini ispat edebileceği özgür bir alan olmanın yanı sıra bunu yaparken de başkalarının içgüdülerini kabullenerek ve saygı duyarak kendini kontrol altında tutmayı öğrenebileceği ve uyum göstermek zorunda kaldığı özgür bir alandır.

Ertaş' a (2007) göre spor, eğitimin hedeflerine ulaşmasında araç olarak kullanılırken amaç olarak da yapılmalıdır. Beden eğitimi ve spor, bizi biz yapan bedensel ve ruhsal sağlığımızı doğrudan etkileyerek zihinsel olarak daha uyanık, disiplinli ve bilinçli olmamıza yardım eder. Bedensel olarak ise güçlü, kuvvetli ve dayanıklı, iş verimi daha yüksek, becerikli, yaratıcı ve üretken olmamıza ciddi ölçülerde katkı sunar.

Yetim'e (2015) göre spor sağlıklı bireyler yetiştirerek çağdaş toplumun oluşturulmasında eğitimin bir parçasıdır. Spor, özellikle genç kuşakların beden ve ruhen sağlıklı, sosyal yönden gelişmiş birer kişilik kazanmalarına katkı sunarken, diğer

tarafından genç nesillerin yapıcı, yaratıcı, üretken, kişilik sahibi, centilmen, sağduyulu, hoşgörülü, ahlaklı, düzgün davranışlı, kendine güvenen, insan ilişkileri düzgün ve örnek birer insan olarak yetiştirilmesine büyük katkı sağlar.

2.5.5. Spor ve Stres

Yüzyıllardır sağlık hastalığının yokluğu olarak tanımlanmaktaydı. Fakat günümüzde bu kavram fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda iyi olma durumlarını da içine almıştır. Kendini iyi hissetme, fiziksel, psikolojik ya da ruh sağlığının pozitif yönlü gelişmiş durumu olarak tanımlanır. Böylece iyi hissetme optimal seviyede sağlıklı olmayı ifade eder (Özer, 2006).

Ruh sağlığı yerinde bir kişilik sahibi olmak hayatta başarıya ulaşmada bir ön koşul niteliğindedir (Arslan vd., 2006).

Stres ise gizli ve sinsi bir ruhsal ve psikolojik hastalıktır. Stres kendisini zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel performans kayıpları olarak gösterebilir. Stresten korunmaya yönelik uygulamaları bilmemiz bize büyük yararlar sağlayacaktır (Kat, 2009).

Tazegül'e (2014) göre spor, insan yaşamında kişilerin beden ve ruh sağlığını güvence altına alarak bireylerin kişiliklerinin olumlu yönde gelişmesine ve bireylerin sosyalleşme sürecine katkı sunarak önemli bir görevi üstlenmektedir.

Genellikle hayattaki sıkıntılardan, özellikle şehir yaşamının yol açtığı yoğun stresten, gelişen teknoloji ve buna uyum sağlayamama korkusu ve endişesinden uzaklaşmanın yolu hiç şüphesiz spor olacaktır. Bu yola başvurmanın diğer bir boyutu ise sağlıklı yaşama düşüncesinin var oluşudur (Ramazanoğlu vd., 2005). Spor, modern insanın karşısına dikilen bu tehlikeye karşı dinamik, gündelik hayatın yarattığı stresten uzak bir ortam yaratarak çözüm getirmekte ve kazandırdığı sağlıklı yaşam tarzıyla da koruyucu tıbbı katkı sunmaktadır (Ünsal ve Ramazanoğlu, 2013).

Bireylerin stres seviyelerini azaltabilmek için bazı fiziksel aktiviteler önerilmektedir (Duman, 2009). Özellikle aerobik egzersizler kişide zihin açıklığı

oluşturarak ruhsal durumu ve enerji seviyesinin arttırarak bireyin stresten uzaklaşmasına katkıda bulunur (Demir ve Filiz, 2004).

Canan ve Ataoğlu'na (2010) göre spor ankisiyete bozukluklarının tedavisinde bir tedavi yöntemi olarak görülmekte ve kullanılmaktadır. Stres tedavisinde egzersiz; aşırı ve ani reaksiyon, asabiyet, hırçınlık ve kavgacılık gibi eğilimleri ortadan kaldırmak için yararlı görülmektedir.

Egzersiz, stresin etkisiyle kana geçen hormon fazlalıklarının tüketimini sağlarken yaşamsal kritiğe sahip organların gücünü artırmakta, kandaki yağ ve şeker seviyelerinin normal düzeyde kalmasını desteklemektedir. Haftada 3-5 defa antrenman yapan bireylerde strese karşı büyük bir direnç olduğu gibi antrenmanlar sonrasında tam bir gevşeme ve ruhsal dinlenme olduğu gözlemlenmiştir (Zorba, 2006).

Almanya'da 2000 yılında spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu benlik saygısına sahip oldukları, daha az oranda sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılık yaratan zararlı etken madde kullandıkları, daha düşük düzeyde depresyon ve ankisiyete bozuklukları yaşadıkları saptanmıştır (Alpaslan, 2012).

2.5.6. Spor ve Öğrenme

Spor kişinin yaşam serüveninde psiko-motor, bilişsel ve duyuşsal temellere dayanan öğrenmelerde eğitsel hedeflere ulaşmasını sağlayan bir araçtır. Öyle ki 1987 yılında Amerikan senatosunda beden eğitimi ve spor programları ile gerçekleştirilen eğitim amaçları ortaya konmuş ve şu şekilde sıralanmıştır;

- Aktif yaşam tarzı alışkanlıkları
- Öğrenme hevesi
- Genel sağlık
- Kendine güven
- Kişiler arası ilişkiler
- Serbest zamanı aktif ve verimli kullanma
- Öğrenmeye hazır olma
- Zihinsel uyanıklılık

- Akademik performans (Ertay, 2012).

Spor, oyun yönüyle eğitsel hedeflere ulaşmada araç olarak en eğlenceli ve en etkili olanıdır. Çelik ve Şahin'e (2013) göre oyun çocuğun psiko-motor, sosyal ve duyuşsal gelişimini etkilediği kadar zihinsel gelişimini de etkilemektedir. Zira oyun; çocuğun dünyayı keşfetmesine, çevresini tanınmasına, gerekli bilgileri edinmesine, merak duygusunun giderilmesine olanak sağlamaktadır. Oyun sayesinde çocuk, mantık yönüyle seçenekler arasında tercih yapabilmeyi, neden sonuç ilişkisi kurabilmeyi, dikkatini toplamayı, kendine hedefler koyarak onlara ulaşmaya yönelmeyi öğrenmektedir.

İnsanların bazı becerileri edinmesi ile zihinsel performansları arasında yadsınamaz bir ilişki vardır. Yani daha anlaşılır bir ifadeyle bir hareketin istenilen şekilde becerikli olarak sergilenip ortaya konmasının ardında yine becerikli bir şekilde planlanmış ve tamamlanmış bir takım zihinsel aktiviteler bulunmaktadır. Bu da bireylerin zihinsel becerileri ile fiziksel becerileri arasındaki ilişkinin olduğunu göstermektedir. Litaretürde sporun ve fiziksel aktivitelerin kişilerde sinir hücrelerinin üretilmesini sağlayan faktörleri uyardıklarını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Örneğin zihinsel aktivitelerin yoğun olarak yaşandığı dönemler olan sınavlar öncesi dönemlerde hafif ya da orta şiddetli (maksimum % 45) düzenli egzersizlerin başarı oranını artırdığı yani zihinsel performansı olumlu şekilde etkilediği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (URL-5).

2.5.7. Spor ve Tutum

Tutumları etkileyen faktörelere baktığımızda kültürle ilişkili olanlar (cinsiyet, idoller, ilgilerin farklı oluşu), toplumla ilişkili olanlar (aile, spor deneyimleri, beceri seviyeleri, akranlarla ilişkiler, önceki beden eğitimi deneyimleri ve sporla ilgili algıları) ve okulla ilişkili olanlar (öğretmen etkisi) şeklinde sıralamak mümkündür (Kangalgil vd., 2006).

İmamoğlu'na (2011) göre okullarda ki beden eğitimi programları, fiziksel aktiviteler ile öğrencilerin gelişimine, bilgisine, tutumlarına, motor ve davranışsal

becerilerine eğlenceli katkı sağlamak amacıyla yapılan ve fiziksel süreklilik arz eden dinamik hayat tarzıdır.

Spor, toplumsal cinsiyet ideolojilerine en fazla hizmet eden ideolojik mekanizmalardan biridir. Zira spor, fiziksel performansa ve güce ağırlık veren ve bu şekilde farklılıkları normalleştiren bir alandır. Örneğin spor, erkek çocukların erkek dünyasına ait değerleri, tutumları ve becerileri öğrenebileceği erkekleşme pratiğini kazandıkları önemli alanlardan bir tanesidir (Ünsal ve Ramazanoğlu, 2013).

İçinde bulunduğumuz yüzyılda teknolojik gelişmelerin hızlı ilerleyişi gündelik hayata birçok kolaylık getirmesine rağmen insanları hareketsizliğe sevk etmekte bu da birçok sağlık problemini de beraberinde getirmektedir. Sağlık sorunlarında görülen bu artış birçok ülkeyi vatandaşlarını spor yapmaya ve bunu yaşamlarında alışkanlık haline getirmek amacıyla önlemler almaya yöneltmiştir. Sporu yaşam serüvenimizde alışkanlık haline getirmemiz ise çocukluk dönemlerimizden başlamaktadır (Ünal, 2016).

Toplumumuzda spor yapma alışkanlığının istenilen düzeyde olmayışının altında yatan gerçek çocuk yaşlarda beden eğitimi derslerine yönelik geliştirilen olumsuz tutumların etkisinin olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Çocukluk dönemlerinde spora karşı geliştirilen bu olumsuz tutumlar ileriki yaşlara aktarılmakta ve devam ettirilmektedir. Bu nedenle öğrencilerin tutumlarının bilinmesi eğitim kurumlarının genel ve özel hedeflerine ulaşmasında, öğrencilerin istedik davranışlar geliştirmesinde ve uygulanan müfredat programlarının değerlendirilmesinde büyük önem arz etmektedir (Tosun vd., 2015).

2.5.8. Gençlik ve Spor

Gençlik tanımlanması güç bir kavram olmakla beraber literatürde UNESCO'nun kabul ettiği tanıma göre "kronolojik olarak 15-25 yaş arasını kapsayan biyolojik, psikolojik ve sosyolojik bir gelişme ve olgunlaşma çağıdır" (Kale, 1990).

Gençlik dönemi ise bireylerde biyolojik ve duygusal süreçlerdeki değişikliklerle başlayan, cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşmaya doğru gelişimle devam eden, bağımsızlığın ve sosyal üretkenliğin kazanıldığı, belirlenmemiş bir zaman diliminde sona eren kronolojik çağdır (Poyraz ve arkadaşları, 2003).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılan gençlik dönemi kendine özgü yaşam biçimi, düşünce tarzı, dili kullanma ve iletişim kurma yöntemi ile farklı bir dönemdir. Fizyolojideki meydana gelen değişiklikler ve buna bağlı gelişen toplumsal değerlendirmeler gençte, asi davranışlara, ani değişik hareketlere ve kararsızlık göstermesine yol açmaktadır (Baran, 2013).

Gençlik dönemi sigara, alkol, uyuşturucular, değişik arkadaş gurupları vb. pek çok şeye merak eğilimlerinin var olduğu bir çağdır. Eğitim bu merak ve eğilimlerin tehlikeli boyutlara ulaşmadan tatmin edilmesinin ve atlatılmasının tek yoludur. Eğitim bu amacına ulaşabilmek için çeşitli araçlara başvurur. Spor ise bu araçlar içerisinde gençlere ulaşabilmenin en kolay ve belki de en etkili olanıdır. Çünkü sportif faaliyetler gençlere enerjilerini onların yaşamlarına katkıda bulunacak şekilde kullanma olanağı yaratırken, kurallara uymayı, birlik, dayanışma, işbirliği ve paylaşma ilkelerini de yerleştirerek gençlerin topluma adapte olabilmelerini sağlamaktadır (URL-6).

Toplumlar için gençliğin ayrı bir önemi vardır. Zira bilgi birikimi, deneyim, kültür, örf, adet, gelenek, görenek gibi toplumsal değerlerin nesilden nesille doğru ve eksiksiz aktarılması, toplumların muasır medeniyetler düzeyine ulaşma arzusunun gerçekleşmesi, teknolojinin gelişmesi ve üretilmesi, ulusal değerlerin korunması, ekonominin kalkınması ancak ruh ve beden sağlığı yerinde, yenilikçi, üretken, yapıcı ve yaratıcı genç beyinlerle yani gençlerle mümkündür. Gençleri bu özelliklerle donatmanın en etkili araçlarından biri olan spor ile gençlik arasında sıkı bir ilişkinin olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Devletler varlıklarının devamını ve geleceğini gençler üzerine inşa etmekte ve bunu anayasalarına koydukları kanunlarla da güvence altına almaktadırlar. Öyle ki ülkemizde Türkiye Cumhuriyeti Anayasası 58. maddesinde gençleri, Cumhuriyetin ve İstiklalin emaneti olarak görmüş ve onları her türlü kötü alışkanlıklardan korumaya yönelik gerekli tedbirleri alarak devlet güvencesi altına almıştır. Ayrıca Anayasa'nın 59. maddesinde sporun gelişimi koruma altına alınarak sporun kitlelere yayılması ve teşviki ödev bilinmiş böylelikle beden ve ruh sağlığı yerinde yurttaşlar yetiştirilmek amaçlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada Ağrı ilinde, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin; cinsiyetleri, yaşları, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokulları, öğretim şekilleri, sınıf düzeyleri, spor yapma durumları, spor yapma türleri, spor yapma amaçları ve spor yapma süreleri ile eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel açıdan P: 0,05 düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek temel amaç olduğundan betimleyici (tanımlayıcı) yöntem modellerinden olan alan taraması (survey) tipi bir araştırma modeli kullanılmıştır.

Tarama modelleri, geçmişte var olan ve/veya halen devam eden bir durumu o anki mevcut durumuyla betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Koyuncu, 2015).

Betimsel istatistik, evrenin temsil ettiği düşünülen bir örneklem grubu üzerinde ya da ulaşılabilen durumlarda gözlem yapılarak elde edilen verilere dayanılarak araştırmaya katılan bireylerin ya da objelerin o an var olan özelliklerini betimlemeyi amaçlayan süreçtir (Karadağ, 2010).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ağrı ilindeki Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinin Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İslami İlimler Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Ağrı ilindeki Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinin Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İslami İlimler Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda farklı bölümlerde öğrenim gören 374'ü (% 49,7) kadın, 378'i (% 50,3) erkek olmak üzere toplam 752 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem grubunu belirlemede uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu, eğitim stresi yaşayıp yaşamadıklarının belirlenmesi için Eğitim Stresi Ölçeği ve öğrenmeye ilişkin tutumlarını öğrenmek için de Öğrenmeye İlişkin Tutum ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, 12 maddeden oluşan ve katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, öğretim şekli, sınıf düzeyi, spor yapma durumu, spor yama türü, spor yapma amacı ve spor yapma süresi) elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

3.3.2. Eğitim Stresi Ölçeği

Eğitim Stresi Ölçeği; Üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerini belirlemek için Akın (2012) tarafından geliştirilmiş, 16 maddeden oluşan ve 5 alt boyutu bulunan Hiç Katılmıyorum (1) ile Tamamen Katılıyorum (5) arasında 5 farklı tercih özelliği olan bir ölçektir. Ters puanlanan maddesi bulunmayan ölçeğin birinci alt boyutu olan “Çalışma Baskısı” boyutu 4, ikinci alt boyutu olan “İş Yüğü” boyutu 3, üçüncü alt boyutu olan “Not Kaygısı” boyutu 3, dördüncü alt boyutu olan “Öz Beklenti” boyutu 3 ve son alt boyutu olan “Umutsuzluk” alt boyutu ise 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en yüksek 80 puan, en düşük ise 16 puan alınabilmektedir. Alt boyutlarına ilişkin puan veren ölçeğin, açıklayıcı faktör analizinde toplam varyansın % 63,6’sını açıklayan beş etmenli bir yapıya ulaşılmıştır. Maddelerin faktör yüklerinin sıralamasına bakıldığında “Çalışma Baskısı” alt boyutunun .54 ile .77, “İş Yüğü” alt boyutunun .59 ile .91, “Öz Beklenti” alt boyutunun .52 ile .84, “Umutsuzluk” alt boyutunun .51 ile .68 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin tümü için cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .81 dir. Ölçeğin alt boyutları olan “Çalışma Baskısı” alt boyutunun cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .74, “İş Yüğü” alt boyutunun cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .75, “Not Kaygısı” alt boyutunun cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .71, “Öz Beklenti” alt boyutunun cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .66, ve “Umutsuzluk” alt boyutunun cronbach alfa iç

tutarlılık güvenilirlik katsayısının ise .66 olarak hesaplandığı görülmüştür (Koyuncu, 2015).

3.3.3. Öğrenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Araştırmada Kara (2010) tarafından geliştirilen, 40 maddesi ve 4 alt boyutu bulunan, Katılmıyorum (1) ile Tamamen Katılıyorum (5) arasında 5 farklı tercih seçeneklerine sahip, üniversite öğrencilerinin öğrenmeye ilişkin tutumlarının belirlenmesi amacıyla hazırlanmış “Öğrenmeye İlişkin Tutum” ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin birinci alt boyutu olan “Öğrenmenin Doğası” boyutu 7 maddeden oluşmakta ve bu maddelerin 6’sı olumlu 1’i olumsuzdur. Ölçeğin ikinci alt boyutu olan “Beklenti” boyutu 9 madde oluşturmakta ve bu maddelerin 8’i olumlu 1’i olumsuzdur. Ölçeğin üçüncü alt boyutu olan “Açıklık” boyutu 11 maddeden oluşmakta ve bu maddelerin 6’sı olumlu 5’i olumsuzdur. Ölçeğin son boyutu olan “Kaygılanma” boyutu ise 13 maddeden oluşmakta ve bu maddelerin 9’u olumlu 4’ü olumsuzdur. Ölçeğin; “Öğrenmenin Doğası” alt boyutundan alınabilecek minimum puan 7, maksimum puan 35; “Beklenti” alt boyutundan alınabilecek minimum puan 9, maksimum puan 45; “Açıklık” alt boyutundan alınabilecek minimum puan 11, maksimum puan ise 55’ ve “Kaygılanma” alt boyutundan alınabilecek minimum puan 13, maksimum puan ise 65 dir. Ölçekte 4. maddenin, 8. maddenin, 11. maddenin, 13. maddenin, 16. maddenin, 20. maddenin, 24. maddenin, 28. maddenin, 32. maddenin, 36. maddenin ve 38. maddenin puanlama sistemi tersten yapılmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik puanının test tekrar test yöntemine göre 87 olduğu bulunmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı her bir alt boyutta 72 ile 81 arasında değişmektedir. Ölçeğin; “Öğrenmenin Doğası” birinci alt boyutunun cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısı 77, “Beklenti” ikinci alt boyutunun cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısı 72, “Açıklık” üçüncü alt boyutunun cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısı 78 ve “Kaygılanma” dördüncü alt boyutunun cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısı ise 81’dir. Ölçeğin tümü için ise elde edilen cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının 73 olduğu görülmüştür (Koyuncu, 2015).

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan verilerin analizi SPSS istatistik programının 22.0 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde sosyo-demografik formda yer alan cinsiyete, yaşa, öğrenim görülen fakülte/yüksekokula, öğretim şekline, sınıf düzeyine, spor yapma durumuna, spor yapma türüne, spor yapma amacına ve spor yapma süresine göre öğrencilerin dağılımlarının sayı ve yüzde oranları frekans analizi ile elde edilmiştir. Analizlere geçmeden önce ölçeklerin puanları ile birbirini etkileme gücü olduğu düşünülen değişkenler (bağımlı ve bağımsız değişkenler) normallik testlerine tabi tutulmuştur. Normal dağılıma sahip olan verilerde eğitim stresi düzeyi ve öğrenmeye ilişkin tutum puanlarında; iki örneklem grubu arasında ortalamalar açısından anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek için Bağımsız Gruplar T testi (İntependet-Samples T Test), ikiden fazla bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testleri kullanılarak karşılaştırmalar yapılmıştır. Tek Yönlü Varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık elde edilmesi durumunda ise hangi gurubun hangi guruptan farklı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey ve LSD Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc Test) testleri kullanılmıştır. Aralarında sebep sonuç ilişkisi bulunan iki veya daha fazla değişken arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek ve bu ilişkiyi kullanarak değişkenlerin birbirini etkileme gücü hakkında tahminler veya kestirmeler yapmak için ise (Eğitim Stresinin Öğrenmeye İlişkin Tutumları etkileme gücü) pearson kolerasyon analizi ile inceleme yapılmıştır. Normallik testlerinde normal dağılım için anlamlılık değeri 0,05'ten büyük (sig.>0,05) diğer tüm istatistiksel analizler için anlamlılık değeri 0,05 ve altı bir değer (sig.≤ 0,05) olarak kabul edilmiştir.

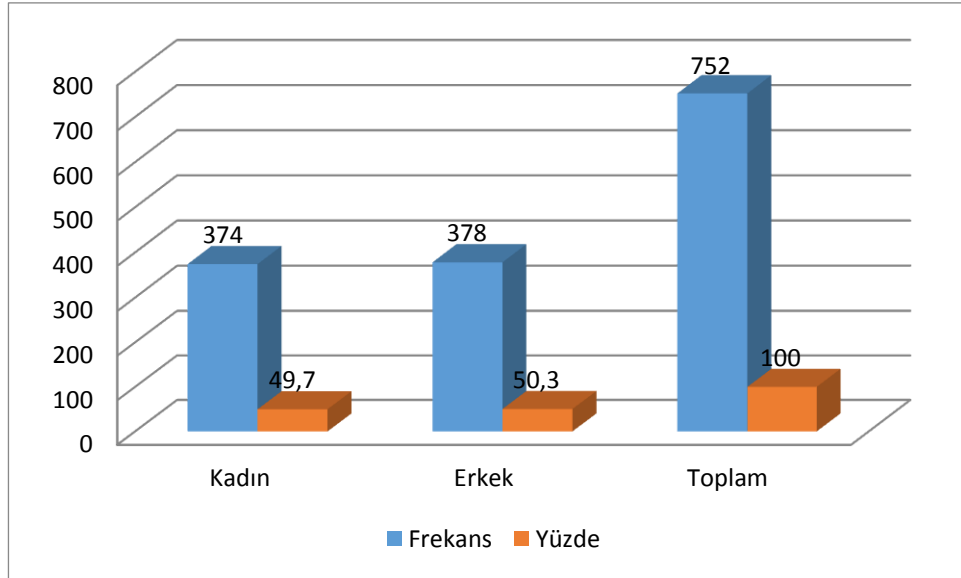
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde alt problemlerle ilgili elde edilen bulgulara yer verilmiş olup, verilerin analizine geçmeden önce bağımsız değişkenlerimizi oluşturan ve sosyo-demografik formda yer verdiğimiz öğrencilerin; cinsiyetlerinin, yaşlarının, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokullarının, öğretim şekillerinin, sınıf düzeylerinin, ailelerinin yaşadığı yerlerin, baba eğitim durumlarının, anne eğitim durumlarının, spor yapma durumlarının, spor yapıyor iseler spor yapma türlerinin, spor yapma amaçlarının ve spora ayırdıkları sürelerin frekans ve yüzde dağılımları grafikler halinde sunulmuştur. Daha sonra üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları ile cinsiyetleri, yaşları, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokulları, öğretim şekilleri, sınıf düzeyleri, spor yapma durumları, spor yapıyor iseler spor yapma türleri, spor yapma amaçları ve spora ayırdıkları süreler arasındaki ilişki uygun analiz yöntemleri incelenmiştir. Son olarak ise eğitim stresi düzeyinin öğrenmeye ilişkin tutumu açıklama gücü incelenmiştir.

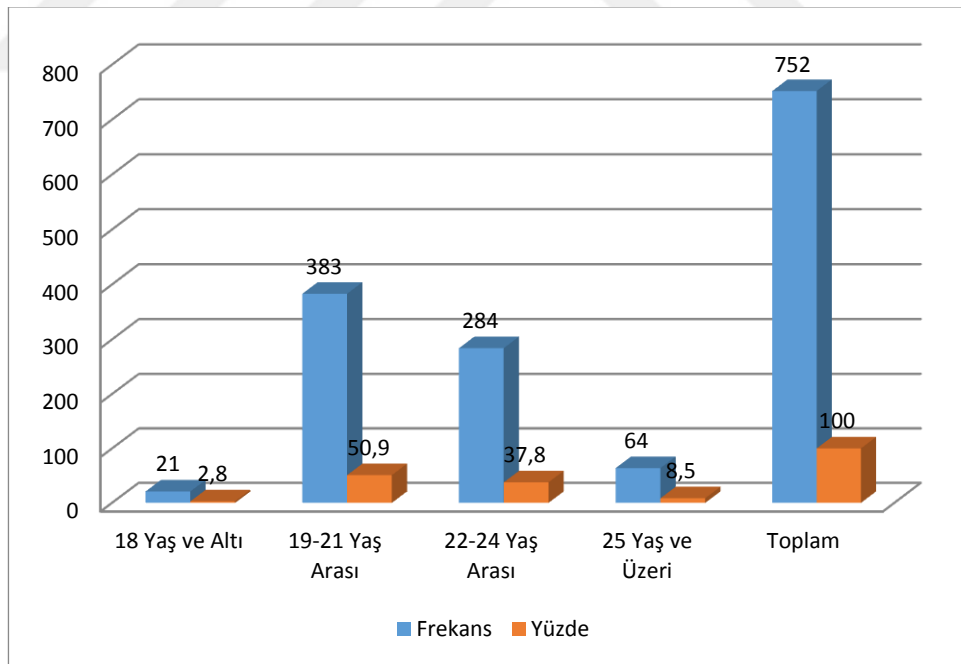
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans Dağılımları

Sosyo-Demografik formda yer alan üniversite öğrencilerinin; cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokullarına, öğretim şekillerine, sınıf düzeylerine, ailelerinin yaşadığı yerlere, babalarının eğitim durumlarına, annelerinin eğitim durumlarına, spor yapma durumlarına, spor yapma türlerine, spor yapma amaçlarına ve spora ayırdıkları sürelerle ait frekans ve yüzde dağılımlarını gösterir bulgular sırasıyla aşağıda Grafik 1-13'de sunulmuştur.



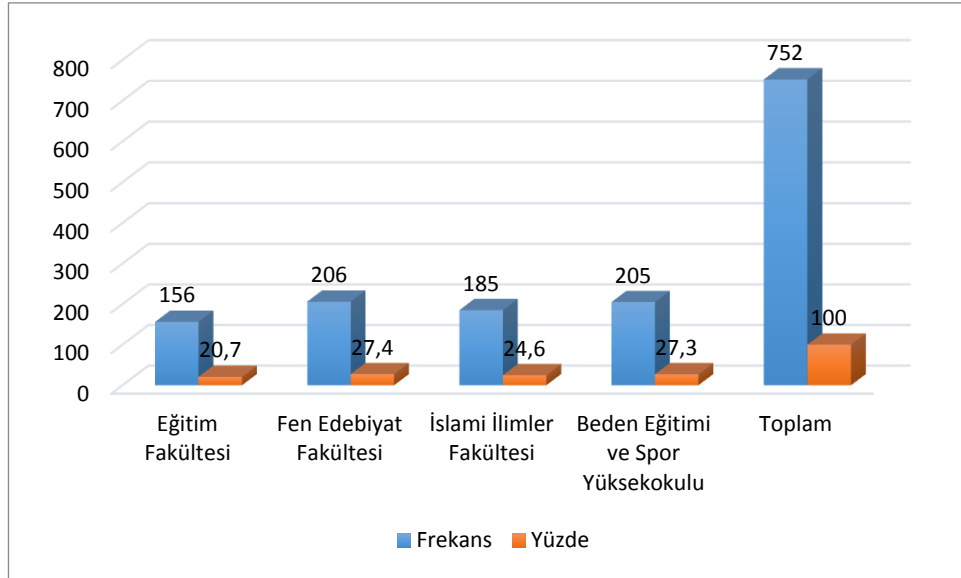
Grafik 1: Cinsiyet Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 1’de görüldüğü üzere araştırmaya 374 (% 49,7) kadın ve 378 (%50,3) erkek öğrenci katılmıştır.



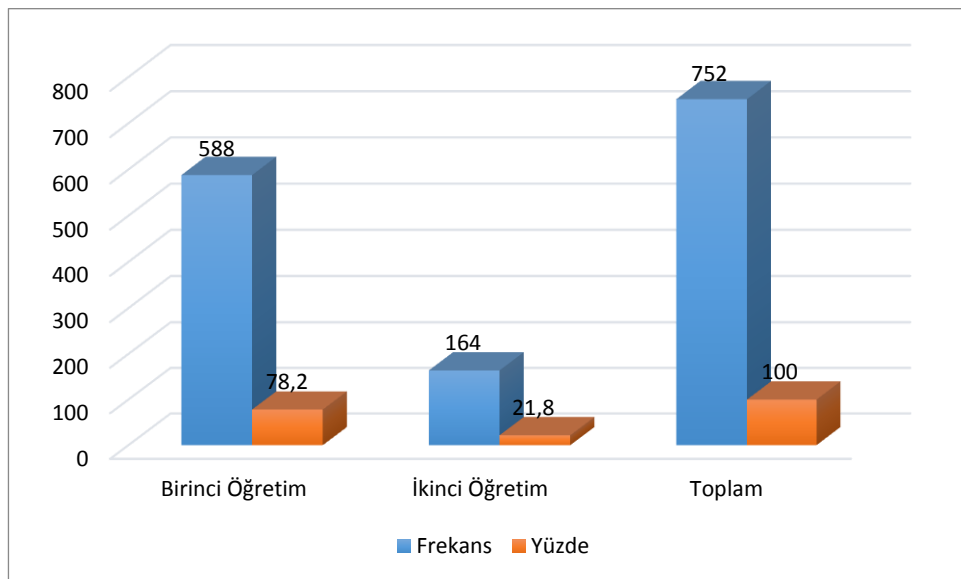
Grafik 2: Yaş Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 2’de görüldüğü üzere araştırmaya 18 yaş ve altı 21 (% 2,8), 19-21 yaş arası 383 (% 50,9), 22-24 yaş arası 284 (% 37,8) ve 25 yaş ve üzeri 64 (% 8,5) öğrenci katılmıştır.



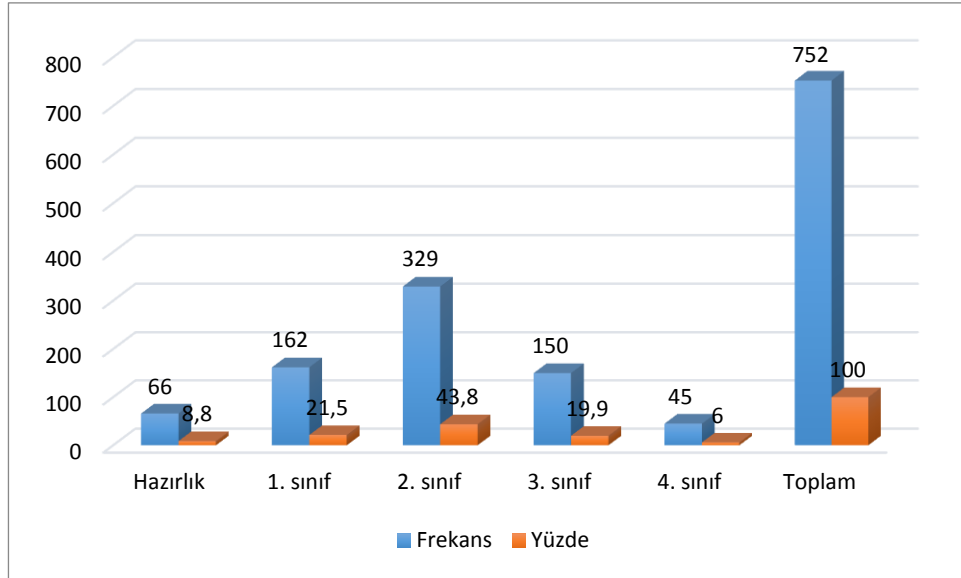
Grafik 3: Öğrenim Görülen Fakültele/Yüksekokullara İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 3’de görüldüğü üzere araştırmaya Eğitim Fakültesinden 156 (% 20,7), Fen Edebiyat Fakültesinden 206 (% 27,4), İslami İlimler Fakültesinden 185 (% 24,6) ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan 205 (% 27,3) öğrenci katılmıştır.



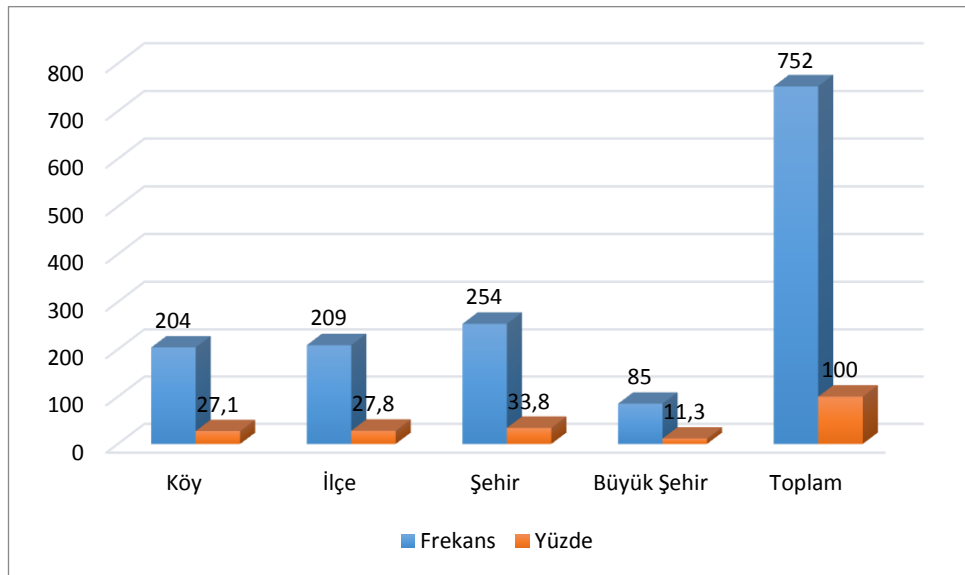
Grafik 4: Öğretim Şekline İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 4’de görüldüğü üzere araştırmaya birinci öğretimde öğrenim gören 588 (% 78,2) ve ikinci öğretimde öğrenim gören 164 (% 21,8) öğrenci katılmıştır.



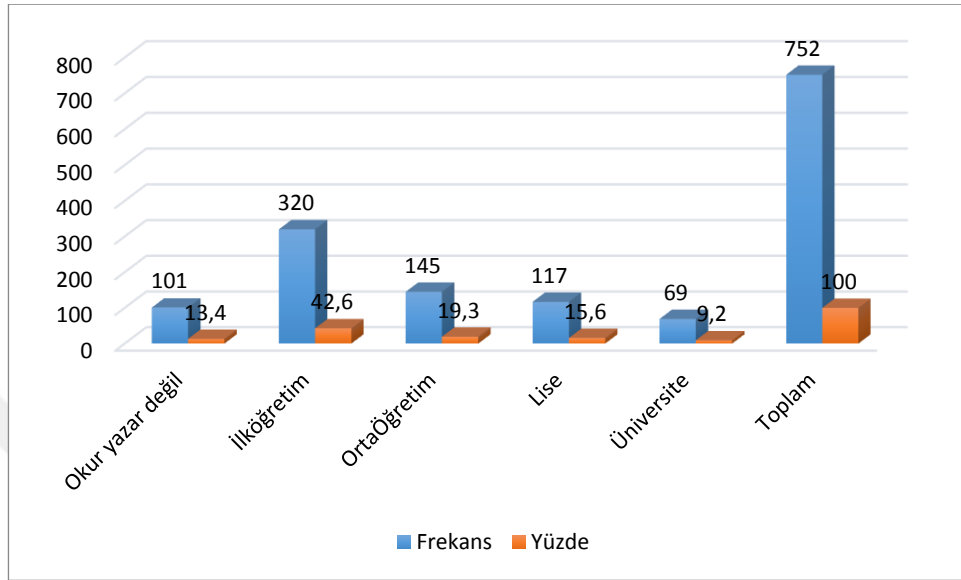
Grafik 5: Sınıfa Düzeyine İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 5’de görüldüğü üzere araştırmaya hazırlık sınıfından 66 (% 8,8), 1.sınıftan 162 (% 21,5), 2.sınıftan 329 (% 43,8), 3.sınıftan 150 (19,9) ve 4.sınıftan 45 (% 6) öğrenci katılmıştır.



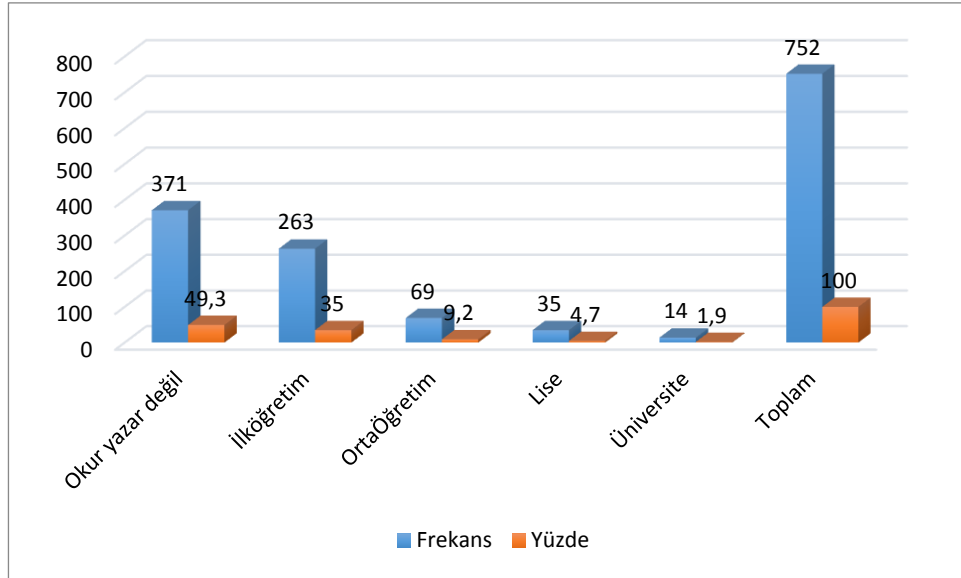
Grafik 6: Ailelerin Yaşadıkları Yerlere İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 6 'da görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerden; ailesi köyde yaşayanların sayısı 204 (% 27,10), ilçede yaşayanların sayısı 209 (% 27,8), şehirde yaşayanların sayısı 254 (% 33,8) ve büyük şehirde yaşayanların sayısı ise 85 (% 11,3) dir.



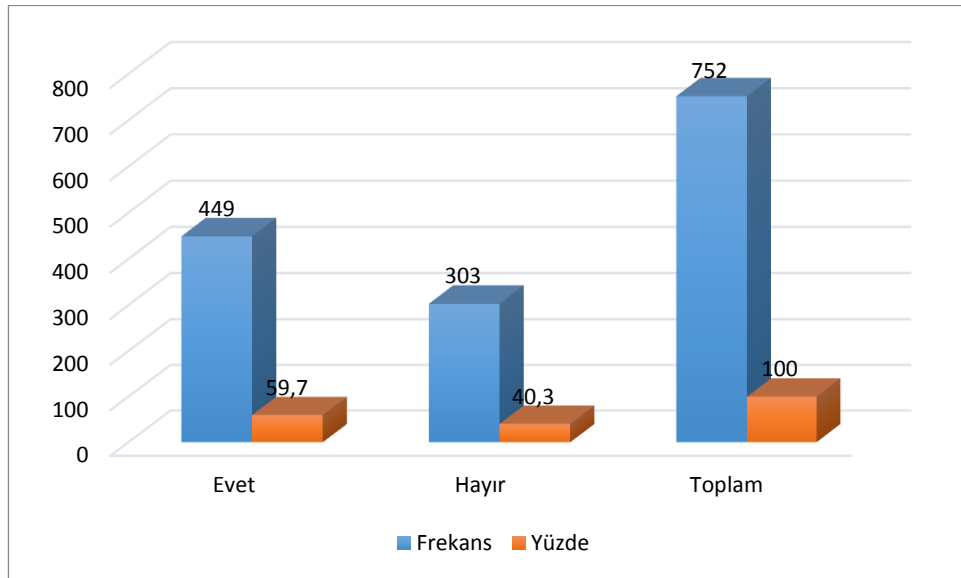
Grafik 7: Babanın Eğitim Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 7'de görüldüğü üzere araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin babalarının eğitim seviyeleri; okuryazar olmayanların sayısı 101 (% 13,4), ilköğretim olanların sayısı 320 (% 42,6), ortaöğretim olanların sayısı 145 (% 19,3), lise olanların sayısı 117 (% 15,6) ve üniversite olanların sayısı 69 (% 9,2) dur.



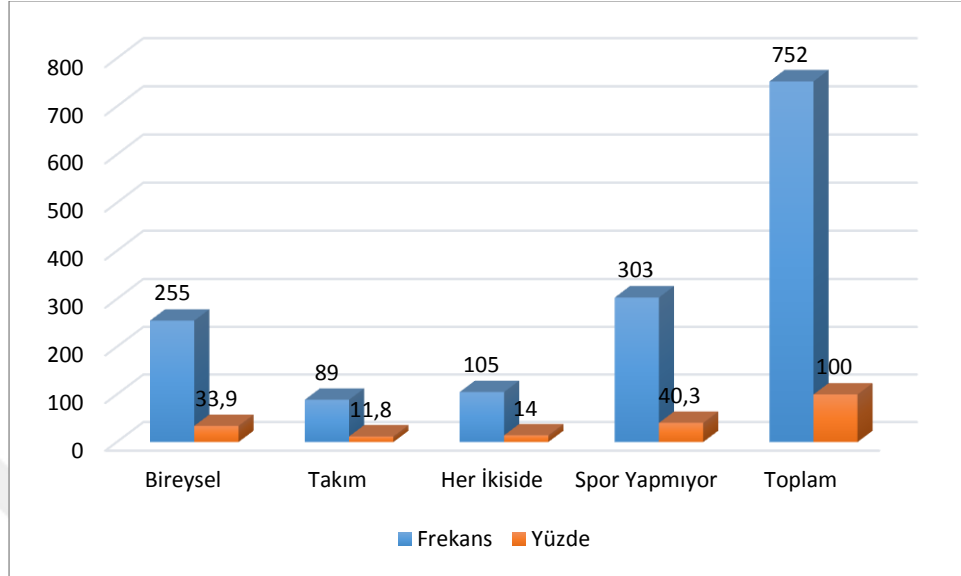
Grafik 8: Annenin Eğitim Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 8’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi; okuryazar olmayanların sayısı 371 (% 49,3), ilköğretim olanların sayısı 263 (% 35), ortaöğretim olanların sayısı 69 (% 9,2), lise olanların sayısı 35 (% 4,7) ve üniversite olanların sayısı ise 14 (% 1,9) dur.



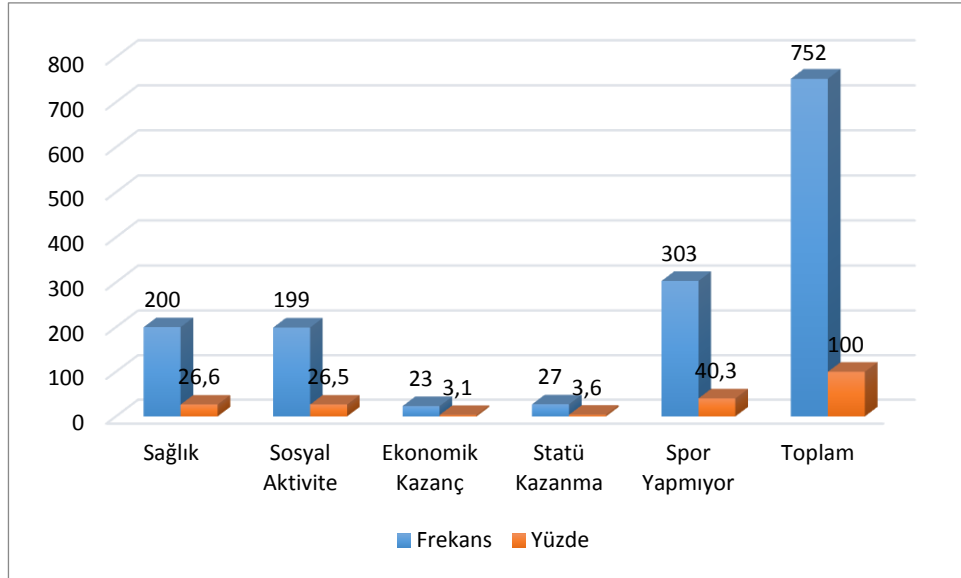
Grafik 9: Aktif Olarak Spor Yapma Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 9’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerden; aktif olarak spor yapanların sayısı 449 (% 59,7) hiç spor yapmayanların sayısı ise 303 (% 40,3) dır.



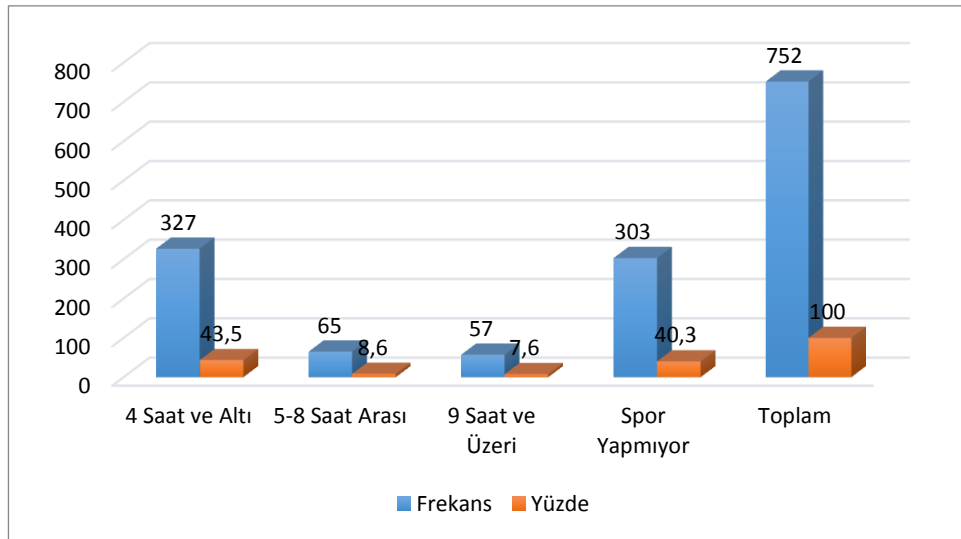
Grafik 10: Spor Yapma Türlerine İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 10’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerden; bireysel olarak spor yapanların sayısı 255 (% 33,9), takım halinde spor yapanların sayısı 89 (% 11,8), her iki spor türünü de yapanların sayısı 105 (% 14) ve hiç spor yapmayanların sayısı 303 (% 40,3) dır.



Grafik 11: Spor Yapma Amacına İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 11’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerden; sağlık için spor yapanların sayısı 200 (% 26,6), sosyal aktivite için spor yapanların sayısı 199 (% 26,5), ekonomik kazanç için spor yapanların sayısı 23 (% 3,1), statü kazanmak için spor yapanların sayısı 27 (% 3,6) ve hiç spor yapmayanların sayısı 303 (% 40,3) dür.



Grafik 12: Haftalık Spor Yapma Süresine İlişkin Frekans Dağılımı

Grafik 12’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerden; haftada 4 saat ve altı spor yapanların sayısı 327 (% 43,5), 5-8 saat arası spor yapanların sayısı 65 (% 8,6), 9

saat ve üzeri spor yapanların sayısı 57 (% 7,6) ve hiç spor yapmayanların sayısı 303 (% 40,3) dür.

4.2. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Cinsiyet değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı bağımsız gruplar t testi (Independent Samples T test) ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 1 ve Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 1:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	P
Eğitim Stresi	Kadın	374	50,7540	10,29555	4,588	,000 **
	Erkek	378	47,3915	9,79986	4,586	

($P < 0,05$)

Tablo 1' de kadın ve erkek öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin erkek öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 2:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	P
İlişkin Tutum	Kadın	374	88,4840	12,95169	-2,235	,026 *
	Erkek	378	90,6878	14,06381	-2,236	

($P < 0,05$)

Tablo 2'de kadın ve erkek öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeylerinin kadın öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeylerinden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

4.3. Yaşa İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Yaş değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3 ve Tablo 4 de verilmiştir.

Tablo 3:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Yaşa Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Yaş	N	X	Ss	F	P	Fark
18 yaş ve altı (1)	21	44,523	9,42666			
19-21 yaş arası (2)	383	49,812	10,64521			
22-24 yaş arası (3)	284	48,781	9,70601	2,793	,020*	2>1
25 yaş ve üzeri (4)	64	47,328	9,15485			
Toplam	52	49,063	10,18268			

($P < 0,05$)

Tablo 3’de farklı yaş aralığındaki öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. 19-21 yaş aralığındaki öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin diğer yaş grubundaki öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 4:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Yaşa Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Yaş	N	X	Ss	F	P	Fark
18 yaş ve altı	21	93,0952	14,48415			
19-21 yaş arası	38	89,2193	13,82459			
22-24 yaş arası	28	89,7958	13,34539	,588	,623*	---
25 yaş ve üzeri	64	89,7656	12,67386			
Toplam	75	89,5918	13,55807			

($P > 0,05$)

Tablo 4’de farklı yaş aralığındaki öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

4.4. Öğrenim Görülen Fakülte/Yüksekokula İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5 ve Tablo 6 da verilmiştir.

Tablo 5:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Fakülte/Yüksekokul Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Fakülte/Yüksekokul	N	X	Ss	F	P	Fark
Eğitim (1)	156	50,9103	8,72399			
Fen Edebiyat (2)	206	51,4078	10,08398			
İslami İlimler (3)	185	50,1784	11,02889	22,901	,000**	4<1,2,3
Beden Eğit. ve Spor Yük. (4)	205	44,2976	8,93738			
Toplam	752	49,0638	10,18268			

($P < 0,05$)

Tablo 5’de farklı fakülte/yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 6:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Fakülte/Yüksekokul Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Fakülte/Yüksekokul	N	X	Ss	F	P	Fark
Eğitim (1)	156	90,6282	13,43093			
Fen Edebiyat (2)	206	88,3155	12,76284			
İslami İlimler (3)	185	87,5189	13,79630	4,494	,004*	4>2,3
Beden Eğit. ve Spor Yük. (4)	205	91,9561	13,86748			
Toplam	752	89,5918	13,55807			

($P < 0,05$)

Tablo 6’da farklı fakülte/yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeylerinin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeylerinden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

4.5. Öğretim Şekline İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Öğretim şekli değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı bağımsız gruplar t testi (Independent Samples T test) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 7 ve Tablo 8 de verilmiştir.

Tablo 7:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Öğretim Şekline Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	P
Eğitim Stresi	Birinci Öğretim	588	49,1071	9,82871	,221	,839
	İkinci Öğretim	164	48,9085	11,39304	,203	

($P > 0,05$)

Tablo 7’de birinci ve ikinci öğretimde okuyan öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Öğretim Şekline Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	P
Öğrenmeye İlişkin Tutum	Birinci Öğretim	588	89,7041	13,67364	,430	,667
	İkinci Öğretim	164	89,1890	13,16836	,439	

($P > 0,05$)

Tablo 8’de birinci ve ikinci öğretimde okuyan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

4.6. Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Sınıf düzeyi değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 9 ve Tablo 10 da verilmiştir.

Tablo 9:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Sınıf	N	X	Ss	F	P	Fark
Hazırlık	66	49,3788	11,69979	1,465	,211*	---
1.Sınıf	162	48,3889	10,26134			
2.Sınıf	329	49,1155	9,45065			
3.Sınıf	150	50,3067	11,38105			
4.sınıf	45	46,5151	11,69979			
Toplam	752	49,0638	13,55807			

($P > 0,05$)

Tablo 9’da farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Sınıf	N	X	Ss	F	P	Fark
Hazırlık (1)	66	87,6364	15,10134	4,619	,001*	2>1,3,5
1.Sınıf (2)	162	93,2160	13,76182			
2.Sınıf (3)	329	88,1003	13,65111			
3.Sınıf (4)	150	90,3333	12,54076			
4.sınıf (5)	45	87,8444	10,49449			
Toplam	752	89,5918	13,55807			

($P < 0,05$)

Tablo 10’da farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. 1.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeylerinin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeylerinden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

4.7. Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Spor yapma durumu değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı bağımsız gruplar t testi (Independent Samples T test) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 11 ve Tablo 12 de verilmiştir.

Tablo 11:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Spor Yapma Durumuna Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Spor yapıyor musunuz?	N	X	Ss.	t	P
Eğitim Stresi	Evet	449	48,6036	10,15718	-,1510	,132
	Hayır	303	49,7459	10,19892	-1,509	

($P > 0,05$)

Tablo 11’de spor yapan ve yapmayan öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 12:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Spor Yapma Durumuna Göre T Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Spor yapıyor musunuz?	N	X	Ss.	t	P
Öğrenmeye İlişkin Tutum	Evet	449	90,8151	13,76911	3,029	,002 *
	Hayır	303	87,7789	13,05188	3,060	

($P < 0,05$)

Tablo 12’de spor yapan ve yapmayan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeylerinin spor yapmayan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeylerinden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

4.8. Spor Yapma Türüne İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Spor yapma türü değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 13 ve Tablo 14 de verilmiştir.

Tablo 13:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Spor Yapma Türü Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Spor Yapma Türü	N	X	Ss	F	P	Fark
Bireysel	255	48,7843	10,25408	,424	,655	---
Takım	89	49,0112	10,17740			
Her İkiside	105	47,8190	9,95643			
Toplam	449	48,6036	10,15718			

($P > 0,05$)

Tablo 13’de spor yapma türleri farklı olan öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir

Tablo 14:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Spor Yapma Türü Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Spor Yapma Türü	N	X	Ss	F	P	Fark
Bireysel	255	89,8784	13,59180	1,400	,248	---
Takım	89	91,7753	13,59123			
Her İkisinde	105	92,2762	14,28656			
Toplam	449	90,8151	13,76911			

($P > 0,05$)

Tablo 14’de spor yapma türleri farklı olan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

4.9. Spor Yapma Amacına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Spor yapma amacı değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 15 ve Tablo 16 da verilmiştir.

Tablo 15:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Spor Yapma Amacı	N	X	Ss	F	P	Fark
Sağlık	200	49,1150	10,87627	1,262	,287	---
Sosyal Aktivite	199	48,6281	9,65843			
Ekonomik Kazanç	23	44,8696	10,66560			
Statü Kazanma	27	47,8148	7,11465			
Toplam	449	48,6036	10,15718			

($P > 0,05$)

Tablo 15’de farklı amaçlar için spor yapan öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 16:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Spor Yapma Amacı	N	X	Ss	F	P	Fark
Sağlık	200	90,3850	14,64202			
Sosyal Aktivite	199	91,3668	13,39799			
Ekonomik Kazanç	23	91,7826	11,11083	,346	,792	---
Statü Kazanma	27	89,1111	12,11589			
Toplam	449	90,8151	13,76911			

($P>0,05$)

Tablo 16’da farklı amaçlar için spor yapan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P\leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

4.10. Spor Yapma Süresine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Spor yapma süresi değişkeni ile Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P\leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 17 ve Tablo 18 de verilmiştir.

Tablo 17:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Haftalık Spor Yapma Süresi	N	X	Ss	F	P	Fark
4 Saat ve altı	327	49,0306	10,41143			
5-8 Saat arası	65	48,2154	10,11572			
9 Saat ve üzeri	57	46,5965	8,48709	,1452	,235	---
Toplam	449	48,6036	10,15718			

($P>0,05$)

Tablo 17’de spor yapma süreleri farklı olan öğrencilerin eğitim stresi ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P\leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 18:

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenmeye İlişkin Tutum Puan Ortalamalarının Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre ANOVA Testi İle Karşılaştırma Sonuçları

Haftalık Spor Yapma	N	X	Ss	F	P	Fark
4 Saat ve altı	327	91,1346	14,08716	,332	,718	---
5-8 Saat arası	65	89,8000	13,09246			
9 Saat ve üzeri	57	90,1404	12,77894			
Toplam	449	90,8151	13,76911			

($P > 0,05$)

Tablo 18’de spor yapma süreleri farklı olan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

4.11. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Öğrenmeye İlişkin Tutumlarına Göre Yordanması

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı pearson korelasyonu ile incelenmiş sonuçlar Tablo 19 da verilmiştir.

Tablo 19:

Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri Puan Ortalamalarının Öğrenmeye İlişkin Tutumlarına Göre Yordanması (Pearson Korelasyonu Analiz Sonuçları)

Bağımsız Değişken	N	r	P
Eğitim Stresi	752	-,206	,000**

($P < 0,05$)

Tablo 19 incelendiğinde eğitim stresi ölçeğinden alınan puanlarla öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden alınan puanların arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -0,206$; $P < 0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma örneklemini oluşturan Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin, eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, öğretim şekli, sınıf düzeyi, spor yapma durumu, spor yapma türü, spor yapma amacı ve spor yapma süresi değişkenleri ile incelenmiş, sporun eğitim stresi ve öğrenmeye ilişkin tutumları açıklama ve yordama gücüne yönelik alt problemlere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) eğitim stresi düzeyleri ile aralarında anlamlı bir bağ oluşturduğu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla eğitim stresi yaşadığı sonucu bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırmalarda mevcuttur. Altunok (2011) yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin algılanan stres puanların erkek öğrencilerin algılanan stres puanlarından istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Özgan ve arkadaşları (2008) da üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmaların da kız öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin erkek öğrencilerin algılanan stres düzeylerinden yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Çalışmamızı desteklemeyen bulgularda mevcuttur. Durna (2006) üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında kız öğrencilerin stres seviyeleri ile erkek öğrencilerin stres seviyeleri arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ülkemizde aile ve yaşanan çevrenin baskısı kadınlar üzerinde daha etkili olduğundan kadınlar erkeklere oranla daha yüksek seviyede kaygı ve stres içerisindedirler. Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında, erkek öğrencilere oranla kadın öğrencilerin kaygı ve stres seviyelerinin yüksek olmasının nedeni olarak erkekler karşılaştıkları problem durumlarında hemen harekete geçerek stres yaratan faktörlerin üstesinden kolayca gelebilme konusunda kadınlara oranla daha başarılıdırlar (Alpertonga, 2014).

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) öğrenmeye ilişkin tutumları ile aralarında anlamlı bir bağ oluşturduğu sonucu bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutumlarının puan ortalamaları karşılaştırıldığında kız öğrencilerin öğrenmeye ilişkin puan ortalaması erkek öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum puan ortalamasından daha düşük olduğu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha az öğrenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları görölmektedir. Bulgularımızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalarında mevcuttur. Şişko ve Demirhan (2002) yaptıkları çalışmalarında kız ve erkek öğrencilerin tutum puanları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir fark olduğunu ve kadın öğrencilerin tutumlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar bu farkın kadın öğrencilerin tutumlarından kaynaklandığını bildirmektedirler. Bunun nedeni olarak ise kadın öğrencilerin sosyal ve kültürel kaynaklı bir takım sebeplerden ötürü daha az spor yapıyor olmalarından kaynaklanabileceğini ifade etmektedirler. Araştırmamız bulgularıyla örtüşmeyen sonuçlarda mevcuttur. Kara, İzci ve Murathan (2010) yaptıkları araştırmalarında öğrenmeden beklentiler, öğrenmeye açıklık ve öğrenmenin doğası boyutlarında erkek ve kadın öğretmenlerin ortalamaları arasında anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar bu çalışmalarında kadın beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenmeye daha açık, öğrenmeden beklentilerinin daha yüksek ve öğrenmenin doğasını daha iyi anladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin ise öğrenmeye ilişkin kaygılar boyutunda kadın öğretmenlere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları sonucunu elde etmişlerdir. Ayrıca ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin öğrenme stilleri alt boyutlarının puan ortalamalarında cinsiyet bakımından istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir farkın olmadığı görölmüştür (Aslan, 2005). Diken Çoşkun ve Demirel (2012) ise üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmalarında kadın öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedirler.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ve yapılan benzer çalışmalardan yola çıkarak cinsiyet faktörünün eğitim stresi ve öğrenmeye ilişkin tutumlar üzerinde etkili olduğu özellikle aile ve sosyal-çevresel faktörlerden kaynaklı bir takım nedenlerin kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha düşük öğrenmeye yönelik tutum

sergilemelerine ve daha yüksek düzeyde eğitim stresi yaşamalarına neden olduğunu bu durumun da kız öğrencilerin akademik başarılarını ciddi manada olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.

Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışması:

Bu araştırmada farklı yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin eğitim stresi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olduğu tespit edilmiştir. 19-21 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin diğer yaş aralığındaki öğrencilerden daha fazla eğitim stresi yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. En az eğitim stresi yaşayan grubu ise 18 ve altı yaş aralığına sahip üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre öğrenmeye ilişkin tutumları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmamasına karşı 18 ve altı yaş aralığında ki öğrenci grubunun diğerlerine oranla daha yüksek öğrenmeye ilişkin tutum puanına sahip oldukları bu çalışmanın bulgularında göze çarpmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar ışığında en az eğitim stresi yaşayan 18 altı yaş aralığındaki öğrenci grubunun aynı zamanda öğrenmeye karşı da olumlu tutumlar içerisinde oldukları söylenebilir.

Öğrenim Görülen Fakülte/Yüksekokul Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışması:

Bu araştırmada öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkeni ile üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olduğu ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin diğer fakültelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerinkinden daha düşük olduğu görülmektedir. En yüksek eğitim stresi yaşayan öğrenciler ise Fen Edebiyat Fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerdir. Bu sonuçları desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Öyle ki Çakmak ve Hevedanlı (2005) Eğitim ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmada öğrenim görülen fakültenin öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bu araştırmanın sonunda ulaşılan sonuçlar ışığında, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenimlerine devam eden öğrencilerin düşük düzeyde eğitim stresi yaşamalarının nedeni olarak Beden Eğitimi ve Spor

Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin hem öğrenim gördükleri yüksekokulun müfredat programlarının içeriği hem de fiziki olanaklarının yeterli oluşu bu öğrencilerin sportif aktivitelerle yeteri düzeyde zaman geçirme olanağı yarattığından bu öğrenciler, üzerlerinde stres yaratan faktörlerden kolayca kurtulabilmekte ve daha az eğitim stresine maruz kalmaktadırlar. Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin en yüksek düzeyde eğitim stresi yaşamalarının altında yatan faktörün ise bu öğrencilerin gelecek kaygısı yaşamaları, mezun olduktan sonra atanamama ve iş bulamama endişesi yaşadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokul değişkenine göre öğrenmeye ilişkin tutumları karşılaştırıldığında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutumları diğer fakültelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutumlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. En az öğrenmeye ilişkin tutuma sahip olan öğrenciler ise İslami İlimler Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler olduğu görülmektedir. Öğrenim görülen fakülte/yüksekokulun tutumlar üzerinde etkili olduğu sonucunu destekleyen çalışmalarda mevcuttur. Öyle ki Saracaloğlu, Evin ve Varol (2004) yaptıkları araştırmalarında öğrenim görülen fakültelere göre öğrencilerin demokratik tutumlarının istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacıların sonuçlarına göre İletişim Fakültesi öğrencilerinin en yüksek demokratik tutum düzeyine sahip oldukları, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ise en düşük demokratik tutum düzeyine de sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlara göre İlahiyat Fakültesiyle aynı içeriğe sahip olan İslami İlimler Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ister demokratik tutumlar konusunda ister öğrenmeye ilişkin tutumlar konusunda olsun benzer şekilde “*tutumlar*” konusunda olumlu davranışlar sergilemedikleri sonucu çalışmamızla örtüşür niteliktedir. Öğrenmeye ilişkin tutumların öğrenim görülen fakülte/yüksekokula göre farklılaşmasının nedeni olarak öğrencilerin akademik yardım alma konularında birbirlerinden ayrıştığı ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının farklılaştığı söylenebilir. Nitekim Tozoğlu vd. (2015) yaptıkları bir araştırma sonucuna göre farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin akademik yardım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının farklılık gösterdiğini ispat etmiş olmaları bu kanıyı doğrular niteliktedir. Bu çalışma bulgularına göre Beden Eğitimi ve Spor

Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin daha az eğitim stresi yaşadıkları ve aynı zamanda öğrenmeye karşı da daha olumlu tutumlar içerisinde oldukları söylenebilir.

Öğretim Şekline İlişkin Bulguların Tartışması:

Bu araştırmada 1. ve 2. öğretimde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin eğitim stresi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı tespit edilmiştir. Yine 1. ve 2. öğretimde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında da istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçları destekleyen bulgularda mevcuttur. Nitekim Koyuncu (2015) yaptığı çalışmada öğretim şeklinin üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerini ve öğrenmeye ilişkin tutumlarını istatistiksel açıdan etkilemediğini bildirmektedir. Yapılan bu çalışmada ise 1. öğretimde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin 2. öğretimde öğrenim görenlere oranla yüksek olmasına karşı öğrenmeye ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğu gözle çarpmaktadır.

Sınıf Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışması:

Bu çalışmanın başka bir alt amacı üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olup olmadığını belirlemektir. Çalışma bulgularına bakıldığında farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin eğitim stresi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı görülmektedir. Buna karşın 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilere oranla daha fazla eğitim stresi yaşadıkları gözle çarpmaktadır. Yine Koyuncu'nun (2015) yaptığı çalışmada 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasında eğitim stresi yönünden istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmış olması bu çalışmanın bulgularıyla örtüşür niteliktedir.

Öğrenim görülen sınıf düzeyinin öğrenmeye ilişkin tutumları etkileme gücüne bakıldığında ise farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı bağın 1. sınıfta öğrenimlerine

devam eden öğrenciler ile hazırlık sınıfında öğrenimlerine devam eden öğrencilerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre 1. sınıfta öğrenimlerine devam eden öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeyleri en yüksek değere sahip iken hazırlık sınıfında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum düzeyleri diğer tüm sınıf düzeylerine göre en düşük değere sahiptir. Araştırmanın bulgularıyla örtüşmeyen çalışma sonuçları da mevcuttur. Nitekim Gözetin'in (2016) yüksek lisans tezinde üstün ve normal zekâyâ sahip öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutumlarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmış olması bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmemektedir. Karaduman ve Tarhan (2017) yaptıkları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre yaşam boyu öğrenme eğilimlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığını ve sınıf değişkeninin öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri üzerinde etkili olmadığını bildirmektedirler. Yine Yetkin (2017) Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematik Kaygısı ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi adlı yüksek lisans tezinde araştırmasına dâhil olan öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından öğrenmeye ilişkin tutumlarının ortalamaları arasında farkın olduğunu ancak bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını bildirmektedir. Ayrıca Irmak (2015) yaptığı yüksek lisans çalışmasında öğrenmenin alt boyutları olan öğrenmeye ilişkin kaygılar, öğrenmeye açıklık, öğrenmenin doğası ve öğrenmeye ilişkin beklentiler alt boyutunda sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farkın olmadığını bildirmektedir.

Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulguların Tartışması:

Araştırmada üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek bir diğer alt amaçtı. Araştırma sonucuna göre spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinde istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı görülmüştür. Buna karşı spor yapanlar ile yapmayanların eğitim stresi puan ortalamaları karşılaştırıldığında spor yapan öğrencilerin daha ez eğitim stresi yaşadıkları göze çarpmaktadır. Literatüre bakıldığında bu bulgularımızı destekleyen çalışma sonuçları mevcuttur. Nitekim Canan ve Ataoğlu (2010) düzenli sporun depresyon, anksiyete ve problem çözme becerisi algısı üzerine yaptıkları çalışmalarında düzenli sporun anksiyete üzerine olumlu etkilerinin olduğunu bildirmektedirler. Demir ve Filiz (2004)

Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerine Etkileri isimli çalışmalarında aerobik egzersizlerin bireylerin zihin açıklıklarının oluşmasında, ruhsal durumlarının ve enerji seviyelerini gelişmesinde önemli rol oynayarak kişilerin stresten uzaklaşmasına yardımcı olduğunu bildirmektedirler. Yine Alpaslan (2012) Ergen Ruh Sağlığı ve Spor üzerine yaptığı çalışmasında sporun, ruh sağlığı üzerine etkilerinden bahsederken, ABD’de 2002 yılında 16-20 yaş aralığında 4728 öğrencinin dahil edilerek yapılan bir çalışmanın sonucuna göre spor yapanların yapmayanlara göre daha düşük oranda intihar eğilimi gösterdiklerini ve fiziksel aktivite düzeyi düşük olanların daha fazla intihar eğilimine sahip olduklarını aktarmaktadır. Tekin, Amman ve Tekin (2009) kontrol grubu olarak 15 kadın 15 erkek, egzersiz grubu olarak da 15 kadın 15 erkek olmak üzere toplam 60 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, her iki grup içinde ilk ölçümler alındıktan sonra kontrol grubu 8 hafta boyunca normal yaşamlarını sürdürürken egzersiz grubunda bulunan öğrencilere 8 hafta boyunca haftada 3 gün 1 er saat süren step ve halk oyunları çalışmaları uygulamışlardır. Araştırmacılar çalışmalarının sonunda kontrol grubunun ve egzersiz grubunun ilk ölçüm sonuçlarında depresyon ve atılganlık üzerine gruplar arasında her hangi bir anlamlı farklılık bulamazlarken, 2 ay boyunca uygulanan egzersiz programının egzersiz grubunda depresyon ve atılganlık üzerine olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları ile öğrenmeye ilişkin tutumlarının istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) aralarında anlamlı bir bağ oluşturduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öğrenmeye ilişkin puan ortalamaları karşılaştırıldığında spor yapan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutumlarının spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bu durumda spor yapan öğrencilerin hiç spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek öğrenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları görülmektedir. Özcan, Mirzeoğlu ve Çoknaz (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin beceri seviyelerine göre gruplandırmanın, performansların veya sporun, beden eğitimi derslerinde eğlenceli bir yaklaşımla öğretilmesinin öğrencilerin derslere karşı olan tutumlarını olumlu yönde etkilediğinden bahsedilmektedir. Nitekim Er (2010) hazırladığı yüksek lisans tezinde düzenli olarak spor yapan öğrencilerin okul başarılarının daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmış olması bulgularımızı da destekler niteliktedir. Mücevher, Demirgil ve Erdem (2016) çalışmalarında Amerika’da yapılan bir çalışma sonunda fiziksel aktiviteler ile akademik başarı arasında pozitif yönde

bir ilişkinin ortaya çıktığını buna göre fiziksel anlamda daha aktif olan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğunu aktarmaktadırlar.

Bu çalışmada spor yapma durumu ile eğitim stresi düzeyi arasında her ne kadar da istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamış olsa da alan yazında yapılan benzer çalışmalardan yola çıkarak spor yapma faktörünün eğitim stresi ve öğrenmeye ilişkin tutumlar üzerinde etkili olduğu, spor ya da fiziksel aktivitelerin eğitimde stresi azalttığı öğrenmeye olan tutumları pozitif yönde etkilediği buna bağlı olarak da öğrencilerin akademik başarılarının da olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşmak mümkündür.

Spor Yapma Türüne İlişkin Bulguların Tartışması:

Araştırma sonuçlarına göre spor yapma türü değişkeni ile üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olduğu bulunamamıştır. Buna karşı takım sporu yapan öğrencilerin eğitim stresi düzeyleri bireysel olarak spor yapanların eğitim stresi düzeyinden, bireysel olarak spor yapan öğrencilerin eğitim stresi düzeyleri de her iki spor türünü de yapan öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde bu sonuçları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Uluşık ve Pepe (2015) yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin stres düzeylerinin orta seviyede olduğu ancak öğrencilerin spor yapma türlerine göre stres seviyeleri arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmış olmaları bu araştırmanın bulgularıyla örtüşür niteliktedir. Ayrıca Canan ve Ataoğlu (2010) spor yapan ve yapmayan bireyler üzerine yaptıkları çalışmalarında bireysel olarak spor yapmanın problem çözme becerisi algısı ve depresyon üzerine bir etkisinin olmadığını gözlemlemelerine karşı takım sporu yapmanın depresyon ve problem çözme becerisi algısını olumlu yönde etkilediğini bildirmektedirler. Uluşık (2015) yüksek lisans tezinde ortaöğretim öğrencilerinin takım veya bireysel spor yapma türleri ile stres düzeyleri arasında istatistiksel manada anlamlı farkın olduğunu buna karşı bireysel spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin stres düzeylerinin takım sporu yapan ortaöğretim öğrencilerinin stres düzeylerinden daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Salar, Hekim ve Tokgöz (2012) ise yaptıkları çalışmalarında kendini sakin, huzurlu ve rahat hissetme, kendini güvende hissetme ve

sinirli olma anlamında bireysel ve takım sporu yapanların benzer düzeylerde olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmanın bulgularına göre spor yapma türü değişkeni ile üniversite öğrencilerinin öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı görülmektedir. Buna karşı spor yapma türü değişkenine göre öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden alınan puanların ortalaması karşılaştırıldığında her iki spor türünü yapan öğrencilerin daha fazla öğrenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları göze çarpmaktadır. Literatürde spor yapma türlerine göre öğrenmeye ilişkin tutumların araştırıldığı çalışmalara rastlanılmamış olmasıyla beraber hem bireysel hem de takım halinde yapılan sporun, öğrenmeye ilişkin tutumlar üzerinde önemli katkısının olduğu söylenebilir.

Spor Yapma Amacına İlişkin Bulguların Tartışması:

Araştırmada spor yapma amacı ile üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağ olmadığı sonucu bulunmuştur. Buna karşı çalışma bulgularına göre ekonomik kazanç için spor yapan öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin diğer amaçlar için spor yapanlara göre düşük olduğu sonucu göze çarpmaktadır.

Çalışmada spor yapma amacı ile üniversite öğrencilerinin öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağ olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine ekonomik kazanç için spor yapan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutum puanları diğer amaçlar için spor yapan öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutumlarından yüksek olduğu sonucu göze çarpmaktadır. Alanyazın incelendiğinde spor yapma amacının eğitim stresini ve öğrenmeye ilişkin tutumları etkileme gücünü betimleyen bilimsel verilerin olmamasıyla beraber çalışmamız bulgularına dayanarak ekonomik kazanç için spor yapan öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik spordan maddi anlamda gelir elde ediyor olmaları bu öğrencilerin yaşama olan güdülenme düzeylerini, sosyal hayata ve aktivitelere katılım seviyelerini daha fazla artıracığından bu öğrenciler okul hayatında karşılaştıkları stres yaratan faktörlerden kolayca sıyrılarak akademik anlamda daha az stres, daha çok performans ve öğrenmeye karşı daha olumlu tutumlar içerisinde olacakları düşünülmektedir.

Spor Yapma Süresine İlişkin Bulguların Tartışması:

Bu araştırmada, spor yapma süresinin istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ile anlamlı bir bağ oluşturmadığı sonucu bulunmuştur. Araştırmada üniversite öğrencilerinin spor yapma sürelerine göre eğitim stresi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları karşılaştırıldığında en fazla eğitim stresi yaşayanların haftada 4 saat ve altı spor yapan öğrencilerden, en az eğitim stresi yaşayanların ise 9 saat ve üzeri spor yapan öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre spor yapma süresi ile üniversite öğrencilerinin öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı sonucu bulunmuştur. Spor yapma sürelerine göre üniversite öğrencilerinin öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamalarına bakıldığında 4 saat ve altı spor yapan öğrencilerin en fazla öğrenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları göze çarpmaktadır. Bu gruptaki öğrencilerin öğrenmeye ilişkin tutumlarının yüksek olmasının nedeni olarak eğitim stresi düzeyleri açısından da en yüksek ortalama sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Zira akademik anlamda belli bir düzeyde yaşanan stresin, öğrencilerin öğrenmeye karşı güdülenme düzeylerini de olumlu yönde etkileyeceği bilinmektedir.

Eğitim Stresinin Öğrenmeye İlişkin Tutumları Açıklama Gücünün İncelenmesi:

Bu araştırmanın son alt amacı ise üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) öğrenmeye ilişkin tutumları ile anlamlı bir ilişki oluşturup oluşturmadığını belirlemektir. Araştırmada eğitim stresi (bağımsız değişken) ile öğrenmeye ilişkin tutum (bağımlı değişken) arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan pearson korelasyonu analizi sonucunda istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre eğitim stresi arttıkça öğrenmeye ilişkin tutum azalmakta, eğitim stresi azaldıkça da öğrenmeye ilişkin tutum artmaktadır. Alanyazında bulgularımızı destekleyen çalışmalarda mevcuttur. Koyuncu (2015) yaptığı yüksek lisans tezinde eğitim stresi ile

öğrenme ilişkin tutumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve eğitim stresi düzeyleri düşük olan bireylerin öğrenmeye ilişkin olumlu tutum düzeylerinin de yüksek olabileceğini bildirmektedir. Engin vd. (2013) 70 5. sınıf öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarının bulgularında, öğrencilerin stres seviyeleri ile okul öğrenme başarıları arasında önemli bir bağın olduğu ve öğrencilerin stres seviyeleri ile okul öğrenme başarıları arasında ters bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmış olmaları bu araştırmanın bulgularıyla örtüşür niteliktedir.

Yaşamımızın her alanında karşı karşıya kalma ihtimalimizin yüksek olduğu stres faktörünün eğitim öğretim faaliyetleri içerisinde yadsınamaz bir yerinin olduğu aşikârdır. Nitekim zihnimiz stres yaratan stresörlerle mücadele ederken diğer yaşam olayları ile etkin bir şekilde mücadele edememekte, gücünü ve zamanının birçoğunu bununla savaş halinde geçirmektedir. Bu ise bir taraftan kişinin var olan yeteneklerini etkin bir şekilde ortaya koymasına engel teşkil ederken bir taraftan da yeni şeyler öğrenme anlamında ket görevini de üstlenmektedir. Bir öğrenmenin olumlu sonuçlara bilmesi nitekim bireyin öğrenmeye konu olan olay, olgu, obje, kişi veya kişilere karşı takındığı tutuma bağlıdır. Bireyler özellikle eğitim öğretim sürecinde öğrenmeye karşı ne kadar olumlu tutum içerisinde olurlarsa ve ne kadar az stres yaşarlarsa başarıları ve yeni kazanımlar elde etmeleri de o denli yüksek olacaktır. Bu çalışmamızda spor ve farklı değişkenler ile üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin, cinsiyetleri, yaşları, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokulları ile eğitim stresi düzeyleri arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olduğu bulunurken; öğretim şekilleri, sınıf düzeyleri, spor yapma durumları, spor yapma türleri, spor yapma amaçları ve spor yapma süreleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmanın ikinci sonucuna göre ise üniversite öğrencilerinin, cinsiyetleri, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokulları, sınıf düzeyleri ve spor yapma durumları ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olduğu bulunurken; yaşları, öğretim şekilleri, spor yapma türleri, spor yapma amaçları ve spor yapma süreleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel manada ($P \leq 0,05$) anlamlı bir bağın olmadığı bulunmuştur.

Netice itibari ile spor yapma türü, spor yapma amacı ve spor yapma süresi üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumlarında anlamlı bir farklılık yaratmazken, spor yapma durumu ise üniversite öğrencilerinin sadece öğrenmeye ilişkin tutumlarında anlamlı fark oluşturmaktadır.

Sporun Eğitim Stresi ve Öğrenmeye İlişkin Tutumları Etkileme Gücüne Yönelik Şu Önerilerde Bulunulabilir.

- ✓ Özellikle öğrenme olayının gerçekleştiği yaşamın ilk dönemlerinde ve eğitim kurumlarında gençler spor konusunda daha kapsamlı bilinçlendirilmeli ve katılımı sağlanmalı,
- ✓ Üniversite öğrencilerinde öğrenmeye ilişkin olumlu tutumları artırmak için yükseköğretim kurumlarında spor alanları öğrencilerin kolaylıkla ulaşabileceği ve katılabileceği şekillerde dizayn edilmeli,
- ✓ Yükseköğretim kurumlarında sporun üniversite öğrencilerinde öğrenmeye ilişkin tutumları artırdığı yönünde bilgilendirme amaçlı seminerler, bilimsel toplantılar ve konferans gibi etkinlikler düzenlenmeli,
- ✓ Profesyonel anlamda yapılan sporun bir ekonomik kazanç kapısı olarak görülmesi gayet doğaldır. Lakin genel toplumun sağlığı, ülkenin arzu edilen muasır medeniyetler seviyesinde ulaşması ancak çağdaş, üreten, yapıcı, yaratıcı, zihinsel faaliyetlerini en etkin bir şekilde kullanan, öğrenen ve öğreten bireylere her zaman ihtiyacı olduğundan toplumda bu kitle grubunu yaratabilmek için spor faaliyetleri ucuz ve ulaşılması kolay bir şekilde insanların hizmetine sunulması yönündedir.
- ✓ Ayrıca çalışmamıza yönelik olarak ise üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, yaşları, fakülte/yüksekokulları, öğretim şekilleri, sınıf düzeyleri, spor yapma durumları, spor yapma türleri, spor yapma amaçları ve spor yapma süreleri ile eğitim stresi düzeyleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişki incelenirken ölçeklerin alt boyutlarına bakılmamıştır. Spor üzerine yapılacak benzer çalışmalarda örneklem grubu daha geniş tutularak ölçeklerin alt boyutlarına da bakılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Örtük Program Algılama Düzeyleri İle Eğitim Stresi Algılama Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Akduman, G. (2015). “Okul Öncesi Eğitimin Tanımı Ve Önemi”, *Okul Öncesi Eğitime Giriş*. (5. Baskı). Gülden Uyanık Balat (Editör). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aksoy, C. (1999). *Beden Eğitimi Ve Sporun Eğitime Etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Aktürk, A. O. (2012). Öğretmen Adaylarının Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Öğretmenlik Mesleğini Tercih Etme Nedenlerine Ve Akademik Başarılarına Göre İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), ss.283-297.
- Akyüz, Y. (2014). *Türk Eğitim Tarihi*. (26. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Akyüz, Y. (2015). *Türk Eğitim Tarihi M.Ö. 1000-M.S. 2015*. (28. Baskı). Ankara: Ayrıntı Basımevi.
- Albayrak, Y. (2008). *Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Öğrenme Stilleri İle Matematik Dersine Karşı Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bolu.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı Ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3).
- Alpertonga, H. (2014). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı Ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması: Trakya Üniversitesi*. Yüksek Lisans Dönem Projesi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Edirne.
- Altunok, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Aral, V. (2010). *Yaşamda Eğitim ve Öğrenim*. (2. Baskı). İstanbul: On İki Levha Yayıncılık.
- Arı, E. (2011). “Temel Kavramlar”, *Öğrenme Öğretme Kuram ve Yaklaşımları*. (1 Baskı). Sevil Büyükalın Filiz (Editör). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Arslan, B., Babadoğan, C. (2005). İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenme Stilllerinin Akademik Başarı Düzeyi, Cinsiyet Ve Yaş İle İlişkisi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 21, 35-48.
- Arslan, F., Bayraktar, G., Akdoğan, S. (2006). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulunda Amatör Ve Profesyonel Spor Yapan Öğrencilerle Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(2).
- Aşcı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8/4.
- Aşlıoğlu, B. (2007). "Eğitim İle İlgili Temel Kavramlar", *Öğretim İlke Ve Yöntemleri*. Mehmet Arslan (Editör). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Atasoy, B., Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi XVIII (1)*, 11-22.
- Avşaroğlu, S., Üre, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Ayas, A. (2013). "Eğitimle İlgili Temel Kavramlar", *Eğitim Bilimine Giriş*. Haluk Özmen, Durmuş Ekiz (Editörler). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Aysal, N. (2014). *Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik Ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres Ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. (11. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Bagav, M. (2015). *Üstün Yetenekli Öğrencilerde Öğrenme Stilleri (Türk Eğitim Vakfı İnanç Türkeş Özel Lisesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Yedi Tepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bal, H. (2016). *Türkiye'de Düzenlenen Uluslararası Spor Bilimleri Kongrelerinde Sunulan Bildirilerin İçerik Analizi Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Burdur.
- Balcıoğlu, İ. (2005). Stres Kavramı Ve Tarihsel Gelişimi. *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi içinde*, 09-12.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Baran, A. G. (2013). Genç ve Gençlik: Sosyolojik Bakış. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, Cilt:1, Sayı:1*.
- Bardavit, M. (2007). *Kişilik Yapılarının - Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres Ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bayraktar, G., Güngörmüş, H. A., Gülbahçe. Ö., Şahin, S., Bastık, C. (2011). Beden Eğitimi Ve Türkçe Öğretmeni Adaylarının Problem Çözme Becerisi Algı Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *e-Journal Of New World Sciences Academy, 6(2), 2b0076*.
- Boyraz, Z. (2008). *Türk Eğitim Sisteminde Eğitim Teknolojisinin Eğitim - Öğretim Kalitesine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bozu, E. (2014). *Öğrenme-Öğretme Ortamlarında Durumlu Öğrenme Yaklaşımının Uygulanması Ve Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı, Elazığ.
- Burnet, J. (2008). *Aristoteles Eğitim Üzerine*. (1. Baskı). (Çeviren: Ahmet Aydoğan). İstanbul: Say Yayınları. (Özgün Adı: Aristotle On Education. Cambridge University Press, 1903).
- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon Ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry, 11(38), 38-43*.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler Ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres İle Baş Etmede Etkililiği*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Carnegie, D. (2012). *Stres Ve Endişeyle Başa Çıkmanın Yolları*. (1. Baskı). (Çeviren: Gamze Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap. (Orijinal Adı: Overcoming Worry and Stress).
- Ceylan, B. (2008). *Öğrenme Nesnelerinin Tasarımı Ve Öğrenme Süreçlerinde Kullanımının Öğrencilerin Başarı Düzeylerine Etkisi İle Öğrenme Süreçlerine Katkıları*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çakmak, Ö., Hevedanlı, M. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:4, Sayı:14, ss.115-127*.
- Çelik, A., Şahin, M. (2013). Spor Ve Çocuk Gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies JASSS-International Journal of Social Science, 6(1), 467-478*.

- Çelikkaya, H. (2009). *Eğitim Bilimlerine Giriş Eğitimcilik Ve Öğretmenlik*. (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Çetin, M. (2007). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması (Kırşehir İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.
- Çetiner, B. (2000). *Gençlik Dönemi Ve Eğitim*. İsmail Kurt, Seyid Ali Tüz (Yayına Hazırlayanlar). Ensar Neşriyat:62, İslami İlimler Araştırma Vakfı Tartışmalı İlmî Toplantılar Dizisi: 29. İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Demir, M., Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2).
- Demirci, N., Engin, A. O., Bakay, İ., Yakut, Ö. (2013). Stres Ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:2, Sayı:3.
- Demirel, Ö. (2012). *Öğretim İlke ve Yöntemleri Öğretme Sanatı*. (19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Demirtaş Madran, H. A. (2012). *Tutum, Tutum Değişimi ve İkna*. (1. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayın.
- Deniz, M. E., Sümer, A. S. (2010). Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Dilci, T. (2014). *Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Doğan Genç, K. (2016). *Eğitim Fakültesi Ve Fen Edebiyat Fakültesi'nde Okuyan Öğrencilerin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Kocaeli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, B., Eser, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği. *EJOVOC: Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4).
- Duman, B. (2008). *Öğrenme Öğretme Kuramları ve Süreç Temelli Öğrenme*. (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Duman, U. (2009). *Spor Yapan Ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Basa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri.

- Durak Batıgün, A., Atay Kayış, 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.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1).
- Engin, A. O., Demirci, N., Yeni, E. (2013). Stres Ve Öğrenme Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:2, Sayı:2.
- Er, F. (2010). *Düzenli Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenli Anabilim Dalı, Ankara.
- Ercan, F. (1998). *Eğitim ve Kapitalizm Neo Liberal Eğitim Ekonomisinin Eleştirisi*. (1. Baskı). İstanbul: Bilim Yayıncılık.
- Erden, M., Akman, Y. (2012). *Eğitim Psikolojisi Gelişim Öğrenme Öğretme*. (20. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası Duyarlılık Ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:14.
- Ersoy, A., D. (2016). *Stresli Kişilik Yapısı Ve İş Kazasına Yatkınlığı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İnsan Kaynakları Yönetimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Ersöz, G., Yenilmez, M. İ. (2016). Spor Psikoloğu Perspektifinden Spor ve İş Koçluğu. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 02.
- Ertaş, A. E. (2007). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Kütahya İli İlköğretim Okullarında (6. 7. 8. Sınıf) Beden Eğitimi Derslerinin Verimliliğinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Ertaş, Ş. (2012). *Çocuk Ve Spor İlişkisi Üzerine Fiziksel Biçimlenmeyi Etkileyen Ergonomik Faktörlere Dayalı Bir Model*. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Mimarlık Anabilim Dalı, Trabzon.
- Ertürk, S. (1988). Son Makalesi Türkiye'de Eğitim Felsefesi Sorunu. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:3, ss. 11-16.
- Eskicumalı, A. (2014). "Eğitimin Temel Kavramları", *Eğitim Bilimine Giriş*. (4. Baskı). Yüksel Özden, Selahattin Turan (Editörler). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Filiz, S. B. (2011). "Eğitimle İlgili Temel Kavramlar" *Eğitim Bilimine Giriş*. (2. Baskı). M. Çağatay Özdemir (Editör). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Gelici, Ö. (2011). *İşbirlikli Öğrenme Tekniklerinin İlköğretim Yedinci Sınıf Öğrencilerinin Matematik Dersi Cebir Öğrenme Alanındaki Başarı, Tutum Ve Eleştirel Düşünme Becerilerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Hatay.
- Gökgöz, H. (2013). *Stresin Çalışanların Performansı Üzerine Etkisi: Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Edirne.
- Gözeten, S. (2016). *Üstün ve Normal Zekalı Öğrencilerin Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Nişan Taşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Günaydın, F. (2011). *İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenme Stilleri İle Ders Çalışma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gür, B. (2015). *Evrensel Bir Sorun: Sporda Şiddet*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacıcaferoğlu, B. (2012). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Tesisleri Ve Organizasyonları Hakkındaki Düşüncelerinin Değerlendirilmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 2B0088.
- Hatipoğlu, E. (2014). *İlk Ve Ortaokul Yöneticilerinin Stres Kaynaklarının Ve Stres Yönetimi Stillерinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. İstanbul.
- Hergüner, G. (1992). Eğitim-Spor İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 63-66.
- Irmak, M. (2015). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Kayseri.
- İmamoğlu, C. (2011). *Aktif Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kabul, M. (2016). *Çalışanların Örgütsel Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kale, N. (1990). Türkiye'de Gençlik Sorunlarının Kaynakları Ve Bu Sorunların Çözüm Yolları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi Cilt: 23 Sayı: 2*.

- Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan, G. (2006). İlköğretim, Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 48-57.
- Kara, A. (2010). Öğrenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:9, Sayı:32 (049-062).
- Kara, A., İzci, E., Murathan, F. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları Ve Öğrenmeye İlişkin Tutumları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1).
- Kara, D. (2009). Eğitim-Öğretim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler Ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22).
- Karadağ, E. (2010). Eğitim Bilimleri Doktora Tezlerinde Kullanılan Araştırma Modelleri: Nitelik Düzeyleri Ve Analitik Hata Tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Cilt:16, Sayı:1, ss.49-71.
- Karaduman, A., Tarhan, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri ile Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14 (1).
- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kayseri.
- Korkmaz Toklucu, S. (2013). *İşbirliğine Dayalı Öğrenme Yöntemi İle Dizgeli Eğitimin 4.Sınıf Sosyal Bilgiler Dersinde Başarıya, Kalıcılığa Ve Tutuma Etkisinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Koruç, Z., Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri Ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Koyuncu, N. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyi İle Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Kurtman, E. (2013). *Öğrenme Ve Öğretme Stilleri Arasındaki Uyumun Akademik Başarıya Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları Ve Öğretim Anabilim Dalı, Zonguldak.
- Kuru Turaşlı, N. (2014). "Okul Öncesi Eğitimin Tanımı Kapsamı Ve Önemi", *Okul Öncesi Eğitime Giriş*. (8. Baskı). Gülelgül Haktanır (Editör). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Laska, J. A. (1984). Eğitim Programı İle Öğretim Arasındaki İlişki: Kavramsal Bir Açıklama (Çev. Gürbüz Türk, O.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(1).
- Mil, H. İ., Şanlı, S. (2015). Sporda Şiddet Ve Medya Etkisi: Bir Maçın Analizi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:14, Sayı:15, 231-247.
- Morgül, S. (2016). 2012-2013 Eğitim Öğretim Yılında İlkokula Başlama Yaşındaki Değişikliğin Eğitim Öğretme Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mücevher, M. H., Demirgil, Z., Erdem, R. (2016). Sportif Aktivitelerin Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi: SDÜ İİBF Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. V. *Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi*.
- Onay, A. (2012). Reklamlara Yönelik Tutumlar: Nitel Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, Cilt:1, Sayı:4.
- Özcan, G., Mirzeoğlu, A. D., Çoknaz, D. (2016). Öğrenci Gözüyle Beden Eğitimi Ve Spor Dersi Ve Öğretmeni. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1).
- Özdemir, H. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Öğrenme Stilleri Ve Psikomotor Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özden, Y. (2011). *Öğrenme Ve Öğretme*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Özer, M. K. (2006). *Fiziksel Uygunluk*. (2. Basım). Ankara: Nobel Basımevi.
- Özgan, H., Balkar, B., Eksil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri Ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:24, Sayı:24, ss.337-350.
- Özgür, F. N. (1986). Tutum Ölçeği Öğretmenlik Mesleğine Karşı Tutumu Ölçmeye Çalışan Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:7, ss.5-13.
- Özkal, N., Çetingöz, D. (2006). Akademik Başarı, Cinsiyet, Tutum Ve Öğrenme Stratejilerinin Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 12(2), 259-275.
- Özkan, S. (2010). *Türk Eğitim Tarihi*. (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.

- Özyalvaç, N. T. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyılmaz, Ö. (2013). *Türk Milli Eğitim Sisteminin Sorunları Ve Çözüm Arayışları*. (4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Özyürek, M. (2010). *Engellilere Yönelik Yutumların Değiştirilmesi*. (2. Baskı). Ankara: Kök Yayıncılık.
- Palaz, A. (2015). *Çalışma Hayatında Stres Ve Stresle Mücadele (Antalya Atatürk Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Pepe, K. (2003). *Spor Alanında Öğrenci Yetiştiren Ortaöğretim Kurumlarındaki Uygulamaların Değerlendirilmesi (Ankara İl Örneği)*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Portakal, H. (2015). *Eğitimde Özgürlük Ve Saldırganlık*. (4. Baskı). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Poyraz, T., Zorlu, A., Şahin, B., Arıkan, G. (2003). Üniversite Gençliğinin Güncel Sorunlara Bakışı: HÜ Sosyoloji Bölümü Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, Cilt:20, Sayı:1, ss.1-32*.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım Ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (6), 123-135*.
- Saracaloğlu, A. S., Evin, İ., Varol, S. R. (2004). İzmir İlinde Çeşitli Kurumlarda Görev Yapan Öğretmenler İle Öğretmen Adaylarının Demokratik Tutumları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(2), 335-363*.
- Sarpkaya, R. (2014). "Türk Eğitim Sisteminin Amaçları ve Temel İlkeleri", *Türk Eğitim Sistemi ve Okul Yönetimi*. (4. Baskı). Ruhi Sarpkaya (Editör). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*.

- Serçe, H. (2013). *Kelime Öğrenme Stratejileri Öğretiminin Kelime Öğrenme Ve Strateji Kullanma Üzerindeki Etkileri*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları Ve Öğretim Bilim Dalı, Konya.
- Seven, M. A., Engin, A. O. (2008). Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2).
- Sunay, H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, Cilt:1 Sayı:1.
- Sünbül, A. M. (1998). *Öğrenme Stratejilerinin Öğrenci Erişi Ve Tutumlarına Etkisi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, A. E. (2007). "Eğitimle İlgili Temel Kavramlar", *Eğitim Bilimine Giriş*. (3. Baskı). Veysel Sönmez (Editör). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şişko, M., Demirhan, G. (2002). İlköğretim Okulları Ve Liselerde Öğrenim Gören Kız Ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23).
- Şişman, M. (2013). *Eğitim Bilimine Giriş*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Tatar, E. E. (2010). *Hashimoto Tiroiditi Hastalarında Stres Belirtileri, Strese Yatkınlık, Öfke Ve Stresle Baş Etme Yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, (537-544).
- Tekin, G., Amman, M. T., Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:6, Sayı:2.
- Tezcan, M. (1985). *Eğitim Sosyolojisi*. (4. Baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Tomruk, Z. (2014). *Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres Durumunda Ve Stresle Başa Çıkmada Gösterilen Davranışların İlişkisi (Yakın Doğu Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Tosun, A., Demir, B., Uçkun, G., Konak, O. (2015). Spor Aktivitelerinin Üniversite Öğrencilerinin Başarı Ve Motivasyonu İle İlişkisi. *4.Uluslararası Meslek Yüksek Okulları Sempozyumu*, Cilt 2.
- Tozoğlu, E., Bayraktar, G., Cingöz, B., Yurttaş, H. (2015). Akran Desteği Düzeyine Sporun Ve Farklı Değişkenlerin Etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(9), ss.57-67.

- Uca, M. A. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları İle Hoşgörü Değerine Sahip Olma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Van.
- Uğur, M. (2005). Stres Kavramı ve Psikiyatrik Hastalıklar. *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi içinde*, 13-33.
- Uluişik, V. (2015). *Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Burdur.
- Uluişik, V., Pepe, K. (2015). Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1).
- URL-1. <http://www.ozgurhaberci.com/saglik/stresin-evreleri-h5223.html>, Web. 6 Haziran 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-2. <http://beslenme.gov.tr/index.php?page=117>, Web. 13 Haziran 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-3. <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=123>, Web. 13 Haziran 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-4. <http://www.gripsikiyatri.com/sporun-ruhsal-sagligimiz-uzerine-etkileri/>, Web. 14 Haziran 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-5. <http://hentbolhaber.net/her-seyin-sorumlusu-beyin-ve-spor-iliskisi/>, Web. 17 Haziran 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-6. <http://haydardogan.com/spor-ve-genclik.html>, Web. 19 Haziran 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-7. <https://www.diyadinnet.com/YararliBilgiler-597&Bilgi=spor-ve-e%C4%9Fitim>, Web. 24 Eylül 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-8. http://egitimbilgisi.tr.gg/ogrenmenin_ozellikleri.htm, Web. 24 Eylül 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- Ünal, İ. (2016). *Beden Eğitimi Ve Spor Dersinde Kullanılan Farklı Öğretim Yöntemlerinin Ortaokul Öğrencilerinin Bilişsel Ve Psikomotor Erişileri Üzerine Etkisi İle Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Burdur.
- Ünsal, B., Ramazanoğlu, F. (2013). Spor Medyasının Toplum Üzerindeki Sosyolojik Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:2, Sayı:1

- Yapıcı, Ş. (2010). Türk Toplumunda Aile Ve Eğitim İlişkisi. *Turkish Studies*, 5(4), 1544-1570.
- Yayla, A. (2005). Eğitim Kavramının Etik Açısından Analizi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:II, Sayı:1.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm Ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 3/1*, 394-405.
- Yerlikaya, B. (2012). *Spor Kavramında Dönüşüm Ve Sporun Bir Sosyal Politika Aracı Olarak Kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (2010). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Yetgin, O. (2017). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematik Kaygısı ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adıyaman.
- Yetim, A. A. (2015). *Sosyoloji ve Spor*. (7. Baskı). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldız, S. (2006). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Dershane Öğrencilerinin Matematik Dersine Karşı Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Ortaöğretim Fen ve Matematik Alanlar Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Yılmaz, D. (2011). *Öğrenme Stratejilerinin Öğrenme Stilleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Yılmaz, K. (2009). *Sınıf Öğretmenlerinin Demokratik Tutumlarının Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Ve Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yurtseven, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Basa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, İzmir.
- Yuvacı, H. (2015). *Sınıf Ve Beden Eğitimi Öğretmenliği Mezunu Öğretmenlerin Beden Eğitimi Mesleğine Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi Öğretmenliği Bilim Dalı, Bolu.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Basımevi.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışmadaki amacımız sizlerin Eğitim Stresi ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarınızı Spor ve Farklı Değişkenler açısından tespit etmektir. Elde edilen veriler sadece bilimsel bir çalışma için kullanılacaktır. Katılımınız, samimi cevaplarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Danışman: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
Yük. Lis. Öğr. Onur MACİT

1. Yaşınız:

18 yaş ve altı 19-21 yaş arası 22-24 yaş arası 25 yaş ve üzeri

2. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

3. Öğrenim görmekte olduğunuz Fakülte-Yüksekokul:

Eğitim Fakültesi
 Fen Edebiyat Fakültesi
 İslami İlimler Fakültesi
 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

4. Öğretim Şekliniz:

Normal Öğretim İkinci Öğretim

5. Sınıfınız:

Hazırlık 1 2 3 4

6. Ailenizin Yaşadığı Yer

Köy İlçe Şehir Büyük Şehir

7. Babanızın eğitim durumu

Okur-Yazar değil İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

8. Annenizin eğitim durumu

Okur-Yazar değil İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

9. Aktif olarak spor yapıyor musunuz?

- Evet Hayır

10. Spor yapıyor iseniz spor yapma türünüz?

- Bireysel Takım Her ikisi de

11. Hangi amaçla Spor yapıyorsunuz?

- Sağlık Sosyal aktivite Ekonomik kazanç Statü Kazanma

12. Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?

- 4 saat ve altı 5-8 saat arası 9 saat ve üzeri



Ek 2. Eğitim Stresi Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım (4), Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. <u>Tercihinizi yuvarlak (O) içine alınız.</u> En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.						
1	Derslerden aldığım notlarımdan hiç memnun değilim.	1	2	3	4	5
2	Okulda çok fazla yapılacak işim olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3	Çok fazla ev ödevim var.	1	2	3	4	5
4	Gelecekteki eğitim ve çalışma yaşantımı düşündüğümde akademik açıdan yoğun baskı hissediyorum.	1	2	3	4	5
5	Ebeveynim ders notlarımla çok fazla ilgileniyor ve bu benim baskı hissetmeme yol açıyor.	1	2	3	4	5
6	Günlük derslerimden ve akademik çalışmalarımın dolaylı yoğun baskı altına giriyorum.	1	2	3	4	5
7	Okulda çok fazla sınav olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
8	Derslerden aldığım notlar geleceğim için çok önemlidir hatta bütün yaşamımı etkileyebilir.	1	2	3	4	5
9	Sınavlardan düşük not aldığımda ebeveynimi hayal kırıklığına uğrattığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
10	Sınavlardan düşük not aldığımda öğretmenimi hayal kırıklığına uğrattığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
11	Sınıf arkadaşlarım arasında yoğun bir rekabet var ve bu akademik açıdan baskı hissetmeme yol açıyor.	1	2	3	4	5
12	Çoğunlukla derslerden alacağım notlar konusunda kendime güvenemem.	1	2	3	4	5
13	Derslerde dikkatimi toplamakta çok güçlük yaşıyorum.	1	2	3	4	5
14	Kendim için belirlediğim akademik standartlara ulaşamadığımda kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Beklentilerimi karşılayamadığım durumlarda yeteri kadar iyi olmadığımı hissedirim.	1	2	3	4	5
16	Amaçlarıma ulaşamayacağımı düşündüğümde yoğun biçimde endişelenirim ve çoğunlukla uyuyamam.	1	2	3	4	5

Ek 3. Öğrenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Açıklama: Aşağıda öğrenmeye ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Söz konusu ifadeye hangi oranda katılıyorsanız, lütfen karşısındaki ilgili sütunu “X” ile işaretleyiniz. Bu araştırma tamamen bilimsel amaç taşımaktadır, vereceğiniz samimi ve eksiksiz cevaplardan dolayı teşekkür ederiz.

		Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Fikrim Yok	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Zeki olanlar daha rahat öğrenirler					
2	Öğrendiklerimi çabuk unutmam beni tedirgin ediyor					
3	Yeni konular öğrendikçe düşüncelerim farklılaşmaktadır					
4	Çalışmayı sevmediğimden öğrenmek istemiyorum					
5	Öğrenme ömür boyu devam eder					
6	Öğrenmek zor iştir, yeni şeyler öğrenirken zorlanıyorum					
7	Öğrendiklerim hayata bakış açımı değiştiriyor					
8	Zorunlu değilse, öğrenmek istemem					
9	Öğrenmede zeka önemlidir					
10	Öğrenirken çok zaman kaybetmem beni olumsuz etkilemektedir					
11	Şimdiye kadar çok şey öğrendim ama faydasını hiç görmedim					
12	Zor olan konuları öğrenmek bana zevk veriyor					
13	Ne öğrenirsem 30 yaşına kadar öğrenirim					
14	Yeni konular anlatılırken rahatsızlık duyuyorum					
15	Hayatta karşılaşılan problemlerle ilgili etkili ve doğru karar verebilmek için sürekli öğrenmek gerekir					
16	Yeni bir konuyu öğrenirken zorlanmıyorum					
17	Öğrenme ölüme kadar devam eden bir süreçtir					
18	Yeni konular öğrenirken konsantrasyon sorunu yaşıyorum					
19	Yeni şeyler öğrenerek insanlarla iletişimi geliştirmek istiyorum					
20	Sürekli yeni şeyler öğrenmekten yorulduğum					

21	Her insanın öğrenme kapasitesi farklıdır					
22	Dikkatimi yoğunlaştıramamam beni rahatsız ediyor					
23	Yeni şeyler öğrenmek yaptığım işlerde başarılı olmamı sağlıyor					
24	Öğrenmeye açık bir insan değilim					
25	Zeki olanlar daha iyi öğrenirler					
26	Yeni konular anlatıldığında canım sıkılır					
27	Öğrendikçe yanlış kararlarımın sayısı azalmaktadır					
28	Şu an sahip olduğum bilgiler benim için yeterlidir					
29	Öğrenmek hep ilgimi çekmiştir					
30	Yeni şeyler öğrenmek işimle ilgili motivasyonumu artırıyor					
31	Daha öğreneceğim çok şey var					
32	Yeni bir konuyu öğrenmeye çalışmak keyiflidir					
33	Öğrendikçe hedeflerim büyüyor					
34	Deneyimlerimden ders almayı bilirim					
35	Yeni konulara başlarken tedirgin olurum					
36	Her türlü konuyu rahatça öğrenebilirim					
37	Yeni konular öğrenmek hoşuma gidiyor					
38	Öğrenmeye karşı tedirgin değilim					
39	Yeni konular öğrenirken başım ağrır					
40	Yeni şeyler öğrenmeye sürekli hazırım					

ÖZ GEÇMİŞ

19.08.1990 tarihinde Bursa'nın Osmangazi ilçesinde doğdu. İlköğretimine Aşağı Çamlı Köyü İlköğretim Oklu ve Oltu İlköğretim okulunda başladı. Orta öğretimini Oltu Endüstri Meslek Lisesinde birincilikle tamamladı. Önlisans eğitimine 2007 yılında Erzurum Meslek Yüksekokulu Bilgisayar Teknolojileri ve Programlama bölümünde başlayarak 2009 yılında mezun oldu. 2011 yılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde Bilgisayar İşletmeni olarak göreve başladı. Aynı yıl Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği lisans programına başladı. 2015 yılında lisans eğitimini tamamlayarak Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim dalında Tezli Yüksek Lisans Programına başladı. Lisansüstü eğitimindeki öğrenim süreci yüksek lisans tez dönemi ile devam etmektedir.

Kazandığı Ödüller:

1. "8. Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Sporda Psiko-Sosyal Alanda Sözel Bildiri Dalında Birincilik Ödülü". 14-16 Mayıs 2015. Mersin Üniversitesi.

Sertifika Bilgileri:

1. "DEPREM, KBRN, İLK YARDIM, YANGIN VE TAHLİYE TATBİKATI" eğitimi. 28-28 Ekim 2016. Ağrı Valiliği İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü.
2. "Temel İLK YARDIM Eğitim Programı Uygulayıcı Kursu". 24-26 Mayıs 2017. Sağlık Bakanlığı Ağrı İl Sağlık Müdürlüğü.

Seminer Bilgileri:

1. Personel Eğitim Semineri. 21 Mart-29 Nisan 2011. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi.
2. "Döner Sermaye İşlemleri, Taşınır Mal Yönetmeliği ve Mutemetlik" eğitim semineri. 12-13 Eylül 2015. Yöned Eğitim Danışmanlık.

Yabancı Dil Bilgisi:

1. İngilizce (Temel ve Mesleki Seviye)