

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRENCİLERİNİN
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN VE
YAŞAM TATMİNİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdullah DÜĞENCİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA

BALIKESİR - 2018

**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN VE YAŞAM TATMİNİ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

Abdullah DÜĞENCİ

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA
Balıkesir Üniversitesi - Başkan

Doç. Dr. Mehmet DEMİREL
Dumlupınar Üniversitesi - Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nahit ÖZDAYI
Balıkesir Üniversitesi - Üye

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA

BALIKESİR - 2018



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAY

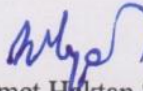
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan

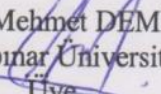
**“Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin ve Yaşam
Tatmini Düzeylerinin İncelenmesi”**

başlıklı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 09/07/2018

TEZ SINAV JÜRİSİ

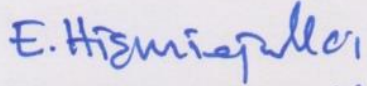

Doç. Dr. Ahmet Haktan SIVRIKAYA
Balıkesir Üniversitesi
Başkan


Doç. Dr. Mehmet DEMİREL
Dumlupınar Üniversitesi
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nahit ÖZDAYI
Balıkesir Üniversitesi
Üye



Yukarıdaki ~~Doktora~~ / Yüksek Lisans Tezi, sınav jüri komisyonu tarafından imzalanarak
16..07./2018 tarihinde teslim edilmiştir.


Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim (27/06/2018).

Abdullah DÜĞENÇİ

TEŞEKKÜR

Öncelikle danışmanım Doç. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA'ya, bu çalışmamda ve hayatımda çok önemli yerleri olan ve bana her zaman yardımcı olan Dr. Öğr. Üyesi Murat ÖZMADEN ve Doç. Dr. Fikret SOYER hocalarıma, tezimin yazım aşamasında, Dr. Öğr. Üyesi Ersin ESKİLER, Dr. Öğr. Üyesi Özkan IŐIK, Arş. Gör. Cihan AYHAN ve Arş. Gör. İlimdar YALÇIN'a katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Ayrıca benim bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan, her zaman desteklerini hissettiğim ve her koşulda yanımda olup bana güç veren annem Ayőe DÜŐENCİ ve babam Mustafa DÜŐENCİ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1. Beden Eğitimi ve Sporun Tanımı.....	2
2.2. Beden Eğitimi ve Spor Okulları Tarihiçesi.....	3
2.3. Stres Kavramı.....	4
2.4. Stresi Etkileyen Faktörler.....	5
2.4.1. Bireysel Faktörler.....	5
2.4.2. Çevresel Faktörler	6
2.5. Sporda Stres Türleri	6
2.5.1. Olumlu ve Olumsuz Stres	6
2.5.2. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres.....	7
2.6. Stresin Belirtileri	8
2.6.1. Fiziksel Belirtiler.....	8
2.6.2. Davranışsal Belirtiler	8
2.6.3. Psikolojik Belirtiler	8
2.7. Stresin Sonuçları	9
2.7.1. Psikolojik Tepkiler.....	9
2.7.2. Fizyolojik Tepkiler.....	11
2.8. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri	11
2.9. Stresin Alt Boyutları	16
2.10. Yaşam Tatmini.....	17
2.10.1. Yaşam Tatmini Modelleri	18
2.10.2. Yaşam Tatminine Etkileyen Faktörler	18

3. GEREÇ ve YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Modeli	20
3.2. Evren ve Örneklem	20
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.3.1. Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	21
3.3.2. Yaşam Tatmini Ölçeği	21
3.3.3. Demografik Bilgiler Formu	22
3.4. Verilerin Analizi	22
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA	32
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	37
KAYNAKLAR	38
EK-1. ÖZGEÇMİŞ	44
EK-2. STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ	46
EK-3. YAŞAM TATMİNİ ÖLÇEĞİ	47
EK-4. SORU FORMU	48

ÖZET

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin ve Yaşam Tatmini Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı, üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında eğitim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam tatmini düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma grubunu Sakarya, Sivas, Niğde, Bolu, Kars ve Aydın illerindeki üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğretim gören 275'i kadın (%39), 430'u erkek (%61) olmak üzere toplam 705 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerini ölçmek amacıyla Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 'Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği', yaşam tatmin düzeylerini ölçmek amacıyla da Köker (1991) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 'Yaşam Tatmini Ölçeği' kullanılmıştır. Örneklem seçiminde tesadüfi örnekleme metodlarından olan 'Kolayda Örnekleme Yöntemi', verilerin toplanmasında da yüzyüze anket yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi, SPSS paket programı aracılığıyla Tanımlayıcı İstatistikler, Independent Sample t-Testi, One-Way ANOVA, Pearson Korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda, cinsiyet ile stresle başa çıkmanın alt boyutları olan kaçma-duygusal eylem ve kaçma-biyokimyasal arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş ve stresle başa çıkmanın alt boyutu olan kaçma-biyokimyasal alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ek olarak araştırmanın ana problemi olan, stresle başa çıkma ve yaşam tatmini arasında pozitif düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların stresle başa çıkma ortalama puanları artarken yaşam tatmini düzeyleri de artış göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Stresle başa çıkma, yaşam tatmini, spor, beden eğitimi

ABSTRACT

The Analysis of Relationship between Stress Coping Methods and Life Satisfaction of Physical Education and Sports Students

The aim of this study was to examine the relationship between the methods of coping with stress and life satisfaction levels of students studying at the Universities Physical Education and Sports Schools. The study group consists of 275 female (39%) and 430 male (61%) students, who are educated in the physical education sports schools of the universities in Sakarya, Sivas, Niğde, Bolu, Kars and Aydın. In order to measure the stress coping methods of the participants, Özbay and Şahin (1997) used 'The Inventory of Attitudes Toward Stress' with reliability study in Turkish. In order to measure the level of life satisfaction, 'The Life Satisfaction Scale' which was adapted in Turkish by Köker (1991) was used. In order to measure the stress coping methods of the participants, the Inventory of Attitudes Toward Stress, which was adapted in Turkish by Özbay and Şahin (1997) was used. The Sampling Method for Convenience, which is a random sample method, were used in the sampling selection and face-to-face survey technique was preferred for collecting data.

The analysis of the obtained data processed by using SPSS package program that were Descriptive Statistics, Independent Sample t-test, One-Way ANOVA, Pearson Correlation analysis. As a result of the findings, statistically significant differences were found between escape-emotional action and escape-biochemical which is sub-dimensions of coping with stress and gender. A statistically significant difference was found in the escape-biochemical sub-dimension, which is the sub-dimension of coping with stress and age. In addition, it was determined that there was a positive relationship between the main problem of the research, stress coping and life satisfaction. According to this, participants' average scores of stress coping increase, while life satisfaction levels also increase.

Key Words: Coping with stress, life satisfaction, sport, physical education

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

COPE	: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği
NASPE	: Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği (National Association for Sport and Physal Education)
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
SPSS	: Statistical Package for Social Science
SS	: Standart Sapma



TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1. Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikler.	24
Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Tatmini Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları.	25
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları.....	25
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları.	26
Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları.	27
Tablo 6. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna İlişkin Analiz Sonuçları.....	28
Tablo 7. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna İlişkin Analiz Sonuçları.	29
Tablo 8. Katılımcıların Gelir Düzeyine İlişkin Analiz Sonuçları.....	30
Tablo 9. Stresle Başa Çıkma ve Yaşam Tatminine İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları.	31

1. GİRİŞ

Stres kavramı, uzun zamandır yaygın olarak kullanılmasına rağmen tek bir tanımı yoktur. Konuyla alakalı uzmanlar, bu kavramın açıklanmasındaki zorluğu, temel olarak kavramın duygusal bir durumu ifade etmesini sebep göstermişlerdir. Bu yüzden de literatürde farklı tanımlara yer verilmiştir. Stres, bireyin kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde stresi yaratan durum bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamalarıdır (Çakır, 2006). İnsanların stres kaynakları, bireyin kişiliklerini ortaya çıkaran huy, mizaç, karakter yapıları ve yetenekleri olabilir (Eren, 2000). Stresle gerektiği gibi başa çıkılmadığı durumlarda, stresin kişi üzerinde farklı fizyolojik ve psikolojik tepkimeler yaratır. Stresli bir durum yaşandığında yapılması gereken öncelikli iş; durumu üstlenip bu durumu yeteri kadar önemsemektir. Kişinin stres karşısında elde ettiklerini kaybetmemesi için yapması gereken en önemli unsur; kendi hayatının kontrolünü elinde tutmaya çalışmasıdır (İlgar, 2001). Stresle başa çıkma, kişinin iç ve dış dünyasında ihtiyaç duyulan ve güçlüklerin üstesinden gelmek, onları kontrol altına alabilmek ve gerginlikleri en düşük seviyeye indirebilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal gayreti ifade etmektedir (Barutçugil, 2004). Kişisel stres yönetimi, strese neden olan kaynakların yok edilebilmesini veya kontrol altına alınabilmesini öğreten, bireyin strese karşı daha dayanıklı olmalarını sağlayan ve stresle daha etkili bir biçimde mücadele edebilmeleri için gereken yöntemleri öğreten tüm etkinlikleri ve davranışları kapsamaktadır (Yılmaz, 2006). Stresle birlikte olumsuz bir durumu, fırsata dönüştürebilecek iyimser bir bakış açısıyla, kurtarabilme imkanı varken, aynı durum karamsar bir bakış açısıyla felakete dönüşebilir. Bundan dolayı, bireyin kişisel özellikleri, bizzat stres kaynağı olabilir (Tutar, 2000). Stresin yaşam tatmini üzerinde önemli bir etken olduğu bilinmektedir.

Yaşam tatmini, bireyin hayattaki beklentileri ile bu beklentileri karşılayabilme durumu arasındaki pozitif fark olarak tanımlanmaktadır. Daha başka bir tanımla, yaşam tatmini, insanın iş ve sosyal yaşamında oluşan hayatın bütününe verdiği

duygusal reaksiyonu ya da gösterdiği tutumudur (Özdevecioğlu, 2003). Yaşam tatmini kavramı; gereksinimler ve hayattaki beklentilerin hangilerinin ne kadar karşılandığını gösteren bilişsel sürecin ürünüdür. Yaşam tatmininin, insanın yaşama kalitesinin göstergelerinden birisidir. Yaşam tatmini, bedensel ve zihinsel sağlık ile birlikte bireyin nasıl bir gelişim gösterdiğini de yansıtır. Yaşam tatmini, insanın mutluluk derecesini ve iyi olma durumunun öznel ve açık bir şekilde değerlendirmesidir (Yetim, 1991).

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden Eğitimi ve Sporun Tanımı

Beden eğitimi, insan olgusunu oluşturan bedensel, ruhsal ve zihinsel niteliklerin bulunduğu yaş ve genetik kapasitelerine göre yeterli verim gücüne ulaşması için rekabet olmadan yapılan etkinliklerin tümüdür. Diğer bir tanımla ifade edecek olursak beden eğitimi, milli eğitimin temel ilkelerine uygun olarak bireyin beden, ruh ve fikir gelişimini sağlamaktadır. Jimnastik, eğitsel oyun ve sportif aktivitelerin tümü ile kişinin bedensel olarak sağlam, fikir olarak çok yönlü ve ruhen daha sağlıklı olmasının görüntüsüdür (Tural, 2009). Temel eğitimin vazgeçilmez bir parçası olan beden eğitimi, bedensel aktiviteler için doğal bir ortam sağlayarak çocukların ya da gelişmekte olan gençlerin bütün olarak gelişimine doğrudan katkısı olur. Özellikle gençlik ve çocukluk çağlarında kişilerin gelişiminde önemli ölçüde katkısı olan beden eğitiminin tanımı, konunun uzmanlarına göre farklı şekillerde ifade edilmektedir. Wuest ve Bucher'e (1999) göre; beden eğitimi 'fiziksel etkinliklerin kullanıldığı eğitimsel bir süreç olduğu kadar, bireylerin gereksinim duyduğu tutum, bilgi ve becerilerin optimal düzeyde gelişmesine de katkıda bulunan' bir süreçtir. Amerika Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'ne (NASPE) göre; beden eğitimi 'çocuk ve yetişmekte olan gençlerin bilişsel, sosyal ve fiziksel gereksinimlerini karşılamak için hazırlanmış bireysel ve grup içerisindeki hareket yaşantılarını kapsayan bir etkinliktir' (Kaya, 2012). Spor, yenme ve başarılı olma gibi insanın içgüdüsel tatmini yönelik, belirli kurallar çerçevesinde yapılan, rekabet ortamına dayalı, sosyalleştirici özelliği olan, bütünleştirici, bedensel, zihinsel ve ruhsal aktiviteler bütünüdür. Daha farklı bir tanıma bakıldığında spor, bireyin doğal çevresini bedensel aktivitelerine uygun bir durum haline getirirken kazandığı becerileri geliştiren, belirli kuralları olan, aletli veya aletsiz, bireysel ya da toplu olarak boş zaman değerlendirmek veya uzun zamanını alacak biçimde mesleki düzeyde yaptığı, sosyalleştiren, toplumla bütünleştiren, ruh ve beden gelişimine katkısı olan, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel özellikleri olan bir olgudur (Tural, 2009).

2.2. Beden Eğitimi ve Spor Okulları Tarihçesi

Tanzimat döneminde birçok okul kurulmuş, öğretmen yetiştiren meslek okulları açılmış, azınlık ve yabancı okullarında büyük gelişmeler olmuş, kızlar için orta dereceli okullar açılmıştır. Ayrıca okulların ders programlarına hayata dönük derslerde konulmuştur. Bu dönemde beden eğitimi ve spor, Batıda olduğu gibi hayata dönük bir ders olarak kabul edilmiş, okulların ders programlarında yer bulmaya başlamıştır; 1863'te askeri okullarda gerekli aletler ve tesisler yaptırılarak beden eğitimi ve spor, jimnastik dersi olarak ders programlarında yerini almaya başlamıştı. İlerleyen zamanlarda ise jimnastik dersi adı altında yapılan beden eğitimi dersi diğer okullar tarafından kullanılmaya başlayıp yaygınlaşmıştır (Soyer, 2004).

İlk beden eğitimi öğretmenleri Fransa'dan gelmiş ve Galatasaray Lisesinde görev yapmışlardır. Bu öğretmenler ülkemizden ayrıldıktan sonra ise dönemin parlak öğrencilerinden Faik Üstünidman görevi devralmış ve uzun yıllar bu görevi sürdürmüştür. Daha sonra ise lise eğitiminden sonra spor formasyonu veren yabancı ülkelerde eğitim gören Selim Sırrı Tarcan, açtığı spor eğitimcisi kurslarıyla beraber 15 Ağustos 1923'te ilk defa bir yıl süreli 'Beden Eğitimi Okulu'nu koydurmuştur.

Cumhuriyet döneminde okulların sayıları ve eğitim görenlerin mevcutları arttığı için formasyonlu spor eğitimcisi ihtiyacı da arttı. Bunu gidermek için Ankara'da 1932-1933 yılında orta dereceli okullarda çeşitli branş öğretmenleri yetiştiren Gazi Eğitim Enstitüsü'nde Beden Eğitimi bölümü açıldı. 1967 yılına kadar ülkenin tek spor eğitim kurumu olan Gazi Eğitim Enstitüsü'ne daha sonra İstanbul, Bursa, İzmir illerinde açılan eğitim enstitüleri eklendi (Soyer, 2004).

Yıl 1974 olduğunda ise ilk spor akademileri olan Ankara-19 Mayıs ile Manisa spor akademileri kuruldu. Sporun daha bilimsel yapılabilmesi için bu akademilerde beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve yöneticiler yetiştirildi (Soyer, 2004).

2.3. Stres Kavramı

Kökeni Latince olan stres kelimesi, eski Fransızcada 'estrece' Latince de ise 'estrica' kelimelerinden türemiş olup İngilizcede kullanılmaya başlamıştır. Stres kavramının 17.yüzyıldaki tanımı 'bela, dert, felaket, keder, üzüntü' anlamlarında

kullanılırken 18. ve 19.yüzyılda kavram, anlam değiştirmiş ve baskı, güçlük, zor gibi durumlarda bireye, organa, nesnelere yada ruhsal durumlara özgü olarak kullanılmıştır (Webster's Encyclopedic Unbridged Dictionary, 1989).

Günümüze gelince ise her jenerasyondan insanın çok sık kullandığı bir kavram haline gelen ve çağdaş toplumların hastalığı olarak belirtilen stres “vücuda yüklenilen özel olmayan herhangi bir isteme karşı, vücudun tepkisi” olarak tanımlanmaktadır (Bakan, 2004).

Stres kavramı, uzun zamandır yaygın olarak kullanılmasına rağmen tek bir tanımı yoktur. Konuyla alakalı uzmanlar bu kavramın açıklanmasındaki zorluğu temel olarak kavramın duygusal bir durumu ifade etmesini sebep göstermişlerdir. Bu yüzden de literatürde farklı tanımlara yer verilmiştir.

Bu alanda uzun süre çalışan Hans Selye, 1976 yılında yaptığı tanımla stresi ‘bedenin kendisine yapılan herhangi bir baskıya, belirli olamayan tepkisi’ olarak belirtmiştir. Bununla beraber stresin azda olsa gerekli olduğunu, günlük yaşamda faydası olabileceğini ifade etmiştir. Bireyin, stresi hayatından tamamıyla çıkarıp bitirmesi mümkün olmayacağı gibi stresin her yerde var olabileceğini belirtip, bunun sona ermesinin ancak yaşam bitince gerçekleşeceğini söylemiştir (Göçet, 2006).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre; stres, insan bedeninin ve ruhunun sınırlarının zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Daha farklı ifade etmek gerekirse “kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşim” olarak tanımlanmaktadır. Stres; bireyin kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde stresi yaratan durum bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamalarıdır. Bu etkileşimde birey, hadiseleri ve çevredeki şahısları stres kaynağı olarak algılamazsa stres de yaşamayacaktır (Çakır, 2006).

Stres, olumlu düzeyin altına düştüğünde ya da üstüne çıktığında sorun haline gelir. Olumlu stres seviyesinde kişi, performansını yukarılarda tutabilirken, olumsuz stres seviyesinde yaşanan stres çok az ya da çok fazla olabilir. Bu iki durumda da stresle bağlantılı kaygı, öfke, depresyon, uykusuzluk, sosyal çevrede gerginlik yaşanması, iştah bozukluğu ve buna benzer belirtiler görülür. Strese bağlı olumsuz

semptomlar, kişinin genel sağlık durumunu ve iş performansını zararlı sonuçlar doğuracak şekilde etkileyebilir (Wilkinson, 2005).

2.4. Stresi Etkileyen Faktörler

2.4.1. Bireysel Faktörler

İnsanların stres kaynakları, bireyin kişiliklerini ortaya çıkaran huy, mizaç, karakter yapıları ve yetenekleri olabilir. Yani stresin temel kaynağı bizzat bireyin kendi kişilik yapısı olabilir. İnsan nasıl düşünüyorsa öyle görebilir veya görmek istediklerini görür. Mühim olan nereye baktığımızdan ziyade, nasıl baktığımızdır. Olumsuz bir durumu, fırsata dönüştürebilecek iyimser bir bakış açısıyla, kurtarabilme imkanı varken, aynı durum karamsar bir bakış açısıyla felakete dönüşebilir. Bundan dolayı, bireyin kişisel özellikleri, bizzat stres kaynağı olabilir (Tutar, 2000). Bireysel farklılıklardan dolayı kişilerin stresten etkilenme zamanları da birbirlerinden farklıdır. Bazı bireyler daha şiddetli ve hızlı alarm durumuna geçerek stresten çabuk etkilenirken, bazı bireyler daha yavaş ve daha geç alarm durumuna geçerler. Bu bireylerin strese karşı dayanıklılığı daha uzundur. Bazı insanların direnç seviyeleri diğer bireylerden daha düşük veya daha yüksek olabilir (Eren, 2000).

2.4.2. Çevresel Faktörler

Çevresel stresin nedenleri, bireyin bedenini etkileyen dış etmenlerdir. Bunlar, bireyin yaşadığı yerin aşırı sıcak ya da soğuk olması, ışıklandırmanın yeterli olmaması ve aşırı sestir. Stres yaratan bu etkiler, kişinin bedeninin homeostatik dengesini bozar ve kişiyi kaygıya iter (Ephesin, 2000).

İnsan, yaşadığı dış çevrenin etkisi altında kendi iç ortamını belirli bir sınır içinde sabit tutmak zorundadır. Bu da sempatik ve parasempatik sinir sistemi parçalarının karşılıklı dengelenmesi ile olmaktadır. Homeostasis denen bu sınır seviyesinde meydana gelecek olan dalgalanmalar, kişinin özelliklerine ve dışarıdan gelen etkilerin çeşitliliğine ve şiddetine bağlı olmakta, bu sınır aşıldığında ise negatif stres ortaya çıkmaktadır. Ancak tek başına çevre strese sebep olmaz, çevrenin nasıl idrak edildiği de strese neden olmaktadır. Stres, kişiye çevre tarafından yüklenen talepler ve bu talepleri kişinin algılaması ile kişinin bunlarla başa çıkabilmesi için

kendisinde var olduğunu düşündüğü kapasiteleri arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır (Ekmekçi, 2008).

2.5. Sporda Stres Türleri

2.5.1. Olumlu ve Olumsuz Stres

Stres düzeyi, kişiye göre ve içinde bulunulan koşullara göre değişiklik göstermesiyle beraber, bir miktar stresin insan yaşamının sürdürülmesi ve etkili işleyiş için gerekli olduğu düşünülmektedir. Etkili işleyişe gerekli miktardaki stres “olumlu stres düzeyi” olarak tanımlanmaktadır. Stres, sadece olumlu seviyenin altına düştüğünde ya da üstüne çıktığında sorun haline gelebilir. Olumlu stres düzeyinde kişi, performansını üst noktalarda tutabilirken, olumsuz stres düzeyinde ise herhangi bir iş yapamaz hale gelebilmektedir. Sebepleri birbirinden farklı olmasıyla beraber ‘olumsuz stres’ seviyesinde yaşanan stres ya çok fazla ya da çok azdır. Bu iki durumda da strese bağlı olarak öfke, depresyon, kaygı, uykuda düzensizlik, sosyal ilişkilerde gerginlik, iştah bozukluğu, alerjik reaksiyonlar alkol ve madde bağımlılığına yönelme, içe kapanıklık, hayata karşı isteksizlik, sinirlilik, tahammülsüzlük, şiddet eğilimi ve buna benzer belirtiler görülmektedir (Hisli ve Durak, 1994). Optimal stres seviyesi bireyin performansının en iyi olduğu düzeydir. Stres seviyesinde uygun miktardaki artma, performansı da artırır. Bu sınırlar belirli bir seviyenin altına düşer ya da üstüne çıkarsa performansta düşmeye başlar (Ceylan, 2005). Bireylerin olumlu stres seviyesinin aynı olamayacağı için bu düzeyde kalmak veya bunun için bir yöntem geliştirmek çok kolay değildir; ancak tüm bu semptomlar gözönünde bulundurulduğunda kişi yeteri kadar stres yaşayıp yaşamadığını belirlemeye çalışarak kendisi için uygun stres seviyesinde kalmaya çalışabilir (Tan, 2006). Olumlu stres düzeyinde, birey daha iyi motive olur; zaman baskısıyla mücadele edebilir; önemli kararlar alma konusunda olumlu etkisi olur ve yaratıcılığı artırır. Eğer başa çıkılmaz ise stres, olumsuz strese dönüşür ve birey kendini, içinde bulunduğu durumu kontrol edemeyen, yardıma ihtiyaç duyan ve da kendini depresif hisseden bir birey haline dönüşür. Uzun vadede olumlu stres seviyesinde kalmayı başarabilen insanların işlerinde, sosyal çevrelerinde ve ailelerine harcayacakları enerjiyi en iyi şekilde ayarlayabildiklerini göstermektedir (İlgar, 2001).

2.5.2. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres

Stres, akut ve kronik olarak ikiye ayrılır. Akut stres birdenbire denge problemlerine neden olmasına rağmen etmenleri uzun sürmez. Genellikle belirtilerinin etkisi şiddetlidir; fakat bununla başa çıkmak kronik strese göre kıyaslandığında daha kolaydır. Kronik stres ise hem şiddetli hem de etkisi uzun süren bir durumdur. İnsan hayatının her dönemini de etkileyebilir (Göçet, 2006). Kişinin içinde bulunduğu konuma göre maruz kaldığı stres kısa süreli ya da uzun süreli olabilir ve bireyin tüm hayatında değişikliklere sebep olabilir. Kısa süreli strese olduğu zaman, başa çıkmak kolay olabilir ancak stres uzun süreli olduğunda ise mücadele etmesi zorlaşır ve ömür boyu hayatında tehdit unsuru oluşturacak bir tehlike haline gelebilir (Tokay, 2001).

2.6. Stresin Belirtileri

Stresin belirtileri, tüm bireylerde aynı şekilde görülmez. Stres, bireysel farklılıklar gösterebilir. Eğer belirtiler çok sık görülüyorsa kişi stres altında demektir. Stresi kontrol etmek için öncelik stresin farkında olmaktır. Sonrasında yapılması gerekenler ise bireyin kendini fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak iyi analiz etmesi ve anormal durumlardaki bu belirtilerin farkında olarak stres yaratan durumla en uygun şekilde başa çıkabilmesidir (Güçlü, 2001).

2.6.1. Fiziksel Belirtiler

Stresin fiziksel belirtileri, yükselen adrenalin seviyesine bağlı olarak görülen belirtilerindendir. Genel olarak katı diyet, yorgunluk, yeteri kadar dinlenememe sonucunda ortaya çıkar. Fizyolojik olarak görülen belirtiler ise kan basıncının artması, kasların gerginleşmesi, ter bezlerinin fazla çalışması ve kalp atım sayısının artmasıdır. Solunum düzensizleşir ve gözbebeklerinde büyüme görülebilir. Beyin ve kaslar daha fazla oksijene gereksinim duyduğu için kandaki alyuvar sayısının artması ve iç organlardaki kan oranının azalması sebebiyle sindirim yavaşlar. Zihinsel olarak bakıldığında da dikkat dağınıklığı, algılama problemleri ve unutkanlık görülebilir (Hughes, 1997).

2.6.2. Davranışsal Belirtiler

Stresin davranışsal belirtileri; yüksek sesle ya da hızlı bir şekilde konuşma, çok sık esneme, tırnak yeme, dişleri gıcırdatma, dikkat çekecek sıklıkta göz kırpma, hızlı şekilde yürüme, kişisel etkinliklerde azalma, unutkanlık, sık sık işe gitmede isteksizlik, kişisel görünümüne dikkat etmeme, kötü alışkanlıklara yönelme, telaşlı olma durumu, mutluluğunu gösterememe, kararlara katılmama, sabırsız olma, sürekli etrafı eleştirme şeklinde kendini gösterebilir (Kuru, 2000).

2.6.3. Psikolojik Belirtiler

Sporda olumsuz stres azaltılırken, olumlu stresin artırılması, genel olarak bakıldığında performans değerlendirilmesi bakımından önemlidir. Olumsuz stresin artması durumunda performansta düşer. Bu durum sporcuda, psikolojik olarak güvensizlik yaratır, karamsarlığa iter, yetersizlik hissine bağlı olarak korkuya sebep olur. Bütün bu etkenler, antrenman veya yarışma esnasında gerçek potansiyelini yansıtamamasına neden olur. Sporcunun tekniğini bozar, taktiksel hatalar yapmasına sebep olur. Ayrıca sporcuda konsantrasyon problemleri baş gösterir ve koordinasyonu bozulur (Baltaş ve Baltaş, 2002).

2.7. Stresin Sonuçları

Stres, insan hayatını doğrudan etkileyen ve onların iş verimliliğini, davranışlarını ve sosyal çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinde de tesiri olan bir kavramdır. Stres, bireylerde psikolojik ve fizyolojik olarak farklı tepkimeler gösterir.

2.7.1. Psikolojik Tepkiler

Kaygı

Stresi oluşturan etkenlere karşı ortaya çıkan en yaygın tepki, kaygıdır. Kaygı ile bağlantılı olarak çoğu zaman üzüntü, gerginlik, korku gibi duygular yaşanır (Atkinson ve ark., 1996). Olumsuz duygularla karşılaşılan durumlarda kaygı ortaya çıkar. Bu duruma bağlı olarak kaygı, o şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun bitmesiyle birlikte kaygıyla alakalı tüm belirtiler de ortadan kalkar. Bununla beraber sürekli yaşanan kaygı bireye ait bir özellik olarak mevcut olur ve değişik durumlarda daha fazla hissedilir ve yaşamın tümünü kaplar.

Böyle bir durumda, kişide gerçek tehlike ile örtüşmeyen tepkiler meydana çıkar. Kaygılı olduğu düşünülen insandaki bedensel tepkiler; kalp atımının hızlanması, titreme, ağızda kuruma, ses kısılması, aşırı terleme gibi belirtiler ortaya çıkar. Kaygılı olan bir insan, dış görünüş olarak kararsız bir hal ve tavır sergiler. Yüz ifadesi de acil yardıma ihtiyacı olan bir insan profilini yansıtır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri için belirli seviyede kaygı yaşamaları gerektiği, spor psikologları tarafından belirtilmektedir. Kaygı, bu düzeyin altına düşer ya da üstüne çıkarsa, bireyin performansını olumsuz yönde etkiler. Sporcular performanslarının üst sınırına yaklaştıklarında kaygı yoğunlukları da artmaktadır. Verilecek ödül ya da ceza ve yarışmanın sonucu, sporcunun kaygı düzeyini ve performansını doğrudan etkileyebilir (Başer, 1998).

Depresyon

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), en son yapılan araştırmalara dayanarak Dünya nüfusunun yaklaşık olarak %3-5'inin depresyon belirtileri gösterdiğini açıklamıştır. Günümüzde yaygın bir şekilde görülen ve stresin önemli neticelerinden biri olan depresyon, tarihin hiçbir döneminde bugün olduğu kadar yaygınlık göstermemiştir. Depresyon, kişinin bir yakınına kaybetme ve hastalıklara maruz kalma gibi normal olarak üzüntü verici durumların etkisinden uzun bir süre çıkamamak ve bu sebeple bireyin günlük hayatını sürdürmesini engeller bir hale gelmesidir (İlgar, 2001). Depresyon ve stres sürekli karıştırılan kavramlardan olmasına rağmen aralarındaki fark açıktır. Depresyon, strese bağlı olarak ortaya çıkabilen bir durumdur. Depresyon, stresin neticesinde gelişen bir olgudur. Genel olarak hayatın akışında ortaya çıkabilmektedir. Depresyon, iç ve dış kaynaklı olarak iki şekilde meydana gelir. İç kaynaklı depresyonda biyolojik etmenler, dış kaynaklı depresyona ise toplumsal ve çevresel faktörler sebep olur (Köknel, 1998). Depresyonun gözlenebilen belirtileri cinsel isteksizlik, suçluluk hissi, hayata karşı umutsuzluk, iştah bozukluğu, uykuda düzensizlik, ilgi kaybı, hareketlerde ağırlaşma veya olduğu yerde duramayacak şekilde sürekli huzursuzluk hissetme gibi belirtiler verebilir (Baltaş ve Baltaş, 1988).

Uykusuzluk

Stresin çok görülen belirtilerinden biri de uyku düzensizliğidir. Bireyin yaşanan problemlerden kaçma ve onları görmezden gelmeye çalışma sonucunda ya çok fazla uyuma eğilimi ya da yaşanan rahatsızlık sonucunda uykusuzluk görülür. İnsanın ruh sağlığıyla ilgili yaşadığı sorunlar, uyku düzeninde de kötü etkiler meydana getirecektir. Uyku, insan hayatının esası ve en önemli etkinliklerinin başında yer alır. İnsanın sağlığında genel olarak bir problem meydana geldiğinde, bunun hemen ardından uyku düzenindeki bozukluklar ortaya çıkar. Yoğun stres altında olan bireylerin uyku bozuklukları şu şekilde oluşur; uykuya dalmada zorluk çekme, gece süresince uyuyamama ve uzun süre uyumasına rağmen kendini yeteri kadar dinlenememiş hissetme olarak görülmektedir (Güney, 2001).

Tükenmişlik

Tükenme; bireyde tamamen vazgeçmişlik duygusu, hayatı çekilmez ve yaşamaya değmez olarak görme, en küçük sorunlarda bile başa çıkabilecek mecali kendinde bulamama gibi duygular gösterir. Kişinin hayal ürünü beklentileri, aile içindeki dengeleri iyi kuramama ve sosyal destekten uzak bireylerde tükenme belirtileri daha çok gözlenir. Tükenme belirtilerini şu şekilde sayabiliriz; uykusuzluk, canlılığını yitirme, baş ağrısı, ani öfkelenme, sürekli sinirli olma durumu, kendini yalnız hissetme, engellenmişlik, şüpheli davranma ve çaresizlik gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır (İlgar, 2001).

2.7.2. Fizyolojik Tepkiler

İnsan vücudu, algıladığı tehditlere karşılık olarak istem dışı bazı tepkiler dizisi başlatarak cevap vermektedir. Bu esnada istemsiz çalışan ve bütün organları yöneten sinir sisteminin öz devinimi de değişir. Otonom sinir sistemi 'sempatik' ve 'parasempatik' olmak üzere iki temel sistemden oluşmaktadır. Vücut tehdit unsuru algıladığı zaman 'savaş ya da kaç' reaksiyonlarının temelini oluşturan sempatik sinir sistemi harekete geçer (Roskies, 1994). Bu sistemin harekete geçmesiyle beraber bedensel olarak meydana gelen bazı tepkimeler; kalp atım sayısının yükselmesi, kan basıncının artması, aşırı terleme, şiddetli beyin dalgası aktiviteleri, göz bebeklerinde

büyüme, solunumun artması ve hızlanması, derideki kan akışının artması, kaslarda gerginlik, yüksek oksijen tüketimi olarak sıralanabilir (Konter, 1996).

2.8. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri

Stresle gerektiği gibi başa çıkılmadığı durumlarda, stres kişi üzerinde farklı fizyolojik ve psikolojik tepkimeler yaratır. Stresli bir durum yaşandığında yapılması gereken öncelikli iş, durumu üstlenip bu durumu yeteri kadar önemsemektir. Kişinin stres karşısında elde ettiklerini kaybetmemesi için yapması gereken en önemli unsur, kendi hayatının kontrolünü elinde tutmaya çalışmasıdır (İlgar, 2001). İnsanların büyük bir kısmı, stres sonucunda oluşan semptomlara karşı mücadele etmede yanlış yolları kullanmaktadırlar. Bu davranışlar; kaçmak, pasif davranışlar sergilemek, saldırganlık, şiddetli öfkelenme gibi kendini göstermektedir. Kişinin bu davranışlarının asıl sebebi, kendisini kandırıp bu durumdan uzaklaştırma isteğidir. Ancak bu tutumun kısa vadede işe yaradığı görülse de uzun vadede bu davranışlar kişiye zarar veren etkenler haline gelmektedir. Birey, kendini aldatmak için birçok savunma mekanizması üretebilir. Fakat stres durumundan kurtulmak için öncelikle onu kabul etmek, sonrasında ise yanlış yollara yönelmek yerine doğru yöntemlerle mücadele etmek daha etkili olacaktır (Barutçugil, 2004).

Stres ile başa çıkma, kişinin iç ve dış dünyasında ihtiyaç duyulan ve güçlüklerin üstesinden gelmek, onları kontrol altına alabilmek ve gerginlikleri en düşük seviyeye indirebilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal gayreti ifade etmektedir. Stres, tamamıyla engellenmesi ya da bertaraf edilmesi gereken bir durum değildir. Stres, belirli bir düzeye kadar insanın mücadele gücü ile kazanma hırsını artıran, zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırıp direncini arttıran fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkiler bütünüdür. İnsanların büyük çoğunluğu, yaşamlarında sahip olduklarını stresle birlikte desteklenmiş bir hayatla ve bunun ortaya çıkardığı başarıya azmi ile elde etmiştir. Çünkü stres, olumlu düzeyde ve yoğunlukta olduğu sürece bireyi geliştiren, harekete geçiren, tecrübe kazandıran ve kuvvetlendiren bir etkiye sahiptir (Barutçugil, 2004).

İnsanların strese sebep olan negatif durumlarla etkili bir biçimde başa çıkabilmesi 'stres yönetimi' olarak adlandırılır. Daha başka bir tanımla ifade etmek gerekirse, çok fazla stresle başa çıkmak ve hayat kalitesini yükseltmek amacıyla,

durumu değiştirmeye çalışma veya duruma verilen kişisel tepkileri değiştirmeye ‘stres yönetimi’ denir (Güçlü, 2001b).

Kişisel stres yönetimi, strese neden olan kaynakların yok edilebilmesini veya kontrol altına alınabilmesini öğreten, bireyin strese karşı daha dayanıklı olmalarını sağlayan ve stresele daha etkili bir biçimde mücadele edebilmeleri için gereken yöntemleri öğreten tüm etkinlikleri ve davranışları kapsamaktadır (Yılmaz, 2006).

Egzersiz

İnsan hücrelerini din tutmak, süresini uzatmak, yenilenmesini sağlamak ve onları sağlıklı koruyabilmenin en iyi yollarından biri fiziksel aktivitelerdir. Step aerobik, hafif tempo koşu, yüzme, doğa yürüyüşü, bisiklete binme gibi fiziksel aktiviteler kötü stresin etkilerini en aza indirmek için tavsiye edilen aktivitelerden sadece birkaçıdır. Bu aktiviteler düzenli ve dengeli olarak yapıldığında kalp sağlığına olumlu etkisi, iş hayatında yaşanılan baskılarından uzaklaşmasını sağlamak gibi olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca, düzenli olarak yapılan egzersizlerin damar hastalıklarına yakalanma riskini de düşürmektedir. Fiziksel egzersiz yapan insan hem daha sağlıklı olur hem de stresin oluşumunda önemli bir yeri olan yorgunluk hissini azaltır (Tokay, 2001).

Gevşeme Teknikleri

Kişinin bedensel işlevlerini isteyerek bırakması temeline dayanan gevşeme; zihni bir mesaj ya da izlenim üzerinde yoğunlaştırarak, bağımsız çağrışımlar içinde bulunarak veya zihinsel sessizlik ve sakinlik içinde olarak uygulanmaktadır. Yaklaşık yirmi dakika gibi bir zaman dilimi süresince bu durumda kalabilen kişiler, gözlerini açtıklarında kendilerini huzurlu bir durumda, stresten kurtulma hissiyatı içinde ve öncekinden oldukça enerjik hissederler. Gevşeme teknikleri; kalp atımında, solunumda, vücut ısısı ve kan basıncında önemli değişimlere sebep olmaktadır (İlgar, 2001).

Gevşeme egzersizleri, stres altındaki kişide harekete geçen stres reaksiyonunun, tam zıttı bir etki yapar. Stres reaksiyonunda kaslar gerginleşir, kan basıncı artar, kan şekeri yükselir, solunum hızlanır. Gevşeme egzersizleri ile adaleler

rahatlar, tansiyon dengelenir, solunum yavaşlar ve derinleşir, kan şekeri düşer (Çakır, 2006).

Biyolojik Geri Besleme

Biyolojik geri besleme; kişinin fizyolojik reaksiyonlarının otonom hareketlerini (vücut ısısı, ter bezlerinin çalışması gibi), bir alet yardımıyla ve bir eğitim kapsamında düzenleyip kontrol altında tutmayı öğrendiği bir metottur (İlgar, 2001). Bu yöntemde kullanılan araç, fizyolojik tepkileri görünür ve işitilir hale getirip izlemek için genel olarak deriye bağlı elektrotlarla kullanılır. Deriye bağlanan elektrotlar organizmadaki adale gerginliğini, ter bezlerinin çalışma temposunu, deri sıcaklığının fizyolojik tepkilerini, ışığa ya da ses işaretlerine çevirerek kişiye geri yansıtır. Böylece kişinin ruhsal yaşantısının neden olduğu duygu ve düşüncelerinin bilincinde ve farkında olarak bunları kontrol altında tutmaya çalışır. Adale gerginliğini, dolaşım ve solunum sistemlerini, iç organlarını, vücut ısısını ve salgı bezlerini düzenlemeyi öğrenir. Biyolojik geri besleme sayesinde hem stresi kontrol altında tutmada hem de kişiyi stresle bağlantılı olarak meydana gelebilecek olumsuz durumlardan korumada etkili olacaktır (Köknel, 1998).

Davranışsal Kontrol

İnsan, etrafında gelişen olaylardan etkilenmesinde, kişiyi zorlamasında ve kötü yönde strese sokmasında bireyin kişilik özelliklerinde strese yakın olma durumunun büyük ölçüde payı vardır (Güner, 2006). Birey davranışlarının neticelerinde neler olabileceğini bilinçli olarak yönlendirebilirse, kendisini daha rahat kontrol edebilme durumunu oluşturur. Stresi olumlu düzeyde tutabilmek için davranışları yönlendirmenin beraberinde bireyler kişisel kapasitelerinin farkında olmalıdırlar. İnsanın kendini bilmesi ve davranışlarını kontrol altında tutabilmesi, stresi tanımlamak ve onunla başa çıkabilmek için faydalı bir yöntemdir. Bu tarz çalışmalar, kişinin bir şeylerin hatalı olduğunu fark etmesi için bir yoldur (İlgar, 2001).

Zaman Yönetimi

Zaman, hayatımızda çok önemli bir yer taşır; çünkü geçen zamanı yerine koymak veya telafi etmek gibi bir imkan yoktur. Zamanı boşa harcamak, yaşamı da

boşa geçirmek demektir. Buna karşın, insanın sürekli akıp giden zamana hükmetmesi, hayatına da hükmetmesi demektir. Zamanı en iyi ve verimli bir biçimde kullanan bir insanın hayat kalitesi de buna paralel olarak yükselir ve geçen zamandan hem kendisi için, hem de amaçları adına en iyi biçimde yararlanabilir. İnsanlar arasında yanlış bir algı olan, düşüncelerle ve ayrıntılarla zaman kaybetmeden kısa zamanda çok iş yapmak, aslında zamanı verimli hale getirmez. Aksine, amaçları ve öncelikleri belirleyerek kişinin gerçekten de yapmak istediği şeylere zaman harcayarak, yaşamından daha fazla zevk almasıdır. Zamanı iyi planlamayan bir insanın stresten uzaklaşması da mümkün değildir (Baltaş ve Baltaş, 1988). Zamanı verimli idare etmenin planlaması, öncelikleri belirleme sonrasında ise hemen uygulamadır. Bu planlama, kısa veya uzun vadeli olabilir. Planlama evresinde ilk olarak, bireyin sahip olduğu zaman dilimi içerisinde yapılması gereken işleri belirlemesidir. Sonrasında ise bu işleri listelemek en uygun yöntemdir. Listede bulunan işlerin veya etkinliklerin ortalama ne kadar zaman alacağıyla ilgili tahminde bulunulmalı ve yapılacaklar önem sırasına göre düzenlenmelidir. Bunları yaptıktan sonra en son aşama, planlamada olan sıraya göre ve en önemlisi de zamanında görevlerin yerine getirilmesidir. Yapılan planı uygulama aşamasında, bazı engelleyici durumlar meydana gelebilir. Bu konu ile alakalı olarak aşağıdaki maddelerin bilinmesi, plana sadık kalma konusunda yardımcı olacaktır:

- Erteleme ve oyalanmadan kaçınılmalıdır,
- Düzenlilik gerektirir,
- ‘Hayır’ demek öğrenilmelidir (Yalçın, 2009).

Uyku

İnsan bedeninin ihtiyacı olan uykuyu alması, vücutta dinçlik hissini ve zinde uyanmayı sağlar. Sürekli devam eden uykusuzluk, stresin artıp yoğunlaşmasına, fiziksel ve zihinsel problemlere, dikkat ve konsantrasyon bozukluğuna neden olur. Normal uyku zamanını, düzenli olarak aynı yatış ve kalkış saatlerinde sürdürerek korumaya çalışmalıyız (Seyhan, 2007).

Vücut yeteri kadar dinlenirse, yaşanan stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir. İnsanın kendisini iyi ve etkin hissetmek için ne kadar uykuya ihtiyacı varsa, o kadar uyumalıdır. Vücuda giren kafein, alkol, nikotin gibi uyarıcı maddeler, merkezi

sinir sistemini uyararak bireyin uyanık kalmasına sebep olur. İnsan, kronik olarak uyku sorunu yaşıyorsa bu maddelerden uzak durmalıdır. Sürekli uykusuz kalmak sinir bozan ve can sıkıcı bir durumdur. Ayrıca insanların çoğu, uyuyamama konusunda endişe duydukları için uykuya dalamazlar. Endişe seviyesinin düşmesi, uykunun kalitesini de artıracaktır (Seyhan, 2007).

Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

İnsanlar beslenme alışkanlıklarına göre bazı yiyeceklerin stres reaksiyonuna sebep olduğu ve bireyleri strese karşı daha hassas ve savunmasız hale getirdiği ifade edilmektedir. Yeteri kadar besin almamak insan organizmasını zayıflatarak, stresle alakalı sıkıntılara daha çabuk yakalanmasına sebep olurken, buna karşı olarak insan bedeninin ihtiyacından fazla besin alması da organizmanın dengesini bozarak şişmanlık, yüksek tansiyon, diyabet gibi hastalıklara sebep olabilir. Bireyin dengeli beslenmesi, özellikle stresin fiziksel sonuçlarını azaltmada önemli rol oynar. Yeterli miktarda ve dengeli bir biçimde besin ve su alımı toparlanma sürecine katkıda bulunan bir yöntemdir. Beslenme ve su alma ihtiyaçları yeteri miktarda karşılanmadığında, stres yoğunlaşır ve bütün toparlanma etkinliklerini sekteye uğratar (Kurtyılmaz, 2005).

Kişisel stres yönetimi kapsamında ifade edilen teknikler, herkes için uygun veya yararlı olmayabilir. Birey için en etkili olan yöntem; şahsiyetine ve yaşama şekline uygun olarak bireyin uygulayabileceği yöntemdir. Ayrıca stres yaratan bir sorunla karşılaşıldığında, sorunun çözümüne geçmeden önce kişi kendine inanmalıdır.

2.9. Stresin Alt Boyutları

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

Aktif Planlama

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

Dış Yardım Arama

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

Dine Sığınma

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

Kaçma Soyutlama (Duygusal - Eylemsel)

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

Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)

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

Kabul - Bilişsel Yeniden Yapılanma

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

2.10. Yaşam Tatmini

Yaşam tatmini; bireyin hayattaki beklentileri ile bu beklentileri karşılayabilme durumu arasındaki pozitif fark olarak tanımlanmaktadır. Daha başka bir tanımla, yaşam tatmini, insanın iş ve sosyal yaşamında oluşan hayatın bütününe verdiği duygusal reaksiyonu ya da gösterdiği tutumudur (Özdevecioğlu, 2003).

Yaşam tatmini kavramı; gereksinimler ve hayattaki beklentilerin hangilerinin ne kadar karşılandığını gösteren bilişsel sürecin ürünüdür. Yaşam tatmininin, insanın yaşama kalitesinin göstergelerinden birisidir. Yaşam tatmini, bedensel ve zihinsel sağlık ile birlikte bireyin nasıl bir gelişim gösterdiğini de yansıtır. Yaşam tatmini, insanın mutluluk derecesini ve iyi olma durumunun öznel ve açık bir şekilde değerlendirmesidir (Yetim, 1991).

Bireylerin iş hayatları, sosyal çevreleri, yakınlarıyla olan ilişkileri ve mesleki kariyeri ile farklı gruplar içindeki hayatı, genel olarak kişinin yaşama ilişkin algısını ve dolayısıyla tatminini etki eder. Yaşam tatmini, insanların, hayattan beklentileri ile yaşadıkları arasındaki benzerlik veya uyumsuzluğa ilişkin duygusal tepkileridir.

Hayatın bazı aşamalarıyla ilgili negatif değerlendirmeler, bireyin yaşam tatmin seviyesi üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Yaşam tatmini; eğitim düzeyi ve yaş faktörlerinden de etkilenmektedir. Bireyin eğitim düzeyi ne kadar yüksek ise sosyal ilişkileri, müziğe olan ilgisi, spor yapması, seyahat etmeyi ve kitap okumayı tatmin kaynağı görme olasılığı da o kadar yükselecektir. Az eğitilmiş insanlar ise kart oynamaktan ve televizyon izlemekten daha çok tatmin olduğu görülmektedir (Chen, 1989).

2.10.1. Yaşam Tatmini Modelleri

Tepe Aşağı

Tepe aşağı yaklaşımı, tatmini oluşturan karakterdeki bireysel farklılıkların önemine vurgu yapmaktadır. Tepe aşağı teorileri, yaşam tatmininin bireysel etkilerinin sonucu olarak oluştuğunu varsaymaktadır. Örneğin, nevrotik kişiliğe sahip bir kişi genel olarak hayatından, işinden, sosyal ilişkilerinden ve gelirinden daha çok tatminsizlik duyacaktır (Heller, 2003).

Dip Yukarı

Dip yukarı teorileri yaşam tatminini insan yaşamının değişik yönleriyle beraber özet bir değerlendirmesi olarak varsayılmaktadır. Örnek olarak bir kişinin güzel ve sosyal ilişkilere, yeteri miktarda paraya ve ilginç bir işe sahip olduğunda kendi yaşamından tatmin olmasıdır (Heller, 2003).

2.10.2. Yaşam Tatminine Etkileyen Faktörler

Yaşam tatmini kavramı, bireysel olarak farklı algılanma düzeyinde çok geniş bir kapsama sahiptir. Bu yüzden net bir tanımlama yapılması da basit değildir. Bu sebeple, literatürde çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır. Bireylerin yaşam tatminini etkileyen unsurları; kişisel, çevresel ve toplumsal faktörler olarak başlıkta inceledik.

Kişisel ve Demografik Faktörler

Kişilerin olaylara veya durumlara olumlu veya olumsuz yaklaşım özelliklerini, iş değerlerini ve iş beklentilerini kapsamaktadır. Bireylerin kişilik özellikleri, onların yaşam tatmini algılarını etkileyecektir. İnsanın yetiştiği ortamdan dolayı kazandığı veya kazanamadığı bazı özellikler sebebiyle yaşam tatmini algılamaları farklı olacaktır (Özdevecioğlu, 2003).

Yapılan çalışmalar, kadınların hayatlarından daha çok tatmin olduklarını göstermektedir. Araştırmalar, yaş ile yaşam tatmini arasında U şeklinde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Gençlerin ve yaşlıların orta yaştaki kişilere göre daha çok tatmin oldukları gözlenmektedir. Son otuz yılda İngiltere dışındaki birçok Avrupa ülkesindeki toplumlarda gençlerin yaşam tatminlerinin arttığı görülmektedir (Donovan ve Halpern, 2002). 18–64 yaş arası İsveçliler üzerinde yapılan bir araştırmada birçok sosyo-demografik etkenin, sağlıklı olmanın, bedensel aktivitelerin yaşam tatmini üzerinde belirgin bir biçimde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bununla beraber, cinsiyet ve yaş faktörünün yaşam tatminine etkisi göreceli olarak daha az olduğu belirtilmiştir (Melin ve ark., 2003).

Çevresel Faktörler

İnsanın yaşadığı çevre ve yaptığı iş, yaşam tatmini üzerinde etkilidir. Çalıştığı işten aldığı maaş ve yaşadığı çevrenin yaşam koşullarına bağlı olarak kişinin tatmin düzeyi değişebilir. Çevresel faktör olarak enflasyon düşünülürse, enflasyonun insanların yaşam tatminlerini doğrudan etkilediği gözlenebilir. Özellikle enflasyon oranlarının sürekli olarak yükseldiği ülkelerde yaşayanların, kazandıkları parayla satın alma gücünün zamanla azalmakta, buna bağlı olarak insanların hayatlarından tatmin duymadıkları görülmektedir (Donovan ve Halpern, 2002).

Toplumsal Faktörler

Sosyal aktivitelerin olduğu toplumsal olaylara katılım, ailenin yaşam kalitesi ve şekli, aileden uzak yaşama, iş dışındaki sorumluluklar, akraba ilişkileri, kişinin toplumsal ve ailevi sorumlulukları insanların yaşam tatminleri üzerinde etkilidir. Aile, akraba ve sosyal çevresine karşı sorumlulukları daha az olan bireylerin yaşam tatminleri ile sorumlulukları daha fazla olan bireylerin yaşam tatminleri arasında belirgin fark olması normaldir (Özdevecioğlu, 2003). Düzenli olarak bedensel egzersiz yapan, herhangi bir sporla ilgilenen ya da bahçede çalışan bireylerin bu tarz bedensel aktivitelerden uzak insanlara göre yaşam tatminlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dinine bağlı insanların daha mutlu oldukları bilinmektedir. Aslında bireyin yaşam tatminini artıran, serbest zamanlarını değerlendirmenin ya da dinsel aktivitelerde bulunmanın hem kişiyi rahatlatmasından hem de sosyal etkisinden kaynaklanmaktadır. Amerika’da yapılan bir çalışmada, insanların her ay düzenli olarak üye oldukları bir kulübün toplantılarına katılmanın, gönüllü yapılan işlerde görevler almanın, eğlencelere katılmanın ya da haftalık kiliseye gidip dua etmenin, kişilerin yaşam tatminlerini belirgin düzeyde artırdığı gözlenmiştir (Donovan ve Halpern, 2002).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, gerçek bilgiyi araştırmacıdan bağımsız tutan nicel yöntemleri temel olarak hazırlanmıştır. Nicel yöntemler kapsamında genel tarama deseni kullanılmıştır. Genel tarama deseni bir evren içinden seçilen bir örneklem üzerine yapılan çalışmalar yoluyla evreni genel olarak tutum, eğilim veya görüşlerin nicel veya sayısal olarak yorumlamasını sağlar. Bu sayede araştırmacı örneklem hakkında çıkarımlarda bulunur (Creswell, 2013; Karasar, 1984).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma grubunun evrenini Sakarya, Sivas, Niğde, Bolu, Kars ve Aydın illerinden 7.000 öğrenci, örneklemini ise gönüllü olarak katılım gösteren 275 kadın, 430 erkek olmak üzere toplam 705 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma çerçevesinde üniversite öğrencilerinin belirli bir kısmına ulaşmak amaçlanmış olup gönderilen 800 anketten hatalı olanlar çıkarıldığında, anket yöntemiyle 705 katılımcıya ulaşılmıştır. Bu çalışmada örnekleme yöntemi olarak tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden ‘kolayda örnekleme’ yöntemi kullanılmıştır. Bu örneklem yönteminde, örnek içinde yer alan elemanlar istatistiksel olarak tesadüfi olmayan yollarla belirlenmektedir (Robson, 2002).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı; ‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’, ‘Yaşam Tatmini Ölçeği’ ve ‘Demografik Bilgiler Formu’ olmak üzere 3 kısımdan oluşmaktadır.

3.3.1. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Özbay (1993) tarafından ABD’de üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan ‘Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği’ Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, farklı stres durumlarında bireylerin nasıl baş ettiğini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır; 56 maddeden oluşan özgün formun Türkçeye uyarlanması sonucunda 43 maddeye düşmüş ve 43 madde, 6 boyutta toplanmıştır. Ölçek, 5’li Likert tipindedir. Bu boyutlar: aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma olarak adlandırılmıştır. Buna göre; 6 boyutlu ölçek toplam varyansın %50,2’sini açıklamaktadır. Genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanırken, alt boyutlardan 10 maddeden (2, 3, 5, 7, 16, 19, 25, 32, 35, 37) oluşan Aktif Planlama boyutu için .75, 9 maddeden (1, 8, 9, 10, 11, 14, 29, 33, 38) oluşan Dış Yardım Arama boyutu için .81, 6 maddeden (12, 13, 17, 20, 21, 31) oluşan Dine Sığınma boyutu için .89, 7 maddeden (6, 22, 34, 36, 40, 41, 42) oluşan Kaçma Soyutlanma-Duygusal Eylemsel boyutu için .62, 4 maddeden (18, 23, 24, 28) oluşan Kaçma Soyutlanma-Biyokimyasal boyutu için .56 ve 7 maddeden (4, 15, 26, 27, 30, 39, 43) oluşan Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutu için ise .56 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgularda ise .54 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.3.2. Yaşam Tatmini Ölçeği

Katılımcıların yaşam tatminlerini ölçmek amacıyla Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ‘Yaşam Tatmini Ölçeği (Life Satisfaction Scale)’ kullanılmıştır. Ölçek; (1) Kesinlikle katılmıyorum – (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde, 7 dereceli Likert ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkiye’deki geçerlilik güvenilirlik çalışması, Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Diener ve ark. (1985) özgün çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Alpha= .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Köker (1991) tarafından Türkiye’deki popülasyona uyarlanan çalışmada Alpha= .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın iç tutarlılık katsayısı Alpha= .83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Demografik Bilgiler Formu

Bu bölümde ise araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, spor branşı, aile tipi, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği, yaşanan yer ve gelir durumu bilgilerine ilişkin sorular sorulmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin elde edilmesiyle ulaşılan ham veriler, olası hataların önlenmesi ve analize hazır duruma getirilmesi amacıyla; bu veriler tek tek kontrol edilip hatalı ve tutarsız yanıtların verildiği 33 anket elenmiştir. Anketlerin elektronik ortama aktarılıp gerekli kodlamalar SPSS paket programına yapıldıktan sonra parametrik testler için ön şartlara uyumluluğu Skewness-Kurtosis değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizi için katılımcıların demografik bilgilerini, standart sapmalarını ve ortalamalarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik testlerinden yararlanılmıştır.

Bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasında farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Verilerin anlamlılık düzeylerinin yorumlanmasında $p < 0.05$ esas alınmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikler.

CİNSİYET	N	%
Kadın	275	39,0
Erkek	430	61,0
ŞEHİR	N	%
Sakarya	77	10,9
Sivas	120	17,0
Niğde	165	23,4
Bolu	103	14,6
Kars	120	17,0
Aydın	120	17,0
YAŞ	\bar{X}	SS.
	20,99	2,34
GELİR	\bar{X}	SS.
	831,91	234,587
ANNE EĞİTİM	N	%
Okur-yazar değil	146	20,7
Okur-yazar	86	12,2
İlköğretim	330	46,8
Ortaöğretim	115	16,3
Üniversite	28	4,0
BABA EĞİTİM	N	%
Okur-yazar değil	45	6,4
Okur-yazar	92	13,0
İlköğretim	315	44,7
Ortaöğretim	187	26,5
Üniversite	66	9,4

N=705

Araştırmaya dâhil olan katılımcılara ait demografik özellikler incelendiğinde; katılımcıların %39'unun kadın, %61'inin erkek olduğu, yaş ortalamalarının $20,99 \pm 2,34$ olduğu ve gelir ortalamalarının 831,91 TL olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %10,9'unun Sakarya, %17'sinin Sivas, %23,4'ünün Niğde, %14,6'sının Bolu, %17'sinin Kars ve %17'sinin Aydın şehirlerinden katılım gösterdiği görülmektedir. Ek olarak katılımcıların anne-baba eğitim düzeyleri incelendiğinde; katılımcıların annelerinin çoğunluğunun ilköğretim mezunu olduğu (%46,8) ve bunu sırasıyla okur-yazar olmayanlar (%20,7), ortaöğretim mezunu olanlar (%16,3), okur-yazar olanlar (%12,2) ve üniversite mezunu olanlar (%4) takip etmektedir. Baba eğitim durumu değişkeninde; katılımcıların babalarının

çoğunluğunun ilköğretim mezunu olduğu (%44,7) ve bunu sırasıyla ortaöğretim mezunu olanlar (%26,5), okur-yazar olanlar (%13), üniversite mezunu olanlar (%9,4) ve okur-yazar olmayanların (%6,4) takip ettiği görülmektedir.

Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Tatmini Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları.

Değişken	\bar{X}	SS.	Cronbach's Alpha
Dine Sığınma	2,44	,85	,802
Dış Yardım alma	2,38	,67	,782
Aktif Planlama	2,67	,53	,701
Kaçma Duygusal Eylem	2,02	,68	,673
Kaçma Biyokimyasal	1,12	1,05	,750
Kabul Bilişsel	2,32	,62	,630
Yaşam Tatmini	4,24	1,36	,831

Güvenirlilik değerlerine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; stresle başa çıkma yönteminin tüm alt boyutlarının güvenirlilik katsayıları ,630 ve ,802 aralığında olup kabul edilebilir düzeydedir. Ek olarak yaşam tatminine ilişkin güvenirlilik kat sayısının ,831 olarak tespit edildiği ve kabul edilebilir seviye olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları.

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS.	t	p
Dine Sığınma	Kadın	275	2,4606	,83998	,624	,533
	Erkek	430	2,4198	,85133		
Dış Yardım alma	Kadın	275	2,3851	,64804	,191	,848
	Erkek	430	2,3752	,67879		
Aktif Planlama	Kadın	275	2,6331	,53794	-1,312	,190
	Erkek	430	2,6867	,52366		
Kaçma Duygusal Eylem	Kadın	275	2,1823	,64900	5,009	,000
	Erkek	430	1,9219	,68836		
Kaçma Biyokimyasal	Kadın	275	1,0245	1,06520	-1,962	,05
	Erkek	430	1,1831	1,03538		
Kabul Bilişsel	Kadın	275	2,2951	,62167	-,982	,326
	Erkek	430	2,3419	,61384		
Yaşam Tatmini	Kadın	275	4,3178	1,36240	1,293	,196
	Erkek	430	4,1823	1,35353		

Tablo 3.'de katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyet değişkenine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; kaçma-duygusal eylem ve kaçma-biyokimyasal alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kaçma-duygusal eylem alt boyutunda, kadınların erkeklere göre, kaçma-biyokimyasal alt boyutunda da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, yaşam tatmini diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

Ek olarak, yaşam tatmini değişkeninin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları.

		Karelerin Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	p	Farkın kaynağı
Dine Sığınma	Gruplar arası	,559	2	,279	,389	,678	-
	Gruplar içi	503,971	702	,718			
	Toplam	504,529	704				
Dış Yardım alma	Gruplar arası	,255	2	,127	,286	,751	-
	Gruplar içi	312,495	702	,445			
	Toplam	312,749	704				
Aktif Planlama	Gruplar arası	1,316	2	,658	2,35 6	,096	-
	Gruplar içi	196,095	702	,279			
	Toplam	197,411	704				
Kaçma Duygusal Eylem	Gruplar arası	,136	2	,068	,145	,865	-
	Gruplar içi	329,923	702	,470			
	Toplam	330,059	704				
Kaçma Biyokimyasal	Gruplar arası	17,978	2	8,989	8,33 6	,000	A-B
	Gruplar içi	757,028	702	1,078			
	Toplam	775,006	704				
Kabul Bilişsel	Gruplar arası	,240	2	,120	,315	,730	-
	Gruplar içi	267,666	702	,381			
	Toplam	267,906	704				
Yaşam Tatmini	Gruplar arası	5,006	2	2,503	1,35 9	,258	-
	Gruplar içi	1292,602	702	1,841			
	Toplam	1297,608	704				

A: 18-22 yaş; B: 23-27 yaş; C:28 yaş ve üzeri

Tablo 4.'de katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin yaş değişkenine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; kaçma biyokimyasal alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, 18-22 yaş aralığında olan katılımcılar ve 23-27 yaş aralığında olan katılımcıların puan

ortalamalarının farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Öte yandan, diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Ek olarak katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları.

		Karelerin Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	p	Farkın kaynağı
Dine Sığınma	Gruplar arası	,825	3	,275	,383	,765	-
	Gruplar içi	503,704	701	,719			
	Toplam	504,529	704				
Dış Yardım alma	Gruplar arası	1,445	3	,482	1,08	,355	-
	Gruplar içi	311,305	701	,444			
	Toplam	312,749	704				
Aktif Planlama	Gruplar arası	1,593	3	,531	1,90	,128	-
	Gruplar içi	195,818	701	,279			
	Toplam	197,411	704				
Kaçma Duygusal Eylem	Gruplar arası	3,331	3	1,110	2,38	,068	-
	Gruplar içi	326,728	701	,466			
	Toplam	330,059	704				
Kaçma Biyokimyasal	Gruplar arası	37,252	3	12,417	11,8	,000	A-C; A-D; B-D; C-D
	Gruplar içi	737,754	701	1,052			
	Toplam	775,006	704				
Kabul Bilişsel	Gruplar arası	,306	3	,102	,267	,849	-
	Gruplar içi	267,600	701	,382			
	Toplam	267,906	704				
Yaşam Tatmini	Gruplar arası	11,093	3	3,698	2,02	,111	-
	Gruplar içi	1286,515	701	1,835			
	Toplam	1297,608	704				

A: 1.Sınıf B: 2.Sınıf C: 3.Sınıf D:4. Sınıf

$P<0,05$

Tablo 5.'de katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin sınıf değişkenine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; kaçma-biyokimyasal alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, 1.sınıfta okuyan katılımcılar ile 3.sınıfta okuyan katılımcıların kaçma biyokimyasal puan ortalamaları arasında ve 4.sınıfta okuyan katılımcılar ile diğer tüm sınıflarda okuyan katılımcıların kaçma biyokimyasal alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları açısından farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ayrıca katılımcıların yaşam tatmini

düzeyleri sınıf değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna İlişkin Analiz Sonuçları.

		Karelerin Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	Farkın kaynağı
Dine Sığınm a	Gruplar arası	1,617	4	,404	,563	,690	-
	Gruplar içi	502,912	700	,718			
	Toplam	504,529	704				
Dış Yardım alma	Gruplar arası	1,334	4	,334	,750	,558	-
	Gruplar içi	311,415	700	,445			
	Toplam	312,749	704				
Aktif Planla ma	Gruplar arası	,750	4	,187	,667	,615	-
	Gruplar içi	196,661	700	,281			
	Toplam	197,411	704				
Kaçma Duygus al Eylem	Gruplar arası	5,361	4	1,340	2,889	,022	B-C;
	Gruplar içi	324,698	700	,464			
	Toplam	330,059	704				
Kaçma Biyoki myasal	Gruplar arası	26,473	4	6,618	6,189	,000	B-C; B-D;
	Gruplar içi	748,532	700	1,069			
	Toplam	775,006	704				
Kabul Bilişsel	Gruplar arası	,856	4	,214	,561	,691	-
	Gruplar içi	267,050	700	,382			
	Toplam	267,906	704				
Yaşam Tatmini	Gruplar arası	5,724	4	1,431	,775	,541	-
	Gruplar içi	1291,884	700	1,846			
	Toplam	1297,608	704				

A: Okur-yazar değil B: Okur-yazar C:İlköğretim D:Lise E: Üniversite

$P<0,05$

Tablo 6.'da katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin baba eğitim durumuna ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, kaçma biyokimyasal alt boyutunda ve kaçma duygusal eylem boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, okur-yazar olan anneler ilköğretim mezunu olan annelerin kaçma duygusal eylem puan ortalamaları arasında ve okuryazar olan annelerle ilköğretim ve lise mezunu annelerin kaçma biyokimyasal puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Analiz sonuçlarına göre yaşam tatmini baba eğitim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna İlişkin Analiz Sonuçları.

		Karelerin Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	Farkın Kaynağı
Dine Sığınma	Gruplar arası	10,655	4	2,664	3,776	,005	A-E; B-E; C-E; D-E
	Gruplar içi	493,874	700	,706			
	Toplam	504,529	704				
Dış Yardım alma	Gruplar arası	,189	4	,047	,106	,980	-
	Gruplar içi	312,560	700	,447			
	Toplam	312,749	704				
Aktif Planlama	Gruplar arası	1,401	4	,350	1,250	,288	-
	Gruplar içi	196,010	700	,280			
	Toplam	197,411	704				
Kaçma Duygusal Eylem	Gruplar arası	3,208	4	,802	1,717	,144	-
	Gruplar içi	326,852	700	,467			
	Toplam	330,059	704				
Kaçma Biyokimyasal	Gruplar arası	13,450	4	3,363	3,091	,015	B-C; B-D;
	Gruplar içi	761,556	700	1,088			
	Toplam	775,006	704				
Kabul Bilişsel	Gruplar arası	,920	4	,230	,603	,661	-
	Gruplar içi	266,986	700	,381			
	Toplam	267,906	704				
Yaşam Tatmini	Gruplar arası	17,513	4	4,378	2,394	,049	A-C; A-D; A-E
	Gruplar içi	1280,094	700	1,829			
	Toplam	1297,608	704				

A: Okur-yazar değil B: Okur-yazar C:İlköğretim D:Lise E: Üniversite

P<0,05

Tablo 7.'de katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin anne eğitim durumuna ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; dine sığınma, kaçma-biyokimyasal alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$), buna karşın diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Buna göre, üniversite mezunu anneler ile diğer eğitim seviyesine sahip annelerin tamamının dine sığınma alt boyut ortalamaları ve okur-yazar olan anneler ile ilköğretim ve lise mezunu annelerin kaçma biyokimyasal alt boyut ortalamaları arasında fark olduğu tespit edilirken, diğer alt boyutlar ve eğitim seviyeleri arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Ek olarak, katılımcıların yaşam tatmini değişkeninde anne eğitim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre okuryazar olan anneler ve ilköğretim, lise ve üniversite mezunu annelerin yaşam tatmini puan ortalamaları arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Gelir Düzeyine İlişkin Analiz Sonuçları.

		Karelerin Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	p	Farkın kaynağı
Dine Sığınma	Gruplar arası	5,357	2	2,678	3,767	,024	A-B
	Gruplar içi	499,173	702	,711			
	Toplam	504,529	704				
Dış Yardım alma	Gruplar arası	,080	2	,040	,090	,914	-
	Gruplar içi	312,669	702	,445			
	Toplam	312,749	704				
Aktif Planlama	Gruplar arası	,762	2	,381	1,360	,257	-
	Gruplar içi	196,649	702	,280			
	Toplam	197,411	704				
Kaçma Duygusal Eylem	Gruplar arası	1,034	2	,517	1,103	,332	-
	Gruplar içi	329,025	702	,469			
	Toplam	330,059	704				
Kaçma Biyokimyasal	Gruplar arası	4,629	2	2,315	2,109	,122	-
	Gruplar içi	770,377	702	1,097			
	Toplam	775,006	704				
Kabul Bilişsel	Gruplar arası	1,035	2	,518	1,362	,257	-
	Gruplar içi	266,871	702	,380			
	Toplam	267,906	704				
Yaşam Tatmini	Gruplar arası	26,552	2	13,276	7,332	,001	A-C
	Gruplar içi	1271,056	702	1,811			
	Toplam	1297,608	704				

A: 400- 700; B: 700-1000; C: 1000 ve üzeri

P<0,05

Tablo 8.'de katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin gelir değişkenine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; dine sığınma alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, gelir düzeyi 400-700 TL arası olanlarla 700-1000 TL arası olan katılımcıların puan dine sığınma puan ortalamaları arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ek olarak, yaşam tatmini değişkeninde gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$). Buna göre, gelir düzeyi 400-700 TL olanlar ve 1000 ve üzeri olanların yaşam tatmini puan ortalamaları arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9. Stresle Başa Çıkma ve Yaşam Tatminine İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları.

Değişken		Dine Sığınma	Dış Yardım Alma	Aktif Planlama	Kaçma Duygusal Eylem	Kaçma Biyokimyasal	Kabul Bilişsel
Yaşam Tatmini	r	,211**	,236**	,245**	,138**	-,024	,222**
	p	,000	,000	,000	,000	,533	,000

Stres ile başa çıkma yöntemleri ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiye yönelik analiz sonuçları incelendiğinde; yaşam tatmini ile stresle başa çıkmanın (dine sığınma, dış yardım alma, aktif planlama, kaçma-duygusal eylem ve kabul bilişsel) alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu ($p < 0,01$), öte yandan stresle başa çıkmanın kaçma-biyokimyasal alt boyutunda ise ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ve Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda tartışma bölümünde katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ile ilgili sonuçlara bakılmış, bu iki değişkenin arasındaki ilişki incelenmiş ve bu sonuçlara ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Araştırmamıza katılan 705 katılımcının %39'u kadın, %61'i erkek ve yaş ortalamaları yaklaşık olarak 21'dir. Katılımcıların aile eğitim durumlarına bakıldığında anne ve baba eğitim durumlarının çoğunlukla ilköğretim mezunu olduğu görülmektedir. Ek olarak gelir durumlarının ise ortalama 831,91 TL'dir.

Stresle başa çıkma yöntemleri incelendiğinde; en yüksek alt boyuta ait puanın aktif planlama olduğu ve bunu sırasıyla dine sığınma, dış yardım alma, kabul-bilişsel, kaçma-duygusal eylem ve kaçma-biyokimyasal alt boyutlarının takip ettiği görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların stresle en çok aktif planlama yaparak başa çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilindiği üzere kendi plan ve programlarını istekleri doğrultusunda uygulamaya koyamayan ve çeşitli çevre şartlarının zorlaması altında kalan kişiler yoğun stres altına girmektedir (Eren, 2007; Güçlü, 2001). Bu doğrultuda stresle başa çıkmada aktif planlamanın büyük öneme sahip olduğu görülmektedir.

Cinsiyet

Analiz sonuçları incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetleri ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları olan dine sığınma, dış yardım alma, aktif planlama, kabul-bilişsel ve yaşam tatmini düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan, kaçma-duygusal eylem, kaçma-biyokimyasal alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülürken, kaçma duygusal eylem alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarında kadın katılımcıların, kaçma biyokimyasal alt boyutunda ise erkek katılımcıların yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. İlgili alanyazında yapılan bazı çalışmalarda; kaçma-duygusal eylem

ve kaçma-biyokimyasal alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, kadınların kaçma-duygusal eylemde erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına, kaçma-biyokimyasal alt boyutunda ise erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (Erözkan, 2011; Kara, 2010). Bulunan sonuçlar bu çalışmayı destekler nitelikte olup kaçma duygusal alt boyutuna ilişkin durumun kadınların erkeklerden daha hassas yapıya sahip olduklarından dolayı stresli olaylardan uzak durmayı tercih ettiklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Biyokimyasal alt boyutunda ise erkeklerin puan ortalamalarının kadınlardan fazla olmasının, erkeklerin kadınlara göre stresten uzaklaşma amacıyla alkol, sigara vb. zararlı alışkanlıklara daha fazla sahip olduğundan (Özdemir ve ark., 2005) kaynaklanacağı söylenebilir. Karakaş ve Koç (2014) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete göre stresle başa çıkma yöntemleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bulunan sonuç bu çalışmada elde edilen bulgular ile paralellik göstermemektedir. Bu durumun sebebi çalışmanın farklı örneklem grubuna uygulandığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yaş

Katılımcıların yaşları ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları olan dine sığınma, dış yardım alma, aktif planlama, kaçma duygusal eylem, kabul bilişsel ve yaşam tatmini düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan kaçma biyokimyasal alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiş olup bu farkın 18-22 yaş ve 23-27 yaş aralığındaki katılımcılardan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatürde bazı çalışmalar bu çalışmayı destekler nitelikte olup (Erkmen ve Çetin, 2008; Kara, 2010), 28 yaş altındaki bireylerin kaçma biyokimyasal alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının fazla olması bu yaş grubunda bireylerin üzerinde çevresel etkenlerin daha fazla etkilenebileceğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık çıkmamasının sebebi olarak katılımcıların genel olarak benzer yaş grubunda olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sınıf Değişkeni

Katılımcıların buldukları sınıf ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları olan dine sığınma, dış yardım alma, aktif planlama, kaçma duygusal eylem, kabul bilişsel ve yaşam tatmini düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık

olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan sınıf değişkeni stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutu olan kaçma biyokimyasal arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş ve son sınıfta okuyan katılımcıların kaçma biyokimyasal alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebinin son sınıf öğrencilerinin geleceğe yönelik planlarının daha fazla netleşmiş olması ve bu doğrultuda sınav kaygısı yaşayarak (Aysan ve ark., 2001) zararlı alışkanlıklara daha fazla yöneleceğinden kaynaklandığı söylenebilir. Erözkan (2011) tarafından yapılan çalışmada sınıf düzeyine ile dış yardım arama ve kaçma duygusal eylem alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bulunan sonuç bu çalışmayı destekler nitelikte değildir.

Baba Eğitim Durumu

Katılımcıların baba eğitim durumları ile stresle başa çıkma yöntemi alt boyutları olan dine sığınma, dış yardım alma, aktif planlama, kabul bilişsel ve yaşam tatmini düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan kaçma duygusal eylem ve kaçma biyokimyasal alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça kaçma duygusal eylem ve kaçma biyokimyasal alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının azaldığı görülmektedir. Bu durumun eğitim düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarını stresle nasıl başa çıkacağı yönünde yönlendirmemeleri ve zararlı alışkanlıklara ilişkin bilgilendirmelerin yeterince yapılmadığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Anne Eğitim Durumu

Katılımcıların anne eğitim durumuna ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde anne eğitim durumu ile stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutları olan dış yardım alma, aktif planlama, kaçma duygusal eylem, kabul bilişsel arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan anne eğitim durumu ile dine sığınma, kaçma biyokimyasal alt boyutu ve yaşam tatmini arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anne eğitim durumu düşük seviyede olan bireylerin dine sığınma ve kaçış biyokimyasal alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukluk döneminden itibaren eğitim ilk olarak aileden alınır. Kişiliğin gelişiminde, olumlu davranışlar sergilemede, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı, kendi kendine yetebilen, kendisine ve yaşadığı ortama faydalı bir birey olarak yetişmesinde aile büyük öneme sahiptir (Şahin ve Kalburan, 2009). Bu bağlamda

anneninin yeterli eğitime sahip olmamasından dolayı çocuklarının stresle başa çıkmada yönlendirilmediğinden dine yönelme ve kaçış biyokimyasal (sigara, alkol vb. yönelim) alt boyutuna ilişkin puanların yüksek çıkması beklenen bir durumdur.

Gelir Düzeyi

Katılımcıların gelir düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları olan dış yardım alma, aktif planlama, kaçma duygusal eylem, kaçma biyokimyasal ve kabul bilişsel arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan gelir düzeyi ile dine sığınma alt boyutu ve yaşam tatmini düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dine sığınma alt boyutunda farkın gelir düzeyi 400-700 TL ile 701-1000 TL arasında olanlardan, yaşam tatmini değişkeninde ise farkın 400-700 TL ile 1000 TL ve üzeri olanlardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Rekreatif etkinliklere katılımın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Ayhan ve ark., 2017). Düşük gelir seviyesine sahip bireylerin ise bu tür etkinliklere katılımda tesis masraflarını karşılayamamalarından dolayı sadece dine sığınarak stresle başa çıktıkları düşünülmektedir. Gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinin artış göstermesi, hedeflere ulaşmada para faktörünün devreye girmesi sonucu bireylerin beklentilerini ve isteklerini daha kolay bir şekilde yerine getirmesine ve bu doğrultuda tatmin seviyesine ulaşmasına bağlıdır. Myers ve Diener (1995)'e göre; gelir durumu yaşam tatmini üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmamaktadır. Bulunan sonuç bu çalışma ile paralellik göstermemektedir. Bu durumun sebebi yapılan çalışmalar arasında uzun yıllar geçmiş olmasından dolayı o zamanın yaşam koşulları ile günümüz yaşam koşulları arasındaki farklılıklardan kaynaklanabilir.

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki

Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları olan dine sığınma, dış yardım alma, aktif planlama, kaçma duygusal eylem ve kabul bilişsel ile yaşam tatmini arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, katılımcıların ilgili alt boyutlara ilişkin puanları arttıkça yaşam tatmini düzeyleri de artış göstermektedir. İlgili alanyazında yapılan benzer bir çalışmada; stres ile mutluluk arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Clark, 2000). Mutluluk yaşam tatminin önemli bir bileşenlerinden olup bulunan sonuç bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Sahranc (2007) tarafından yapılan çalışmada; stresle başa çıkma ve yaşam tatmini arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan sonuç, bu çalışma ile paralellik göstermektedir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

- İlgili eğitim kurumları tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam tatminlerini başarılarını artırmaya yönelik olarak stres ile başa çıkma eğitimlerinin verilmesi gerekmektedir.
 - Her birey, stresli durumlarda olumsuz davranışlara yönelmek yerine bu durumların nasıl aşılabileceği konusunda bilinçlendirilmelidir.
 - Üniversite öğrencileri için stres yaratan faktörler belirlenerek bunları azaltmak ve ortadan kaldırmak için gerekli çalışmalar yapılmalıdır.
 - Stres ile başa çıkmayla ilgili çalışmalara yönelik örneklem sayısı artırılarak benzer çalışmalar yapılmalıdır.
 - Bireylerin stres ile başa çıkmalarına katkıda bulunacak etkinliklere yönlendirilmeleri sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Aslan Ş. Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başaçıkma Tutumlarının Araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2007, 18:67-84.

Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen Hoeksema S. Stress, Health, and Coping: Hilgard's Introduction to Psychology (Twelfth edition). 1996, United States of America: Harcourt Brace & Company. 65-66.

Ayhan C, Eskiler E, Soyer F. Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Erpa International Congress on Education, 18-21 Mayıs 2017, Budapeşte, Macaristan, 164-175.

Aysan F, Thomson D, Hamarat E. Test anxiety, coping strategies and perceived health in a group of high school students: A Turkish sample. *J Genetic Psychology, Child Behavior and Comparative Psychology*, 2001, 162:402-411.

Bakan İ. Çağdaş Yönetim Yaklaşımları. Beta Basım Yayın, İstanbul, 2004:34.

Baltaş A, Baltas Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 19. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002:27.

Baltaş A, Baltas Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 6.Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1988:23-109-111-112-241-265.

Barutçugil G. Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi. İstanbul: Kariyer Yayıncılık Basım Yayım Dağıtım, 15. Baskı, 2004:55.

Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara: Kültür Ofset, 1998:27

Ceylan M. Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, İzmir, 2005.

Chen A. Retirement, Leisure and Work Canada (Book). *Canadian J Sociology*, 1989, 14(2):256-257.

Clark D. Paraeducators in inclusive classrooms: Their own perceptions. *Remedial and Special Education*. 2000, 21:171-181.

Creswell JW. *Araştırma Deseni*. (Çeviren: Demir, SB.). Ankara: Eğiten Kitap, 2013.

Çakır İ. Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, 2006.

Diener, E; Emmons, R; Larsen, R. J. and Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. *J Personality Assessment*, 1985:49, 71–75.

Donovan N, Halpern D. Life Satisfaction, The State of Knowledge and Implications for Government, London: UK Government Strategy Unit, 2002:9-27-28.

Ekmekçi R. Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönetmelik Uygulamalarının Geliştirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008:12.

Ephesin R. Stres Avcıları. *Güncel Psikoloji Dergisi*, 2000, 1(2):23.

Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul: Beta Yayınları, 2007:293.

Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 2000:298.

Erkmen N, Çetin MÇ. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008, 19:231-242.

Eroğlu H. Durumluluk -Süreklilik Kaygı Düzeyi İle Algılanan Stres, Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.

Erözkan A. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2011, 1(12) s.47

Göçet E. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2006.

Güçlü N. Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Fakültesi Dergisi*, 2001, 21(1):96.

Güner A. Lise öğrencilerinde stres başa çıkma ve dini başa çıkma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi 2006.

Güney S. Stres ve stresle başa çıkma yönetim ve organizasyon. Ankara: Nobel Yayınevi, 12. Baskı, 2001:87.

Heller D, Judge TA, Watson D. The Confounding Role of Personality and Trait affectivity in the Relationship between Job and Life Satisfaction. *J Organizational Behaviour*, 2003, 23:815- 835.

Hisli Ş, Durak NA. Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994, 2(13):128.

Hughes B. *Günlük Hayatın Stresine Son*. Ankara: Doruk Yayınları,1997:84

İlgar Ö. Örgütsel Stresin Çalışan Bayanlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2001.

Kara D. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Verimlilik Dergisi*, 2010, 3:179-194.

Karakaş AC, Koç M. Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Itobiad: J Human & Social Science Researches*, 2014, 3(3):89.

Karasar N. *Bilimsel Araştırma Metodu*. Ankara: Hacetepe Taş Kitapçılık, 1984:1754-1755.

Kaya N. Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Çoklu Zekâ Kuramına Göre Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2012.

Konter E. Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Yayınevi. İzmir, 1996:194.

Köker S. Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, 1991.

Köknel Ö. Depresyon-Ruhsal Çöküntü, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998:59-360.

Kurtyılmaz Y. Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri ile Akademik Başarıları İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2005.

Kuru E. Sporda Psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, 2000:45.

Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984:87.

Melin R, Fugl-Meyer KS, Fugl-Meyer AR. Life Satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: In Relation To Education, Employment Situation, Health and Physical Activity. *J Rehabil Med*, 2003, 35(2):84-90.

Myers DG, Diener E. Who is happy? *Psychological Science*, 1995, 6(1):10-19.

Özbay Y. An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, TTU, Lubbock, Texas: USA. 1993:124.

Özbay Y, Şahin B. Stresle Başaçıkma Tutumları Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. IV.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 10-12 Eylül 1997, Ankara.

Özdemir L, Koçoğlu G, Sümer H, Nur N, Polat H, Aker A, Bakıcı Z. Sivas il merkezinde yaşlı nüfusta bazı kronik hastalıkların prevalansı ve risk faktörleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2005, 27(3):89-94.

Özdevecioğlu M. İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki ilişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. 1.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı. 22-24 Mayıs 2003, Afyon, s.697.

Robson, C. *Real World Research*. Oxford: Blackwell Publishers.2002

Roskies E. Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese gösterilen ilk tepkiler. (Çeviren: Hisli Şahin, N.) Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, 1994, s.24.

Sahraç Ü. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı Yayınlanmış Doktora Tezi, 2007 s.84

Seyhan N. Halk-Polis Karşılaşmasında Stres Faktörü: Stat Örneği Uygulaması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2007.

Soyer F. Osmanlılarda Beden Eğitimi ve Spor. *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004, 24(1):209-225.

Şahin F, Kalburan C. Aile Eğitim Programları ve Etkililiği: Dünyada Neler Uygulanıyor? *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, 25(25):1-12.

Tan S. Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.

Tokay T. Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2001.

Tural M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Çoklu Zekâ Kuramına Göre Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2009.

Tutar H. Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. Hayat Yayınları, İstanbul, 2000:204-222.

Webster's Encyclopedic Unbridged Dictionary of The English Language. N.J: Gramercy Books, 1989:1406.

Wilkinson G. *Stres*. İstanbul: Morpa Yayınları, 2005:73.

Wuest A, Bucher CA. Foundations of Physical Education and Sport. McGrawHill, Boston, 1999:43-45.

Yalçın Y. Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Kayseri, 2009.

Yetim Ü. Kişisel Projelerin Organizasyonu Açısından Yaşam Doyumu. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, 1991.

Yılmaz O. Stresin Performans Üzerine Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2006.

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	: Abdullah DÜĞENCİ
Doğum tarihi	: 19.02.1987
Doğum yeri	: İzmir
Medeni hali	: Bekar
Uyruğu	: T.C.
Adres	: 9163. Sok. No:31/1 Yeşilyurt/İZMİR
Tel	: 05544481922
E-mail	: abdullahdgnci@gmail.com
EĞİTİM	
Lise	: İzmir Kız Lisesi (2001-2005)
Lisans	: Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2008-2012)
Yüksek lisans	: Balıkesir Üniversitesi (2014- devam ediyor).
YABANCI DİL BİLGİSİ	
İngilizce	:

EK 2. STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece tek cevap verin.		Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım.	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	0	1	2	3	4
4	Başta gelenin çekileceğine inanırım.	0	1	2	3	4
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
6	Başıma gelenlere inanmak istemem.	0	1	2	3	4
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklanırım.	0	1	2	3	4
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.	0	1	2	3	4
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	0	1	2	3	4
10	Benden yaşlı birine danışırım.	0	1	2	3	4
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
12	Dini aktivitelere katılırım.	0	1	2	3	4
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim.	0	1	2	3	4
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3	4
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım.	0	1	2	3	4
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim.	0	1	2	3	4
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim.	0	1	2	3	4
19	Her ne yapacaksam zamanında yaparım.	0	1	2	3	4
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim.	0	1	2	3	4

22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.	0	1	2	3	4
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim.	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim.	0	1	2	3	4
31	İlahi bir güçten yardım isterim.	0	1	2	3	4
32	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim.	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim.	0	1	2	3	4
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşırım.	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim.	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
41	Rahatlamak için ağlarım.	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek birçok şeyi unutturum.	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım.	0	1	2	3	4

EK-3. YAŞAM TATMİNİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece tek cevap verin.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

SORU FORMU

1) Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

3) Sınıfınız: () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf

4) Bölümünüz:

5) Spor branşınız:

6) Aile Tipiniz: () Çekirdek Aile () Geniş Aile () Parçalanmış Aile

7) Babanızın Eğitimi: () Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite

8) Babanızın Mesleği: () İşsiz () Memur () İşçi () Emekli () Serbest

9) Annenizin Eğitimi: () Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite

10) Annenizin Mesleği: () Ev Hanımı () Memur () İşçi () Emekli () Serbest

11) Yaşamınızın En Büyük Bölümünün Geçtiği Yer: () Köy veya Kasaba () Şehir () Yurtdışı

12) Sizin Aylık Geliriniz (Ailenizden Gelen, Burs, Kazancınız):

13) Size Ait Aylık Gelirinizi nasıl değerlendiriyorsunuz: () Yeterli () İdare Ediyor () Yetersiz