

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği)*

Murat TURAN¹, Bülent TATLISU², Tuba TATLISU³ İzzet UÇAN⁴

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma düzeylerinin spor ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlandı.

Yöntem: Araştırmaya 317 erkek ve 516 kadın olmak üzere toplam 833 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin tespit edildiği sorularla birlikte Gaher ve Simons (2005) tarafından geliştirilip Sargın ve ark. (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği" kullanıldı. Veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edildi. Betimsel analizlerin ardından yapılan normallik analizi sonuçlarına göre "Bağımsız Gruplar T Testi" ile "Tek Yönlü Varyans Analiz" testleri kullanıldı ve çalışmada anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak değerlendirildi.

Bulgular Yapılan analizler sonucunda, sıkıntıya dayanma düzeyinin cinsiyet, maddi gelir ve yaş değişkenine göre toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı, spor yapma, spor türü ve spor süresi değişkenlerinde sıkıntıya dayanma ölçeğinin tolerans ve regülasyon alt boyutlarında anlamlı sonuçlar olduğu tespit edildi.

Sonuç: Araştırmada sporun üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma konusunda etkili olduğu sonucuna ulaşıldı. Bu sonuç, üniversitelerin farklı bölümlerinde de spora yönelik aktivitelerin ve derslerin yaygınlaştırılmasının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Sıkıntıya Dayanma, Spor.

ABSTRACT

Investigation of the Students' levels of the resilience to boredom at the Faculty of Sport Sciences according to Sports and Various Variables (Example of Atatürk University)

Purpose: In this study, it was aimed to examine undergraduate students' level of endurance to distress according to sports and various variables.

Method: A total of 833 students, 317 males and 516 females, participated in the study voluntarily. The Scale of Resilience to Boredom developed by Gaher and Simons (2005) and adapted into Turkish by Sargın et al. (2012) was used to collect data together with the questions on the demographic characteristics of the participants in the study. Data were analyzed with Spss 25.0 package program. According to the results of normality analysis performed after the descriptive analysis, "Independent Groups T Test" and "One Way Variance Analysis" tests were used and the level of significance in the study was evaluated as ($p < 0.05$).

Results: As a result of the analysis, it was determined that there was no statistically significant difference in the total score according to gender, financial income and age variables, and that there were significant differences in the tolerance and regulation sub-

* Bu araştırma Herkes İçin Spor Zirvesi & 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi'nde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur (21-23 Mayıs 2021, Ankara, TURKEY).

¹ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Giresun, murat--turam@hotmail.com ORCID: 0000-0002-3865-7134

² Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, ORCID:0000-0003-4208-4583

³ Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Programı, Bayburt, ORCID: 0000-0002-6030-0078

⁴ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum ORCID: 0000-0002-9668-1829

dimensions of the scale of resilience to boredom according to the variables of workout, type of sports and duration of sports.

Conclusion: In the research, it was concluded that sports are effective in enduring distress among undergraduate students. This result reveals that it is necessary to expand sports activities and courses in different departments of universities.

Keywords: Undergraduate Students, Resilience, Sport.

GİRİŞ

Spor son günlerde oldukça sık duyduğumuz bir kelimedir. İnsanlar günlük işlerinin tamamını belirli belirsiz hareketler ile sağlamaktadır. Bu nedenle canlılığın en temel belirtisini de hareket oluşturur (Alpman, 1972). Günümüzde spor önemli bir kitle eğitim vasıtası haline gelmiştir. Spor yapan bireylerin fiziksel olarak gelişmesinin yanı sıra spor yaparken oynanmış olduğu takım oyunları ve yarışmalar sayesinde kişinin egosunu ve davranışlarını düzenleyen bir bilimdir (Güven, 2006).

Sporun sosyalleştirici değil aynı zamanda toplumu bütünleştirici, rekabet olgusunu geliştiren, dayanışmayı sağlayan kültürel bir olgudur (Kuru ve Var, 2009). İnsanların yaradılışında saldırganlığın olduğu ve bunun barışçıl bir şekilde rahatlamaya imkân tanıyıcı vasıta olarak spor bilinmektedir. Birey saldırganlık duygusunu kontrol altına alabilmesi için değişik müsabaka ortamlarına hazırlanmaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005). Spor, insanın kendisini disipline etmesine karşılaşılabilecek psikolojik ve fizyolojik sorunlarla başa çıkabilmesine yardımcı olur (Sunay ve Saracaloğlu, 2003). Spor psikolojisi, spor müsabakaları veya antrenman ortamında sporcu davranışlarını bilimsel yaklaşımlar altında değerlendiren çağdaş bir bilim dalıdır (Günışık, 1990). Dünyada spor bilimine yapılan yatırımların artması spor açısından önemli gelişmelere sebep olmuştur (Bayar, 2011). Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımına göre, fiziksel ve toplumsal yönden iyi olmanın yanı sıra ruhsal iyilik durumu da önem taşımaktadır (Altun,Özen ve Kuloğlu,2019). Bu bağlamda sporun bireylere sağladığı kazanımlarını genel olarak; sosyalleştirici, bütünleştirici, ruh sağlığını koruyucu, bireylerin fiziksel yapılarında iyileşme sağlayan, saldırganlığa karşı barışçı yaklaşımı benimseyen, kişinin kendini psikolojik olarak rahatlatması ve saldırganlık duygusunu denetim altına alması olarak ele alabiliriz. Spor psikolojisi alanında literatürde en çok çalışılan konuların arasında spora katılımı ilgili konular olduğu göze çarpmaktadır. Sporun bireylerde özel bir kişilik oluşturabileceği düşüncesinin artması araştırmalara konu olması için önemli nedenler arasındadır (Koruç ve Bayar, 1997). İnsanların fiziksel ihtiyaçlarının yanı sıra psikolojik olarak da ihtiyaçları bulunmakta ve bu ihtiyaçlarını karşılayamamış olması kişide aşırı tatminsizlik ve eksiklik duygularına neden olmaktadır (Mallı, 2019). Yaradılışı gereği insan sosyalleşme ihtiyacı duymakta ve iletişim kurmak için

topluma adapte olma ihtiyacı duymaktadır. Bu ihtiyacı karşılanamayan kişilerin kendini toplumdan dışlanmış hissedecek ve içsel olarak kendini yalnızlığa sürükleyecektir (Sezgin ve Şimşek, 2019). İnsanlar yaşamları boyunca çözüme ulaşamadığı ve çıkış yolu göremediği birçok sorunla karşı karşıya kalabilir. Bireyin psikolojisini zorlayan, mutsuz eden ve umutsuzluğa düşürücü durumlar sıkıntı olarak ifade edilir (Udum, 2018). Zihinsel veya fiziksel süreçlerin sonucu olarak sıkıntı meydana gelir (Akın, Akça ve Gülşen, 2014). Yapılan çalışmalar incelendiğinde insanların yaşamlarında travmatik olaylar ile karşılaşma oranının oldukça yüksek olduğu belirtilmektedir (Arı ve Soysal 2019). Öz yeterlilik kişinin günlük yaşantısında karşısına çıkan zor bir işi tamamlayabileceğine ilişkin beceriye sahip olduğuna inanmasıdır (Atalay, Aydın, Bulgan, Taylan ve Özgüllük, 2017). Sıkıntıya dayanma olumsuz psikolojik durumları yaşayarak ve bunlara psikolojisi yettiği kadar dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Sargın vd., 2012).

Sıkıntı kavramı herkes için ciddi bir olumsuzluğu yansıtmaktadır. Bu durum sporcular içinde geçerlidir. Bu çalışmada sporun sosyal ve psikolojik faydaları düşünülerek sıkıntı kavramı üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlandı.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Gerçekleştirilen literatür taraması ve buna bağlı olarak elde edilen sonuç bilgiler çalışmanın modeli ve hipotezlerin oluşturulmasında etkili olmuşlardır. Çalışmada model oluşturulmadan önce değişkenler belirlenmiştir.

Çalışmanın modeline ve amacına göre kurulan hipotezler ise aşağıda belirtilmiştir:

H1: Katılımcıların sıkıntıya dayanma algılarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2: Katılımcıların sıkıntıya dayanma algılarının, spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3: Katılımcıların sıkıntıya dayanma algılarının, aile geliri değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4: Katılımcıların sıkıntıya dayanma algılarının, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H5: Katılımcıların sıkıntıya dayanma algılarının, yapmış olduğunuz spor türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H6: Katılımcıların sıkıntıya dayanma algılarının, haftalık spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırma Grubu

Bu araştırma 2020-2021 yılı eğitim öğretim yılı içerisinde Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 317'si erkek 516'sı kadın olmak üzere toplam 833 öğrenim gören öğrenciden oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı, ölçeklerin uygulanacağı Spor Bilimleri Fakültesi yönetimi ile görüşüp, gerekli izinleri aldıktan sonra öğrencilere Google form programı aracılığı ile online bir şekilde ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Kullanılan ölçek formları iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla; cinsiyet, spor yapma durumu, aile geliri, yaş, yapmış olduğunuz spor türü ve haftalık spor yapma süresi gibi değişkenleri belirlemek amacı ile araştırmacılar tarafından hazırlanan sorulardan oluşturulmuştur.

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Gaher ve Simons (2005) tarafından geliştirilmiş; Sargın ve ark. (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan sıkıntıya dayanma ölçeği, toplam 15 maddeden 3 alt boyuttan ve 5'li Likert biçiminde oluşmaktadır. Ölçek üç alt boyut (tolerans, regülasyon ve öz yeterlilik) ile toplam sıkıntıya dayanma şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğe ait güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen bilgiler elektronik ortama aktarılarak SPSS-25 paket programı ile çeşitli istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Toplanan verilerin normallik dağılıma uygun olup olmadığını saptamak için normallik testi uygulanmış olup, verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Çalışmamızda parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla frekans analizi, cinsiyet, spor yapma durumu ve aile gelir değişkenlerine göre sıkıntıya dayanma algılarının çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmış olup; yaş, yapmış olduğunuz spor türü ve haftalık spor yapma süresi gibi değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi uygulanmış, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Erkek	317	38,1
	Kadın	516	61,9
Spor Yapıyor Musunuz?	Evet	473	56,8
	Hayır	360	43,2
Aile Geliri	2500-4500 TL	532	36,1
	4501-6500 TL	301	59,6
Yaş	18-21 yaş	370	44,4
	22-26 yaş	291	34,9
	27 yaş ve üzeri	172	20,6
Yapmış Olduğunuz Spor Türü	Bireysel Spor	391	46,9
	Takım Sporları	82	9,8
	Spor Yapmıyorum	360	43,2
Haftalık Spor Yapma Süresi	2 Saat ve altı	212	25,5
	3-6 Saat arası	176	21,1
	7-10 Saat arası	64	7,7
	11 Saat ve üzeri	21	2,5
	Spor Yapmıyorum	360	43,2
	Toplam		833

Veriler incelendiğinde; çalışmaya katılan öğrencilerin %38,1'i erkek, %61,9'u kadın, spor yapma durumlarına göre %56,8'i evet, %43,2'si hayır, aile geliri değişkenine göre %36,1'i 2500-4500 TL olduğu, %59,6'sı 4501-6500 TL olduğu, yaş değişkenine göre %44,4'ü yaş, %34,9'u 22-26 yaş, %20,6'sı 27 yaş ve üzeri, yapmış olduğunuz spor türüne göre %46,9'u bireysel spor, %10,6'sı takım sporları, haftalık spor yapma süresine göre en yüksek katılım %42,6'sı 2-6 saat, en düşük katılım %2,5 ile 11 saat ve üzeri cevap verdiği görülmektedir.

Tablo 2. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Normallik ve Güvenirlik Analizleri

Sıkıntıya Dayanma	N	Skewness	Kurtosis	Cronbach's alpha
Tolerans	833	-,305	-,407	,89
Regülasyon	833	,281	-,538	,83
Öz Yeterlilik	833	-,335	048,	,84
Toplam	833	-,182	,184	,86

Tablo 2 incelendiğinde sıkıntıya dayanma alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5, +1,5 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedirler. Ayrıca ölçeğe ait güvenilirlik analizi sonuçları da, ölçek maddelerine verilen yanıtların oldukça yüksek güvenilirlikte olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Sıkıntıya Dayanma Alt Boyut Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Sıkıntıya Dayanma	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Tolerans	Erkek	317	3,32	,879	1,839	,066
	Kadın	516	3,20	,902		
Regülasyon	Erkek	317	2,68	1,036	,856	,392
	Kadın	516	2,61	1,015		
Öz Yeterlilik	Erkek	317	3,09	,780	,058	,954
	Kadın	516	3,09	,691		
Toplam	Erkek	317	3,15	,764	1,583	,114
	Kadın	516	3,06	,723		

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutlarında hiçbirinde ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (P<.05).

Tablo 4. Katılımcıların Sıkıntıya Dayanma Alt Boyut Ortalamalarının Spor Yapma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Sıkıntıya Dayanma	Spor Yapma	N	\bar{X}	Ss	t	P
Tolerans	Evet	473	3,34	,858	3,370	,001*
	Hayır	360	3,13	,928		
Regülasyon	Evet	473	2,54	1,004	-3,066	,002*
	Hayır	360	2,76	1,036		
Öz Yeterlilik	Evet	473	3,22	,715	,895	,371
	Hayır	360	3,56	,740		
Toplam	Evet	473	3,20	,713	1,765	,078
	Hayır	360	3,54	,771		

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların spor yapma durumlarına ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; tolerans ve regülasyon alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmış iken (P<.05), diğer alt boyutta ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (P>.05).

Tablo 5. Katılımcıların Sıkıntıya Dayanma Alt Boyut Ortalamalarının Aile Geliri Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Sıkıntıya Dayanma	Aile Geliri	N	\bar{X}	Ss	t	P
Tolerans	2500-4500 TL	532	3,23	,883	-,739	,460
	4501-6500 TL	301	3,28	,916		
Regülasyon	2500-4500 TL	532	2,60	1,030	-1,378	,169
	4501-6500 TL	301	2,70	1,090		
Öz Yeterlilik	2500-4500 TL	532	3,08	,706	-,907	,365
	4501-6500 TL	301	3,12	7,60		
Toplam	2500-4500 TL	532	3,07	,724	-1,095	,274
	4501-6500 TL	301	3,13	,766		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların aile gelir durumlarına ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($P>.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Sıkıntıya Dayanma Alt Boyut Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Sıkıntıya Dayanma	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	P
Tolerans	18-21 yaş (a)	370	3,26	,890	,846	,429
	22-26 yaş (b)	291	3,20	,896		
	27 yaş ve üzeri (c)	172	3,31	,902		
Regülasyon	18-21 yaş (a)	370	2,70	1,050	1,285	,277
	22-26 yaş (b)	291	2,58	,955		
	27 yaş ve üzeri (c)	172	2,60	1,073		
Öz Yeterlilik	18-21 yaş (a)	370	3,09	,713	,041	,960
	22-26 yaş (b)	291	3,09	,715		
	27 yaş ve üzeri (c)	172	3,11	,774		
Toplam	18-21 yaş (a)	370	3,11	,724	,750	,473
	22-26 yaş (b)	291	3,05	,724		
	27 yaş ve üzeri (c)	172	3,13	,797		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($P>.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Sıkıntıya Dayanma Alt Boyut Ortalamalarının Yapmış Olduğunuz Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Sıkıntıya Dayanma	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Tolerans	Bireysel Sporlar (a)	391	3,37	,861	6,004	,001*	a>c
	Takım Sporları (b)	82	3,19	,838			
	Spor yapmıyorum (c)	360	3,13	,928			
Regülasyon	Bireysel Sporlar (a)	391	2,56	1,006	5,465	,007*	c>a,b
	Takım Sporları (b)	82	2,47	,999			
	Spor yapmıyorum (c)	360	2,76	1,036			
Öz Yeterlilik	Bireysel Sporlar (a)	391	3,13	,713	,846	,429	-
	Takım Sporları (b)	82	3,04	,726			
	Spor yapmıyorum (c)	360	3,07	,740			
Toplam	Bireysel Sporlar (a)	391	3,16	,718	2,801	,061	-
	Takım Sporları (b)	82	3,02	,680			
	Spor yapmıyorum (c)	360	3,04	,771			

* $P<.05$

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların yapmış olduğunuz spor türü değişkenine ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; tolerans ve regülasyon alt boyutunda anlamlı farka rastlanmış iken ($P<.05$), diğer alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel

olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($P>.05$). Bireysel spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Sıkıntıya Dayanma Alt Boyut Ortalamalarının Haftalık Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Sıkıntıya Dayanma	Haftalık Spor Süresi Spor	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Tolerans	2 saat ve altı (a)	212	3,28	,909	4,035	,003*	c>e
	3-6 saat arası (b)	176	3,33	,793			
	7-10 saat arası (c)	64	3,56	,854			
	11 saat ve üzeri (d)	21	3,35	,822			
	Spor yapmıyorum (e)	360	3,13	,928			
Regülasyon	2 saat ve altı (a)	212	2,60	1,04	2,935	,020*	e>b
	3-6 saat arası (b)	176	2,49	,965			
	7-10 saat arası (c)	64	2,59	,999			
	11 saat ve üzeri (d)	21	2,30	,936			
	Spor yapmıyorum (e)	360	2,76	1,03			
Öz Yeterlilik	2 saat ve altı (a)	212	3,13	,723	,809	,519	-
	3-6 saat arası (b)	176	3,10	,646			
	7-10 saat arası (c)	64	3,16	,785			
	11 saat ve üzeri (d)	21	2,88	,944			
	Spor yapmıyorum (e)	360	3,07	,740			
Toplam	2 saat ve altı (a)	212	3,11	,745	1,565	,182	-
	3-6 saat arası (b)	176	3,12	,664			
	7-10 saat arası (c)	64	3,28	,712			
	11 saat ve üzeri (d)	21	3,05	,747			
	Spor yapmıyorum (e)	360	3,04	,771			

* $p<.05$

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların haftalık spor yapma süresi değişkenine ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; tolerans ve regülasyon alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmış iken ($P<0.05$), diğer alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($P>0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sıkıntıya dayanma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutlarında hiçbirinde ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Alt boyutların tamamında ve toplam puanda, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç cinsiyet değişkeninin sıkıntıya dayanma düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir (Tablo 3). Çavuş ve ark. (2020) ilk ve acil yardım öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada,

sıkıntıya dayanma düzeyinin cinsiyet değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Dişkaya (2020) genç yetişkinler üzerine yapmış olduğu çalışmada, sıkıntıya dayanma düzeyinin cinsiyet değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Hazımlı (2020) öğretmenler üzerine yapmış olduğu çalışmada, sıkıntıyı tolere etme düzeyinin cinsiyet değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Güler ve Edward (2008) yapmış oldukları çalışmada, sıkıntıya dayanma düzeyinin cinsiyet değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Tekin (2014) yapmış olduğu çalışmada, sıkıntıya dayanma düzeyinin cinsiyet değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Literatür inceliğinde yapılan çalışmalar ile bulmuş olduğumuz sonuçlar arasında paralellik olduğu görülmektedir.

Katılımcıların spor yapma durumlarına ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; tolerans ve regülasyon alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmış iken, diğer alt boyutta ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 4). Spor yapan katılımcılar lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Bu sonuç spor yapma değişkeninin sıkıntıya dayanma düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde, spor yapma değişkeninin sıkıntıya dayanma düzeyini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle, spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre sıkıntıya dayanma ortalamalarının daha fazla olduğu söylenebilir.

Katılımcıların aile gelir durumlarına ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 5). Bu sonuç aile geliri değişkeninin sıkıntıya dayanma düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Çavuş ve ark. (2020) ilk ve acil yardım öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada, sıkıntıya dayanma düzeyinin aile gelir değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Çakmak (2005) yapmış oldukları çalışmada, kaygı düzeylerinin aile gelir değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Dişkaya (2020) genç yetişkinler üzerine yapmış olduğu çalışmada, sıkıntıya dayanma düzeyinin gelir değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Literatür inceliğinde yapılan çalışmalar ile bulmuş olduğumuz sonuçlar arasında paralellik olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 6). Bu sonuç yaş değişkeninin sıkıntıya dayanma

düzeylei üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Hazımlı (2020) öğretmenler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, sıkıntıyı tolere etme düzeyinin yaş değişkeni üzerine herhangi bir anlamlı farka rastlamamıştır. Belge (2019) yapmış olduğu çalışmasında, belirsizliğe tahammül düzeyinin yaş değişkeni üzerine anlamlı bir farka rastlamamıştır. Coşkun (2019) yapmış olduğu çalışmasında, belirsizliğe tahammül düzeyinin yaş değişkeni üzerine anlamlı bir farka rastlamamıştır. Literatür inceliğinde yapılan çalışmalar ile bulmuş olduğumuz sonuçlar arasında paralellik olduğu görülmektedir. Bulunan bu sonuçların aksine; Dişkaya (2020) genç yetişkinler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, sıkıntıya dayanma düzeyinin yaş değişkeni üzerine anlamlı farka rastlamış olup, 25-30 yaş arasındaki katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Ersöz ve ark. (2016) yapmış oldukları çalışmada, sıkıntıya dayanma düzeyinin yaş değişkeni üzerine anlamlı farka rastlamış olup, 22 yaşından büyük katılımcıların kendinden küçük yaş gruplarına göre belirsizliklere göre daha iyi başa çıktıklarını gözlemlemişler. Bu farklılığın ise örneklem gruplarının farklı evrenlerden oluştuğundan kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların yapmış olduğunuz spor türü değişkenine ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; tolerans ve regülasyon alt boyutunda anlamlı farka rastlanmış iken, diğer alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 7). Bireysel spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Bu sonuç yapmış olduğunuz spor türü değişkeninin sıkıntıya dayanma düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde, yapmış olduğunu spor türü değişkeninin sıkıntıya dayanma düzeyini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle, bireysel spor branşı yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre sıkıntıya dayanma ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların haftalık spor yapma süresi değişkenine ilişkin sıkıntıya dayanma alt boyutlarının karşılaştırılmasında; tolerans ve regülasyon alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmış iken, diğer alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 8). 7-10 saat arası spor yapma süresine sahip katılımcıların lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu sonuç haftalık spor yapma süresi değişkeninin sıkıntıya dayanma düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde, haftalık spor yapma değişkeninin sıkıntıya dayanma düzeyini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle, 7-10 saat

arası haftalık spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Yapılan bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin;

- ✓ Cinsiyetlerine göre sıkıntıya dayanma durumlarının karşılaştırılmasında gruplar arasında fark olmadığı,
- ✓ Spor yapma durumlarına göre tolerans ve regülasyon alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu,
- ✓ Aile gelir durumlarına göre sıkıntıya dayanma durumlarının karşılaştırılmasında gruplar arasında fark olmadığı,
- ✓ Yaş değişkenine göre sıkıntıya dayanma durumlarının karşılaştırılmasında gruplar arasında fark olmadığı,
- ✓ Yapmış oldukları spor türü değişkenine tolerans ve regülasyon alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu sonuçlarına ulaşıldı.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sıkıntı durumuna etki eden demografik faktörlerin spor yapma durumu ve yapılan sporun türü olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer kişisel özellikler ise sıkıntıya dayanma durumlarında benzer sonuçlar oluşturmuştur.

İnsanların psikolojisi üzerinde büyük olumsuz etkileri olan sıkıntı kavramının, sporcular içinde önemi dikkate alınarak, spor psikolojisi literatüründe konunun yeterince araştırılmadığı da düşünüldüğünde, araştırmacıların sıkıntı konusunu farklı gruplarda ve diğer psikolojik kavramlarla birlikte çalışmasını önermekteyiz.

KAYNAKLAR

- Akın A, Akça MŞ, Gülşen M. (2014). Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi. 23(2), 619-630.
- Alpman C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. Millî Eğitim Basımevi.
- Altun Y, Özen M, Kuloğlu MM. (2019). Psikolojik Sıkıntı Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi. 20(Ek sayı.1):23-31
- Arı E, Cesur Soysal G. (2019) Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğinin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Klinik Psikoloji Dergisi. 3(1), 17-25.

- Atalay Z, Aydın U, Bulgan G, Taylan RD, Özgülük SB. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması. İlköğretim Online. 16(4), 1803-1815.
- Atasoy B, Kuter FÖ. (2005). Küreselleşme ve spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 18(1), 11-22.
- Bayar P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 8(4), 131-136.
- Belge J. (2019). Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Coşkun E. (2019). Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çakmak Ö. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 4(14), 115-127.
- Çavuş K, Yıldız R, Berent M. (2020). İlk ve Acil Yardım Programı Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İncelenmesi. Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi, 1(2), 56-64.
- Demir M, Filiz K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 5(2), 109-114.
- Dişkaya AN. (2020). ”Genç Yetişkinlerin Hayata Verdikleri Anlamın Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri” Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Ersöz F, Ersöz T, Konuşkan Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 25(3), 215-232.
- Güler A, Edwards A. (2008). Relationship between future time orientation, adaptive self-regulation, and well-being.
- Günışık E. (1990). Spor psikolojisi. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 1(3), 34.

- Güven G. (2006). Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 21.
- Hazımlı A. (2020). "A Research On Distress Tolerance And Burnout Levels Of Efl Teachers – Ankara Example" Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ufuk Üniversitesi, İstanbul.
- Koruç Z, Bayar Koruç. (1997). Türkiye'de Sor Psikolojisi Alanında Yapılan Kişilik Araştırmalarına Eleştirel Bir Yaklaşım."
- Kuru E, Var L. (2009). Futbol Seyircilerinin Spor Alanlarındaki Saldırganlık Davranışları Hakkında Betimsel Bir Çalışma (Kırşehir İli Örneği). Ahi Evran Ün. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt 10, 143
- Mallı YÇ. (2019). Yetişkinlerde algılanan sosyal yetkinlik ile sıkıntıya dayanma kapasitesinin dijital oyun oynama motivasyonu ile ilişkisi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sargın AE, Özdel K, Utku Ç, Kuru E, Alkar ÖY, Türkçapar MH. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi. 1(3), 152-161.
- Sezgin M, Şimşek İ. (2019). Bireyin Sıkıntıya Dayanması Üzerine Sosyal Medyanın Rolü. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11(18), 1259-1281.
- Simons JS. Gaher RM. (2005). "The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure." Motivation and Emotion. 29, 83-102.
- Sunay H, Seda Saracaloğlu A. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1(1), 43-48.
- Tabachnick BG, Fidell LS. (2013). Using multivariate statistics. Boston, Pearson.
- Tekin EG. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.
- Udum S. (2018). Sıkıntıya Dayanma ve Esrar Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).