

## Bedens Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda GÜdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları

Hikmet TURKAY<sup>1</sup>, Tamer SÖKMEN<sup>1</sup>

### Özet

Bu araştırma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 2012 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun çeşitli bölümlerinde (Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Spor Yöneticiliği Bölümü, Antrenörlük Eğitimi Bölümü ve Rekreasyon Bölümü) okuyan 60 kız, 93 erkek olmak üzere toplam 153 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Sporda Güdülenme Ölçeği ile "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, t testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme ile aktif başa çıkma arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde; güdülenememe ile aktif aktif başa çıkma arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Güdülenme, Stres

## Sources of Motivation in Sport and Physical Education and Sport Department Students Coping with Stress

### Abstract

This research in sport, physical education and Sports to their students with the resources to deal with stress güdülenme to examine the relationship between the styles. Research in 2012 in Gazi University Physical Education and Sports in several places (Physical Education Teacher, Department of Sport Management Department, Coach Training Section and Recreation Section), for a total of 60 students at the girls, 93 men, for a total of 153 students. Research data collection tool to deal with stress in sport as with the scale Motive Attitudes Inventory. Data analysis, Correlation coefficient multiplied by the t test, and Pearson Moments. In this study, intrinsic motivation and extrinsic motivation and a positive direction with a high level of active coping; not motivation actively coping with the active and a significant negative correlation was found between the middle level.

**Keywords:** Physical Education, Motivation, Stress

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Malatya/Türkiye  
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/inubesyo>

## GİRİŞ

İnsan davranışlarını etkileyen çeşitli etkenlerden söz edilebilir. Ancak davranışın yönünü, şiddetini, kararlılığını belirleyen en önemli güç kaynağı güdülenmedir. Günü istekleri, gereksinimleri, ilgileri, dürtüleri içine alan genel bir kavram olarak görülür. Günülenme, bir hedefe dönük olarak davranışı harekete geçiren, sürdüren ve yönlendiren bir güç olarak tanımlanmaktadır. Kavrama metaforik açıdan yaklaşıldığında nesnelere harekete geçiren güce benzer bir gücün de insanları harekete geçirdiği ve bunun da genel olarak güdülenme olarak adlandırıldığı görülmektedir. Bu anlamda güdülenme, insan davranışlarına şekil verme işlevini üstlenen eğitim-öğretim çalışmalarında önemli bir yere sahiptir. Bireyin öğrenme sürecinde güdülenme bir ön koşul görevi üstlenir. Günülenmeye ilişkin çeşitli açıklamalar, kavramlar, yaklaşımlar ortaya atılmıştır. 1930'larda ayrı bir çalışma alanı olarak ortaya atılan güdülenme, öğrenme kavramlarıyla paralel olarak davranışçılıktan bilişselciliğe doğru bir gelişim çizgisi izler. Günülenmeyi içgüdüsel bir bakış açısıyla açıklayan kuramcılar güdü kaynaklarının doğuştan geldiğini ve kalıtsal özellikler taşıdığını savunmaktadırlar (Acat, 2002).

Günülenmeye ilişkin kuramlara bakıldığında, harekete geçirici gizil gücün varlığı ve bunun bazı etkenlerle harekete geçirildiği kabul edilmektedir. Temel tartışma konusu, bu gücü harekete geçiren nedenlerin neler olduğuyla ilgilidir. Ortaya konan farklı görüşlere karşın, öğrenme sürecinde güdülenmenin önemli bir belirleyici olduğu, eğitim sürecinin istenen özellikleri taşıyabilir duruma gelebilmesinin güdülerin kontrolüyle olası olacağı yönündeki görüş bütün kuramlarca kabul edilmektedir (Onaran, 1991).

Günülenme, hemen hemen bütün davranışların öğrenilmesinde ve uygulanmasında birinci dereceden rol oynar. Öğrenilen bir davranış uygulanmadığı takdirde güdülenmeden söz edilemez. Benzer şekilde bu öğrenilen davranış sürekliliğini korumadığı zaman da güdülenmeden bahsedilemez (Erdem, 2008).

Biyolojik ve psikolojik dengenin bozulduğuna ve yeni durumlara uyum yapılarak yeniden dengeye dönülmesi gerektiğine bir işaret olan stres, özellikle verimliliğin düşmesine neden olan sinirlilik halidir (Kuru, 2000).

Stres kavramı, Latince "Estrica", eski Fransızca "Estrece" sözcüklerinden gelmektedir. Kavram 17. Yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. Yüzyıllarda ise kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna

bağlı olarak da stres nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçimin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş, 2000).

Tıp alanında stres sözcüğü ilk kez, 19. Yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız fizyolojisti Claude Bernard tarafından kullanılmış ve stres kavramı tanımlanmıştır. Araştırmacı stresi “organizmanın dengesini bozan uyarılar” olarak algılamıştır. Ünlü Alman fizyolojisti Pflüger, 1877 yılında stresi “yaşamın gereksinimlerini doyumak için, organizmanın zararlı etkenlerden kaçıp korunması” olarak yorumlamıştır. Aynı yıllarda Belçikalı fizyolojist Frederick de stresi, “yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi” olarak ele almış, bu tepkinin sonucunda “organizmanın ya zararlı etkilerden kurtulacağını ya da hastalanacağını” ileri sürmüştür (Köknel, 2000).

Günlük yaşamda ve bilimsel literatürde çok kullanılan bir kavram olan stres, genellikle bireyin kapasitesini zorlayan olumsuz bir durumdur. Burada genellikle denilmesinin nedeni belirli bir düzeydeki stresin, bireyin etkili motivasyonu için gerekliliğinden ve varoluşun önemli bir özelliği olduğundandır. Ancak bu stres düzeyinin toleransı, bireyden bireye de değişiklik göstermektedir. Toplumsal, ekonomik ve sosyal yönden hızlı değişikliklerin yaşandığı günümüzde stres; günlük hayatımıza daha çok girmekte ve gerek ruhsal gerekse fizyolojik sağlık yönünden bireyleri etkilemektedir (Türkçapar, 2007).

Spor olgusu bireylerin stres yaratan durumlardan kurtulmasını sağlayan önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresin etkisini azaltan en önemli teknik, fiziksel hareketlerdir. Fiziksel hareketler bedenin psikolojik ve fizyolojik hastalıklara karşı doğal bir savunma mekanizmasıdır. Stres tepkisi damarlarda daralmaya neden olduğu için, ister istemez hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açmaktadır. Bu durum hücrelerin yetersiz beslenmesi sonucunu doğurur. Bu koşulların uzun süre devam etmesi veya sık sık tekrarlanması halinde ise bu hücreler hem hastalığa daha açık hale gelmekte hem de yaşam süreleri kısalmaktadır. Fiziksel egzersizler, hücrelerin yaşam süresini uzatmanın ve onları sağlıklı kılmının önemli bir yoludur (Pehlivan, 2002).

Stres, genç sporcuların çevresinde genelde aile ve antrenörlerin gerçekçi olmayan ve yüksek seviyelerdeki beklentiler sporcu gençlerin stresinin yüksek seviyelere çıkmasına sebep olmaktadır. Ayrıca, gençlerin kendi seviyelerinin yaptıkları spor alanının altında olmaları ve yüksek miktarlarda performans düşüklüğü, sporcu gençlerin içsel stresi anlamlandırma ve başa çıkma süreçlerinde sorun yaratmaktadır (Akandere, 2003).

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

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

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Araştırmada ilişkiisel tarama modeli uygulanmıştır. Bu modele uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı ve derecesi ortaya konmaya çalışılmıştır.

### **Araştırma Grubu**

Araştırmaya Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu' nun çeşitli bölümlerinde (Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Spor Yöneticiliği Bölümü, Antrenörlük Eğitimi Bölümü ve Rekreasyon Bölümü) okuyan 60 kız, 93 erkek, toplam 153 öğrenci katılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, Sporda Güdülenme Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır.

Sporda Güdülenme leği (SG): Güvenirlik ve geçerliği test edilmeye çalışılan Sporda Güdülenme leği –SG (Sports Mativation Scale-SMS), bilişsel değerlendirme kuramına dayanmaktadır ve Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilmiştir ve Kazak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. SG, ‘‘ niçin spor yapıyorsunuz?’’ sorusu temel alınarak sunulmuş maddelere verilen yanıtların derecesine göre, kişinin spor ortamındaki içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenmesinin kaynağını ortaya koymaktadır. Ölçek, yargıların yedi değerlendirme basamağına göre yapıldığı 28 maddeden oluşmakta ve yedi alt leği içermektedir.

Ölçeğe ilişkin alt ölçekler; 1) bilmek için içsel güdülenme, 2) başarmak için içsel güdülenme, 3) uyaran yaşamak için içsel güdülenme, 4) dışsal güdülenme, 5) ie atım, 6) zdeşim ve 7) güdülenmeme’dir. Bilmek, başarmak ve uyaran yaşama alt ölçekleri içsel güdülenme, dışsal güdülenme, ie atım, özdeşim alt ölçekleri dışsal güdülenme ile ilgili alt ölçeklerdir.

*Stresle Başa ıkma Tutumları Envanteri (SBTE):* Orijinali zbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde niversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları leğidir. Yine zbay & şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarına ölçmeye yöneliktir. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma leğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5’li likert tipi derecelendirmeyle düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır.

*Aktif Planlama:* Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematiği içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

*Dış Yardım Arama:* Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrmental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

*Dine Sığınma (Dine Yönelme)*: Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

*Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)*: Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

*Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)*: Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

*Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma*: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmacı, araştırma grubunu oluşturan Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda bulunan ilgili bölümlerde ders veren öğretim görevlileri ile görüşerek onlara yapacağı çalışma hakkında bilgi vermiştir ve öğretim görevlilerinin uygun gördüğü zamanda ders içinde uygulanmıştır. Araştırma grubunu oluşturan bölümlere gidilerek araştırmanın amacı ve ilgili bilgiler üniversitenin çeşitli sınıflarına devam eden öğrencilere aktarılmıştır. Araştırmaya gönüllü olmayan öğrenciler alınmamıştır. Öğrencilerden kişisel bilgi formu, "Sporda Güdülenme Ölçeği" ve "Stresle Başa Çıkma Envanteri" ni doldurmaları istenmiştir. Uygulama yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra araştırmada elde edilen veriler SPSS (15.0 versiyonu) programına aktararak çözümlenmiştir. Araştırmada Sporda Güdülenme Ölçeği puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için t testi; bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisinin anlaşılması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

### Cinsiyete Göre Sporda GÜdülenme Kaynakları

Kız ve erkek öğrencilerin sporda güdülenme kaynakları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla veriler üzerinde ilişkisiz gruplar için t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-1' de verilmiştir.

**Tablo 1:** Cinsiyete Göre SGK Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Boyut	Değişken	N	X	S	t	p
İçsel GÜdülenme	Kız	60	62.50	15.39	-1.51	.13
	Erkek	93	60.94	12.48		
Dışsal GÜdülenme	Kız	60	61.96	14.90	-1.69	.09
	Erkek	93	65.80	12.77		
GÜdülenmeme	Kız	60	12.75	4.72	-.45	.65
	Erkek	93	13.16	5.87		

Tablo-1 incelendiğinde öğrencilerin sporda güdülenme kaynakları puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Öğrencilerin sporda güdülenme kaynakları ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo-2' de verilmiştir.

**Tablo 2:** Sporda GÜdülenme ile ilgili Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu

Boyut	Din	Dış Yardım	Aktif Planlama	Kaçma Soyutlama	Kaçma Biyokimyasal	Kabul Bil.Yen.Yap
İçsel GÜdülenme	.49*	.64*	.71*	.39*	-.18*	.15*
Dışsal GÜdülenme	.51*	.66*	.72*	.42*	-.14*	.15*
GÜdülenememe	-.22*	-.39*	-.49*	-.08*	.44*	-.12*

Tablo-2 incelendiğinde, öğrencilerin içsel güdülenmeleri ile stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama ( $r=.71$ ,  $p<0.05$ ) arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde; dış yardım arama ( $r=.64$ ,  $p<0.05$ ), din ( $r=.49$ ,  $p<0.05$ ) ve kaçma-soyutlama arasında orta düzeyde

ve pozitif yönde; kaçma-biyokimyasal ( $r=-.18$ ,  $p<0.05$ ) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Dışsal güdülenme ile stresle başa çıkma tutumlarında aktif planlama ( $r=.72$ ,  $p<0.05$ ) yüksek ve pozitif yönde; din ( $r=.51$ ,  $p<0.05$ ), dış yardım arama ( $r=.66$ ,  $p<0.05$ ) ve kaçma soyutlama ( $r=.42$ ,  $p<0.05$ ) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde; kaçma biyokimyasal ( $r=-.14$ ,  $p<0.05$ ) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Güdülenememe ile stresle başa çıkma tutumlarında din ( $r=-.22$ ,  $p<0.05$ ) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde; dış yardım arama ( $r=-.39$ ,  $p<0.05$ ), aktif planlama ( $r=-.49$ ,  $p<0.05$ ) ve kaçma soyutlama ( $r=-.08$ ,  $p<0.05$ ) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde; kaçma biyokimyasal ( $r=.44$ ,  $p<0.05$ ) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sporda güdülenme ve stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yapılan araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre; stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Tablo 1).

Yapılan araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, adayların “stres kaynaklarına karşı aktif bir şekilde mücadele ettiklerini ve stresli durumlar karşısında sosyal çevrelerinin desteğini yoğun bir şekilde almaya yönelik bir başa çıkma eğilimi gösterdiklerini; karşılaştıkları stres kaynaklarını zaman zaman görmezden gelerek mücadele ettiklerini” söylememiz mümkündür(Tablo 2).

Kız ve erkek adayların stres verici durumlar karşısında “problemlerle aktif bir şekilde mücadele etme, problemleri görmezden gelme-erteleme ve sorunlarını birileriyle paylaşarak çözüm yolları arama” gibi stratejileri benzer düzeyde kullandıkları söylenebilir. Çağlayan ve ark.(2008)’inin “ortaöğretimde okuyan sporcu öğrencilere”, Tural (1994) ve Temiz (2006)’in, “Beden Eğitimi Öğretmenlerine” yönelik araştırmalarında da erkek ve bayan katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmaların sonuçları, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.



Sonuç olarak; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğu; adayların cinsiyet değişkenlerine göre, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

## KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi” Spor ve Tıp Dergisi, Sendrom 4, 2,1, İstanbul.
- Altungül, O. (2006). Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Elazığ.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2000). Stres ve Stres İle Başa Çıkma, Remzi Kitabevi 20. Baskı. İstanbul.
- Çağlayan, HS. Çetin, MÇ. ve Şirin, EF. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi. 10th International Sport Sciences Congress.October 23-25, Poster Presentations. Bolu.
- Erdem, M. (2008).“Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi” Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Köknel, Ö. (2000). Günlük Hayatta Ruh Sağlığı, Alfa Yayınları. İstanbul.
- Kuru, E. (2000). Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme, 1. Akşam Sanat Okulu Matbaası, Ankara.
- Onaran, O. (1991). Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları. A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Pehlivan, İ. (2002). İş Yaşamında Stres. Pegem A Yayınları. Ankara.
- Temiz, A. (2006). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kaynakları,Stres Tepkileri Ve Stresle Baş etme Yolları (Hatay İli Uygulaması). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Tural, N. (1994). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kaynakları, Stres Tepkileri Ve Stresle Baş etme Yolları.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türkçapar, Ü. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Strese Karşı Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.