

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid 19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Çağatay DERECELİ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.05.2021
Kabul Tarihi: 15.07.2021
Online Yayın Tarihi:
15.07.2021

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri puanlarının psikolojik sağlık puanları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Verilerin toplanmasında Google formlar aracılığıyla 472 katılımcıya ulaşılmış ve gönüllü katılım esas alınmıştır. Veri toplama aracı olarak, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, korelasyon analizi ve katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri puanlarının psikolojik sağlık puanları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla regresyon analizi kullanıldı. Katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri puanlarının psikolojik sağlık puanları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; stres düzeyinin psikolojik sağlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görüldü. Psikoloji değişkenindeki 1 birimlik artışın kişisel uygunluk üzerindeki -,479'luk azalışa neden olduğu belirlendi. Çalışmanın sonucunda algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlık arasında önemli ve anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan stresin bireyin psikolojik sağlığını etkilediği belirlendi. Bireylerin psikolojik sağlamlarının artmasında ve devam etmesinde stres kaynaklarından uzak kalmalarının algıladıkları stresin azaltılmasında önemli olacağı belirlendi.

Anahtar Kelimeler

Algılanan Stres, Psikolojik Sağlık, Öğrenci.

Study of The Impact of Sports Sciences Faculty Students Perceptions of Stress Levels in the Covid 19 Process on the Psychological Strength

Abstract

Article Info

Received: 19.05.2021
Accepted: 15.07.2021
Online Published:
15.07.2021

This research was conducted to examine the effect of perceived stress levels scores of sports sciences faculty students on their psychological resilience scores. In the collection of data, 472 participants were reached through Google forms and voluntary participation was taken as a basis. Brief Psychological Resilience Scale and Perceived Stress Scale were used as data collection tools. Frequency, percentage and reliability coefficient calculations, correlation analysis, and regression analysis were used to analyze the effects of participants' perceived stress levels on their psychological resilience scores. The effect of the participants' perceived stress levels on their psychological resilience scores was found to be statistically significant. Considering the beta coefficient value, t value and significance level of the independent variables; It was observed that the level of stress had a statistically significant effect on psychological resilience. In addition, it was determined that a 1-unit increase in the psychology variable caused -,479 decrease in personal fitness. As a result of the study, it was determined that there is a significant and significant relationship between the level of perceived stress and psychological resilience, and that perceived stress affects the psychological resilience of the individual. It has been determined that staying away from stress sources will be important in reducing the perceived stress of individuals in increasing and maintaining their psychological strength.

Keywords

Perceived stress,
Psychological Resilience,
Students.

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın /Türkiye.

Giriş

İnsanlık tarihinde birçok felakete karşılaşmıştır. Pandemi de bunlardan biridir. TDK (2020) pandemiyi bir hastalığın bir kıta ya da birkaç ülke üzerinde aynı anda yaygın olarak görülmesi ve büyük bir salgın olarak tanımlamaktadır. Bunlardan biri de 2019 Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde bir hayvan pazarından yayılmaya başlayan Covid 19 salgınıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) salgını 11 Mart'ta

“pandemi” olarak ilan etmiştir (DSÖ, 2020). Ardından hem dünyada hem de ülkemizde birtakım önlemler alınmaya başlanmış başta eğitim, ekonomi gibi birçok konuda ülkeler bir dizi kısıtlamaya gitmiştir (Agnolletto ve Queiroz, 2020). Ülkemiz salgının artışı engellemenin amacıyla okulları yüz yüze eğitime kapatmış ve eğitim öğretime çevrimiçi öğrenme teknolojileri kullanarak yürütme yoluna gitmiştir. Ayrıca Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) tarafından virüsün yayılma hızının düşürülmesi amacıyla 16 Mart 2020 tarihinden itibaren derslerin yüz yüze yapılmayacağı duyurulmuştur. Böylece Türkiye’de uzaktan eğitim gündemde en önemli konulardan biri haline gelmiştir (YÖK, 2020b). Derslerin yüz yüze eğitimden web tabanlı öğrenmeye geçişi, sınavların nasıl olacağı, internet sorunları, evden çıkamama gibi sebepler bireyleri olumsuz etkilenmekte ve buna bağlı olarak da bireylerde stres bozukluğu gibi pek çok psikolojik hastalık meydana getirebilmektedir.

Stres vücudun fiziksel ve psikolojik isteklere karşı vücudun vermiş olduğu tepki olarak karşımıza çıkmaktadır (Savcı ve Aysan, 2014). Uğur (1990:109) ise stresi, herhangi bir kademede organizmanın işleyişinde aksaklıklar meydana gelmesi ve bunun sonucunda organizmanın bu durumdan kaçma gayreti olarak tanımlamıştır. Stresin pek çok nedeni vardır. Cinsiyeti, ırkı, yaşı, yapılan ayrımcılıklar, edinilen bazı alışkanlıklar gibi pek çok sebep stresin kaynağını oluşturmaktadır. 2019 Aralık ayında Çin’de ortaya çıkan ve 2020 Mart ayında da Türkiye’de görülmeye başlayan Covid 19’da stresin kaynaklarından biri olabilmektedir. Stres bireyde kaslarda gerilim, kan basıncında düşme, endişe, öfke gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Stresin uzun süre devam etmesi sonucu kronik anksiyete, depresyon, kalp damar rahatsızlıkları, zihinsel ve psikolojik sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Karaman, 2020: 5). Alanyazında bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında ilişkilerin olduğu görülmektedir (Dunkley ve ark., 2003).

Kökü Latinceye dayanan Psikolojik sağlık “Resiliere” kelimesinden türeyen bu kavram zorluklar karşısında pozitif adaptasyon sağlama becerisi anlamına gelmektedir (Masten ve Gewirtz, 2006). Ramirez (2007)’e göre psikolojik sağlık hastalık ve rahatsızlıklardan, hayattaki olumsuz gelişmelerden, değişimlerden sonra hızlıca toparlanma, eski formuna geri dönme becerisi olarak tanımlamıştır. Stewart ve ark. (1997) ise psikolojik sağlamlığı, bireyin olumsuz durumlar karşısında bu olumsuzluklarla baş edebilme kapasitesi ya da yeterliliği olarak ele alınması gerektiğini ifade etmiş ve kişinin var olan özellikleri ya da çevresel faktörlerle gelişebileceğini belirtmiştir. Covid 19 sürecinde insanlarda hastalığa yakalanma korkusu, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygular meydana gelmiştir. Olumsuzluklarla baş edebilme, olumsuzluklara karşı güçlü kalabilme bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile yakından ilişkilidir (Santrock, 2012).

Covid 19’un insanlar üzerinde korku, kaygı, stres gibi olumsuz duygular yaşattığı düşünülürse ülkemizde izolasyon sürecinde sokağa çıkma yasağı sonucu; evden dışarıya çıkamama, virüse yakalanma korkusu, hareketsiz yaşam, eğitim öğretimin belirsizliği, sınav kaygısı gibi birçok faktör bireylerde insanlarda strese neden olan faktörler olarak sıralanabilir. Buradan yola çıkarak çalışmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modeli kapsamın ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015).

Araştırma Grubu

Çalışma kapsamında araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesi öğrenciler oluştururken, örneklemini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler katılımcılara Google formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve gönüllü katılımı esas alınmıştır. Toplamda 474 katılımcıya ulaşılmış eksik ya da hatalı görülen 2 ölçek formu analiz için uygun bulunmamıştır.

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde algılanan stres ölçeği ve üçüncü bölümde psikolojik sağlık ölçeği yer almıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve bölüm bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği

Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması yapılan Algılanan Stres Ölçeği bireylerin son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ile 5 (çok sık) arasında derecelendirmelerinden oluşur. Algılanan Stres Ölçeği'nin 14 maddesinin yedi tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13) ters kodlanmaktadır. Elde edilen bu puan yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyini belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının ,84 olduğu, iki gün arayla gerçekleştirilen iki ölçüm sonucunda elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise ,85 olduğu bildirilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri ,82 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre ölçeğin bu araştırma için güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

Psikolojik Sağlık Ölçeği

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. Ölçek 5' li likert tipindedir ve 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten bir katılımcının yüksek puan alması, onun yüksek psikolojik sağlığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha katsayısı ,83 olarak bulunmuştur (Doğan, 2015). Bu araştırmadan psikolojik sağlık ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ,85 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre ölçeğin araştırma için güvenilir olduğu tespit belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren 2 veri, veri setinden çıkartılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca korelasyon analizi ve katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri puanlarının psikolojik sağlık puanları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve algıladıkları stres düzeylerine ilişkin bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri belirlenmiş ve Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik özellikleri

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	206	43,6
	Erkek	266	56,4
Yaş	18-20 yaş	159	33,7
	21-23 yaş	216	45,8
	24 yaş ve üstü	97	20,6
Sınıf	1. Sınıf	105	22,2
	2. Sınıf	134	28,4
	3. Sınıf	71	15
	4. Sınıf	162	34,3
Bölüm	Öğretmenlik	168	35,6
	Yöneticilik	148	31,4
	Antrenörlük	105	22,2
	Rekreasyon	51	10,8

** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Tablo 1'de araştırma örnekleminin demografik değişkenler açısından dağılımı gösterilmiştir. Buna göre araştırma örneklemini 206 (%43,6)'sı kadın ve 266 (%56,4)'sı olmak üzere toplam 472 üniversite öğrencisi oluşmuştur. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin 159 (%33,7)'unun 18-20 yaş, 216 (%45,8)'sının 21-23 yaş ve 97 (%20,6)'sinin 24 yaş ve üstünde olduğu görülmüştür. Öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından araştırma örneklemini incelendiğinde 105 (%22,2)'inin 1. sınıfta, 134 (%28,4)'ünün 2. sınıfta, 71 (%15)'inin 3. sınıfta ve 162 (%34,3)'sinin 4. sınıfta öğrenim gördükleri belirlenmiştir. Bunun yanında öğrencilerin 168 (35,6)'inin öğretmenlik bölümünde, 148 (31,4)'inin yöneticilik bölümünde, 105 (22,2)'inin antrenörlük bölümünde ve 51 (10,8)'inin rekreasyon bölümünde öğrenim gördükleri tespit edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	N	Minimum	Maximum	\bar{x}	Ss
Algılanan Stres	472	1,00	5,00	2,97	,631
Psikolojik Sağlık	472	1,00	5,00	3,36	,787

* Çok Düşük (1,00-1,80), Düşük (1,81-2,60), Orta (2,61-3,40), Yüksek (3,41-4,20), Çok Yüksek (4,21-5,00).

Tablo 2’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve stres düzeyleri gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri $\bar{x}=2,97\pm,631$, psikolojik sağlık düzeyleri ise $\bar{x}=3,36\pm,787$ olarak tespit edilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin algıladıkları psikolojik sağlık düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik sağlık ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişki

Psikolojik Sağlık Algılanan stres	r	-,641**
	p	,000

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 3’te araştırma örneklemindeki öğrencilerin psikolojik sağlık ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişki gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin psikolojik sağlık ile algıladıkları stres düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır (p<0,05).

Tablo 4. Algılanan stres düzeyinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Ss	Beta	t	p	F	R2
Psikolojik Sağlık	Sabit	34,457	,806	-	42,762	,000	327,624	,409
	Algılanan Stres	-,479	,026	-,641	18,100	,000		

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 4’te yapılan regresyon analizi sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=2327,624; p<0,05). Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; stres düzeyinin psikolojik sağlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (t=-18,100; p<0,05). Psikolojik sağlık üzerindeki değişimin %40,9’unu açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş R²=0,409). Psikolojik sağlık değişkenindeki 1 birimlik artışın kişisel uygunluk üzerinde ki -,479’luk azalışa ($\beta=-,479$) neden olduğu görüldü.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamız spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Covid 19 döneminde algıladıkları stres düzeylerinin ile psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları streslerinin orta düzeyde oldukları görülmüştür. Konu ile üniversite öğrencileri üzerinde Savcı ve Aysan (2014)’ın yapmış oldukları benzer bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin orta ve yüksek düzeyde yoğunlaştığı belirtilmiştir. Benzer bir araştırmada Öztürk (2020) üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin yüksek olmasında öğrencilerin yaşadıkları ekonomik problemler, aileden ayrılma, sağlıklı bir ilişki ve ortam kuramama, üniversite yaşamında yaşanan uyum sorunları, ders geçme problemleri ve öğrenim görülen bölüm ile ilgili sorunların üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde stres yaşamalarında etkili olabileceği düşünülmüştür. Covid 19 döneminde algılanan stres ile ilgili yapılan bir başka çalışma da sağlık çalışanlarının konu ile ilgili yeterli bilgi ve beceriye sahip olmasına rağmen algıladıkları stres düzeylerinin

yüksek olduğu görülmüştür (Orhan ve Gümüş, 2021). Üniversite öğrencilerinde özellikle üniversite öğreniminin ilk yıllarında sağlanacak sosyal desteğin öğrencilerin üniversite yaşamına uyum sağlamalarında (Süel ve Ünlü, 2020) ve üniversite öğrencilerinin algıladıkları stresle de başa çıkmada etkili olacağı düşünülmüştür.

Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının da orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir araştırmada Ateş (2021) çeşitli değişkenlerle birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelendiği araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili bir başka araştırmada ise Akdeniz ve ark. (2021) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Covid-19 pandemisi öncesinde ve sürecinde sportif etkinliklere katılan ve aktif bir şekilde gerçekleştiren bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Tükel, 2021). Bireylerin günlük yaşamlarında katıldıkları sosyo-kültürel etkinlikler, sportif faaliyetler ve kendilerini ifade edecekleri, potansiyellerini ve yetenekleri ortaya koyabilecekleri ortamların gerek Covid 19 döneminde ve gerekse sonrasında psikolojik sağlamlıklarının artmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu ilişkinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuca göre öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri azaldıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı ya da algıladıkları stres düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıklarının da azaldığı söylenebilir. Bunun yanında algılanan stresin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile bireyin algıladığı stresin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Özdemir ve Adıgüzel (2021) yapmış oldukları araştırmalarında psikolojik sağlamlık düzeylerinin artmasının stres ve tükenmişlikle baş etmeyi kolaylaştıracağını belirtmiştir. Çakır (2020) Covid 19 döneminde psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik yapılacak faaliyetlerin bireylerin stresle başa çıkma durumlarını etkileyeceğini belirtmiştir. Günlük yaşamında birey stres içeren birçok durumla karşılaşabilmektedir. Bireyin, stres ile mücadele sırasında iyilik halini devam ettirebilmesi, stresli olaylar karşısında güçlü olabilmesi ve stresli durumlarla baş edebilmesi bireyin psikolojik olarak dayanıklı olmasını kolaylaştırmaktadır (Basım ve Çetin, 2011). Bireylerin sahip oldukları yüksek yeterliklerin kaygılarının azalmasında etkili olduğu (Ünlü ve Erbaş, 2018) bunun yanında bireylerin algıladıkları stres düzeylerinin de azalmasında etkili olabileceği bunun neticesinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin artacağı düşünülmektedir.

Araştırmada algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasında önemli ve anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan stresin bireyin psikolojik sağlamlığını etkilediği görülmüştür. Bireylerin psikolojik sağlamlıklarının artmasında ve devam etmesinde stres kaynaklarından uzak kalmalarının algıladıkları stresin azaltılmasında önemli olacağı belirlenmiştir. Bunun yanında bireyin öz-yeterlik, benlik saygısı, akademik ve sosyal başarılarının, sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlerin psikolojik sağlamlıklarının artırılmasında önemli olacağı tespit edilmiştir.

Öneriler

- Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve psikolojik sağlık düzeyleri nicel veriler yoluyla tespit edilmiştir. Konu ile ilgili yapılacak ileri araştırmalarda nitel veri toplama yönteminin de kullanılması önerilmektedir.
- Stresin azaltılmasında ve psikolojik sağlamlığın artırılmasında etkili olacağı düşünülen farklı değişkenlerin psikolojik sağlık ve algılanan stres üzerindeki etkisinin incelenmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akdeniz, H., Savtekin, G., Köylü, K.İ. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Angoletto, R., Queiroz, V. C. (2020). COVID-19 and the challenges in education. *The Centro de Estudos Sociedade e Tecnologia (CEST)*, 5, 2.
- Ateş, B., Sağar, M.E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.
- Basım, H.N., Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Cohen, S., Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. S. Spacan ve S. Oskamp (Ed.), *The Social Psychology of Health* (s. 31-68). Newbury Park, CA: SAGE.
- Çakır, Y. (2020). Covid-19 sürecinin çözüm odaklı terapi açısından incelenmesi. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 15-22.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., Blankstein, K.R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect, dispositional & situational influences on stress and coping. *Journal of Personality & Social Psychology*, 58, 844-854.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-sopening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>.
- Karaman, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2015), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 28. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Masten, A.S., Gewirtz, A.H. (2006). Resilience in development: the importance of early childhood. RE In: Tremblay RG, Barr RDV Peters, editors. *Encyclopedia on early childhood development*. URL: <http://www.excellenceearlychildhood.ca/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf>, 2008.
- Orhan, S., Gümüş, M. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının bilgi, uygulama ve stres düzeylerinin incelenmesi. *International Anatolia Academic Online Journal Social Sciences Journal*, 7(2), 70-77.
- Özdemir, N., Adıgüzel, V. (2021). Sağlık çalışanlarında sosyal zekâ, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 18-28.
- Öztürk, A. (2020). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres ile üniversiteye uyum düzeyleri ve akademik genel not ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 155-162.

- Ramirez, E.R. (2007). Resilience: A new concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73- 82
- Santrock, J.W. (2012). *Ergenlik (DM Siyez, Çev. Ed.)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Stewart, M., Reid, G., Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Süel, N., Ünlü, H. (2020). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek: beden eğitimi öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 106-123.
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(1).
- Türk Dil Kurumu. (2020). Bilim ve sanat terimleri sözlüğü. Erişim tarihi: 26 Nisan 2020. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>.
- Uğur, M. (1990). Koruyucu ruh sağlığı açısından stres. Tarhan, N. (Ed.), *Stres ve Hastalıklar*, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği I. Stres Sempozyumu (s. 109). İstanbul, Gri Ajans.
- Ünlü, H., Erbaş, M.K. (2018). Beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlikleri ve mesleki kaygıları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 15-25.
- Yerlikaya, E.E., İnanç B.Y. (2007). Algılanan stres ölçeği'nin türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- YÖK. (2020b). Koronavirüs (Covid-19) bilgilendirme notu: 1. Erişim tarihi: 16.04.2020 Erişim adresi: https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/coronavirus_bilgilendirme_1.as.

Makale Alıntısı

Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid 19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi [Study of The Impact of Sports Sciences Faculty Students Perceptions of Stress Levels in the Covid 19 Process on the Psychological Strength], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 74-81.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.