

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Stresle Baş Etme Yöntemlerinin İncelenmesi

İhsan YAĞCI¹, Cüneyt SEYDİOĞLU², Engin ÇİNİBULAK³

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesindeki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme tarzlarını belirleyerek iki değişken arasında ilişkileri incelenmektedir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 2798 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılında eğitim gören 400 Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada verilerin elde edilmesi için (Friborg ve ark., 2003) tarafından geliştirilen ve 2011 yılında H. Nejat Basım ve Fatih Çetin tarafında Türkçeye uyarlanan “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve öğrencilerin stresle baş etme tarzlarının inceleyebilmek için Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak’ın (1995) ise kısaltarak Türkçeye uyarladığı “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgi dağılımlarını incelemek için frekans analizi, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için skewness-kurtosis değerlerine bakılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla Anova, Tukey, Post-Hoc testleri yapılmıştır. İlişkiyi belirlemek için korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Yapılan analizler sonucunda; Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Toplam ve Stresle Baş Etme Tarzları Toplam değerlerinde yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetleri göz önüne alındığında Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Toplam ve Stresle Baş Etme Tarzları Toplam değerlerinde anlamda farklılık görülmemişken, Fakülte Değişkeni üzerinde Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Toplam ve Stresle Baş Etme Tarzları Toplam değerlerinde anlamda farklılık görülmüştür. Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Toplam ve Stresle Baş Etme Tarzları Toplam değerlerinde Spor Yapma Değişkenine göre ise anlamda farklılık bulunmamıştır. Yapılan testler sonucunda öğrencilerin Yaş Değişkeninde Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları değerlerinde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sosyal Yeterlilik alt boyutunda 18-21 ve 25-27 yaşları arasında anlamda farklılık bulunmuşken. Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği Toplam değerinde 18-21-22-24 yaşları arasında anlamda farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği İyimser Yaklaşım alt boyutunda ise 18-21 – 22-24 ve 18-21 – 25-27 yaşları arasında anlamda farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, Stresle baş etme, Spor bilimleri, Eğitim bilimleri

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Afyon Lisesi, Afyonkarahisar/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0002-3607-8585, ihsanyagci@hotmail.com

²İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul/TÜRKİYE ORCID: 0000-0002-4595-0574, cuneytseydioglu@topkapi.edu.tr

³ Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-5155-3586, cinibulakenginn@gmail.com

ABSTRACT

Students of Faculty of Sports Sciences and Faculty of Education Coping with Stress and Students' Resilience Levels Examination of Detection Methods

Purpose: The purpose of this research is to determine the psychological resilience and stress coping styles of students at Kocaeli University Faculty of Sports Sciences and Faculty of Education and to examine the relationships between the two variables.

Method: The population of the study consists of 2798 students studying at Kocaeli University Faculty of Sport Sciences and Kocaeli University Faculty of Education. The sample group consisted of 400 students from the Faculty of Sport Sciences and the Faculty of Education who voluntarily participated in the 2022-2023 academic year. In order to obtain data in the study, the "Psychological Resilience Scale for Adults" developed by (Friborg et al., 2003) and adapted into Turkish by H. Nejat Basım and Fatih Çetin in 2011 and the "Stress Coping Styles Scale" developed by Lazarus and Folkman (1980) and adapted into Turkish by Şahin and Durak (1995) were used to examine students' coping styles with stress. In the analysis of the data, frequency analysis was used to examine the personal information distribution of the participants, and skewness-kurtosis values were used to determine whether the data showed normal distribution. Anova, Tukey, Post-Hoc tests were performed to determine the differences between variables. Correlation analysis was used to determine the relationship.

Results and Conclusion: As a result of the analysis; A high level of positive correlation was found in Psychological Resilience Total and Stress Coping Styles Total values in adults. Considering the gender of the students, while there was no significant difference in the total values of Psychological Resilience Levels and Coping with Stress Styles Total, there was a significant difference in the total values of Psychological Resilience Levels Total and Coping with Stress Styles Total on the Faculty Variable. There was no significant difference in the Total and Stress Coping Styles Total Values of the Students' Psychological Resilience Levels according to the Doing Sports Variable. As a result of the tests, a significant difference was found between the ages of 18-21 and 25-27 in the Social Competence sub-dimension of the Psychological Resilience Scale in the Psychological Resilience Levels and Stress Coping Styles values in the Age Variable ($p<0.05$), while the Total value of the Stress Coping Styles Scale was 18. -There was a significant difference between the ages of 21 and 22-24. In the Optimistic Approach sub-dimension of the Stress Coping Styles Scale, there was a significant difference between the ages of 18-21 - 22-24 and 18-21 - 25-27.

Keywords: Psychological resilience, Coping with stress, Sports sciences, Educational sciences

GİRİŞ

Günümüz toplumlarında değişim hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Bu değişim de kişilerin bedensel, psikolojik ve ruhsal sağlığını etkilemektedir. Özellikle üniversite öğrencileri için bu durum daha da zor bir hal almaktadır. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, kimlik karmaşası ve artan sorumlulukları gibi durumlar kişilerin sıkıntı ve gerginlik yaşamalarına neden olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte sahip olunan kişilik özellikleri de bu gerginliğin azalmasında ya da artmasındaki önemli etkenlerdendir.

Stres bu zamana kadar farklı şekillerde tanımlanmıştır. Stres bireyin fiziksel ve ruhsal sınırlarındaki zorlanma veya tehdit sonrasında görülen bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 1984).

Diğer bir tanımla (Selye, 1956) stres, bireyin kendisine tesir eden bir duruma karşı, bireyin davranışdır. Bazı tanımlarda ise stres, bir hal ya da yapıya uygulanan kuvvet, basınç olarak tanımlanmıştır. Bu tanımın psikolojiye direkt olarak geçirilmesi, stresin doğru anlaşılmasını ya da anlaşılmasını zorlaştırabilir. Bu tanımlar ışığında, stres kaynağının bireylerde duygusal tepkilere neden olacağı anlamı çıkartılabilir. Fakat aynı stres kaynağı, bütün bireylerde aynı duygusal tepkilere neden olmaz. Önemli nokta bireyin stres kaynağını nasıl algıladığıdır. Bireyin yaşamış olduğu stresin derecesi, kaynağı algılama şekline bağlıdır.

Stres kavramı ilk olarak İkinci Dünya Savaşı'nda askerlerin savaş alanındaki; donup kalma, panik yaşama, sinirsel ve duygusal davranış şekilleri ile dikkat çekmiştir. Günlük yaşamda ameliyat geçirecek kişilerin yaşadığı stres türü Hans Selye'nin kuramsal çalışmalarıyla incelenmeye çalışılmış, sonuçta stres karşısında, çevresel faktörlerin yanı sıra bireysel farklılıkların ve kişilik özelliklerinin de önemli olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla kişilik özelliklerinin stres üzerinde hem iyi hem de kötü katkıları mevcuttur.

Günümüzde üniversite öğrencilerinin yaşadığı birçok sorun mevcuttur. Özellikle ailesinden uzakta yaşayan öğrencilerin daha fazla sorunla karşı karşıya kaldığı görülmektedir. Bunun yanında maddi sıkıntılar, kimlik karmaşası, sorumluluklar, barınma koşulları, fiziksel ve psikolojik sorunlar, gelecek kaygısı, akademik başarı tatminsizliği öğrencilerin yaşam kalitesini bozmakla beraber öğrencilerin stres yaşamasını sağlayan faktörlerden bazılarıdır. Bu durumda öğrencilerin kişilik özellikleri onların stresle baş etme yollarını da etkilemektedir. Bireylerin kişilik özelliklerindeki farklılıklar stresin kaynağında ve stresle baş etme yollarında da farklılıklar görülmesine sebep olmaktadır. Stres önemli ve kaçınılmaz bir kavramdır. Stresin ortaya çıkmasına neden olan çeşitli faktörler vardır. Bir çalışmada sosyoekonomik sorunların stres düzeyini arttırdığı ortaya konmuştur (Bilge ve Çam, 2008). Stresin derecesi ve başa çıkma yöntemlerinin etkililiği ruhsal ve bedensel durumu etkilemektedir (Farley ve ark., 2005).

Stres ve stresi tetikleyen olaylar karşısında bireyler işlevsel ya da işlevsel olmayan yöntemler geliştirmektedir. Bu yöntemler bireyin stresle nasıl başa çıktığını da göstermektedir. Baş etme, görülen tehdidi ve sonrasında meydana gelen yıkımı azaltmaya yöneliktir (Lazarus 1966). Stresle başa çıkma ise hem fiziksel hem de psikolojik tepkileri ve bunlar arasındaki olumsuz etkileşimi kontrol altına almaya yönelik, bireyin kaynaklarını çoğaltan veya azaltan davranışsal ve ruhsal çabalar şeklinde tanımlanmıştır. Başa çıkma yöntemlerini temelde iki çatı altında toplayabiliriz.

1. Problem odaklı başa çıkma yöntemleri

2. Duygu odaklı başa çıkma yöntemleri (Carver ve Scheier, 1994; Ptacek ve ark., 1992; Folkman ve Lazarus, 1988).

Problem odaklı yöntem etkin bir yöntemdir. Stres kaynaklarına karşı bilgi ile planın ön planda olduğu akılcı yaklaşımları barındırmaktadır. Duygu odaklı yöntem ise daha az etkili bir yöntemdir ve stres kaynakları karşısında oluşan duyguları silmeye yöneliktir. Bireylerin başa çıkma tutumlarında bu iki yöntem de mevcuttur. Başvurulan bu yöntemlerde bireylere göre farklılık görülmektedir (Folkman & Lazarus, 1985). Kişilik özellikleri dikkate alındığında bireylerin stresle başa çıkmada hesaplı davranarak problemi çözmek için uğraş verme, sosyal destek arayışında bulunma, stres ve stresi tetikleyen olaydan kaçınma veya bu olayı kendine saklama eğiliminde olma, kadere körü körüne inanmak ve tabiatüstü güçlere inanmak, batıl inanışlarla hareket etme gibi yöntemlere de başvurdukları belirtilmiştir. (Folkman ve Lazarus 1985). Psikolojik dayanıklılık, yaşamın zorluklarına karşı bireyin kendini toparlaması, uyum sağlaması, olumsuzlukların etkinlikle üstesinden gelmesi kabiliyeti şeklinde tanımlanmıştır (Masten ve O'Connor, 1989). Garmezy ise psikolojik dayanıklılığı, kendini toparlama dirayetinde saklı bulunan ve yaşanan stresli durumdan evvel sahip olduğu kabiliyetlere ve tutum şekillerine dönebilme gücü şeklinde tanımlamıştır (Garmezy, 1993).

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Prosedür

Araştırmanın amacı doğrultusunda iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017), olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk ve ark., 2008) yararlanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı online ve yüz yüze veri toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmada verilerin elde edilmesi için (Friborg ve ark., 2003) tarafından geliştirilen ve 2011 yılında H. Nejat Basım ve Fatih Çetin tarafında Türkçeye uyarlanan ‘‘Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’’ ve öğrencilerin stresle baş etme tarzlarının inceleyebilmek için Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak’ın (1995) ise kısaltarak Türkçeye uyarladığı ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Çalışma üç aşamadan oluşmaktadır. Çalışmanın birinci aşamasında, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme yöntemleri incelenmiştir.

İkinci aşamasında; ilişkisel tarama modeli kapsamında uygun bir şekilde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın üçüncü aşamasında, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, sınıflarına, bölümlerine, spor yapıp yapmamalarına, not durumlarına, evlilik durumlarına, uyku düzenlerine ve ilaç kullanma durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme yöntemlerinin farklılaşp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel yöntemler ile değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada anket aracılığı ile toplanan verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışmaya katılan Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerinin tespit edilmesinde frekans ve yüzde analizlerinden yararlanılmıştır. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme tarzlarının incelenmesinde ortalama ve standart sapma analizlerine bakılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme tarzlarının incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından ve Lineer Regresyon analizinden yararlanılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme tarzlarının farklılaşma durumunun incelenmesinde ise ANOVA tekniğinden ve Post-hoc analizlerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde üçüncü bölümde belirtilen yöntemlerin kullanılarak elde edilen verilere, çalışmanın amacına ilişkin istatistiksel tekniklerle gerçekleştirilen çözümler neticesinde elde edilen bulgular ve tablolarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikler

		n	%
Yaş	18-21	76	19,0
	22-24	273	68,3
	25-27	46	11,5
	28+	5	1,3
	Toplam	400	100,0
Cinsiyet	Erkek	163	40,8
	Kadın	237	59,3
	Toplam	400	100,0
Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	200	50,0
	Eğitim Bilimleri Fakültesi	200	50,0
	Toplam	400	100,0
Sınıf	1	46	11,5
	2	52	13,0
	3	168	42,0
	4	134	33,5
	Toplam	400	100,0
Spor Yapma Durumu	Evet	129	32,3
	Hayır	271	67,8
	Toplam	400	100,0

Tablo 1. incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin %59.3'ünün (n=237) kadın, %40.8'inin (n=163) erkek olduğu belirlenmiştir. Bölüm değişkeni incelendiğinde katılımcıların %12'sinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü, %9.8'inin Spor Yöneticiliği bölümü, %12'sinin Antrenörlük bölümü, %16.3'ünün Rekreasyon bölümü, %6.8'inin Sınıf Öğretmenliği bölümü, %10.5'inin Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümü, %6.3'ünün İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümü, %6'sının İngilizce Öğretmenliği bölümü, %4.3'ünün Okul Öncesi Öğretmenliği bölümü, %6'sının Türkçe Öğretmenliği bölümü, %7.8'inin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü, %2.5'inin ise Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin oluşturduğu gözlemlenmiştir. Sınıf değişkeninin yüzdesine bakıldığında %11.5'ini 1. Sınıf, %13'ünü 2. Sınıf, %42'sini 3. Sınıf, %33.5'ini ise 4. Sınıf öğrencilerinin oluşturduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %32.3'ü spor yaparken %67.8'inin spor yapmadığı görülmektedir. İlaç kullanma değişkeni incelendiğinde katılımcıların %17'si ilaç kullanırken %87'sinin ilaç kullanmadığı görülmüştür. Yaş değişkeni incelendiğinde katılımcıların %19'unun 18-21, %68.3'ünün 22-24, %11.5'inin 25-27, %1.3'ünün ise 28 ve üstü bir yaşta olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	min	max	\bar{X}	SS
YPDÖ Toplam	400	35,00	165,00	119,985	20,684
SBTÖ Toplam	400	50,00	109,00	79,552	7,641
Sosyal Kaynaklar	400	7,00	35,00	26,710	4,856
Sosyal Yeterlilik	400	8,00	30,00	22,342	4,272
Kendilik Algısı	400	6,00	30,00	21,285	4,277
Aile Uyumu	400	6,00	30,00	22,517	4,550
İyimser Yaklaşım	400	6,00	20,00	14,447	2,665
Çaresiz Yaklaşım	400	8,00	32,00	19,682	4,059
Kendine Güvenli Yaklaşım	400	9,00	28,00	20,490	3,534
Gelecek Algısı	400	4,00	20,00	13,770	3,158
Yapısal Stil	400	4,00	20,00	13,360	2,926
Boyun Eğici Yaklaşım	400	7,00	24,00	14,247	2,683
Sosyal Destek Arama	400	6,00	16,00	10,685	1,419

Tablo 2 incelendiğinde Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Sosyal Kaynaklar düzeyleri incelendiğinde 35 puan üzerinden en düşük puanın 7, en yüksek puanın 35 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Sosyal Kaynaklar ortalaması $\bar{X}=26,71\pm4,85$ olup, yüksek düzeyde sosyal kaynaklara sahip oldukları belirlenmiştir. Sosyal Yeterlilik düzeyleri incelendiğinde 30 puan üzerinden en düşük puanın 8, en yüksek puanın 30 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Sosyal Yeterlilik ortalaması $\bar{X}=22,34\pm4,27$ olup, yüksek düzeyde sosyal yeterliliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Kendilik Algısı düzeyleri incelendiğinde 30 puan üzerinden en düşük puanın 6, en yüksek puanın 30 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Kendilik Algısı ortalaması $\bar{X}=21,28\pm4,27$ olup, yüksek düzeyde kendilik algısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Aile Uyumu düzeyleri incelendiğinde 30 puan üzerinden en düşük puanın 6, en yüksek puanın 30 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Aile Uyumu ortalaması $\bar{X}=22,51\pm4,55$ olup, yüksek düzeyde aile uyumuna sahip oldukları belirlenmiştir.

İyimser Yaklaşım düzeyleri incelendiğinde 20 puan üzerinden en düşük puanın 6, en yüksek puanın 20 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin İyimser Yaklaşım ortalaması $\bar{X}=14,44\pm2,66$ olup, yüksek düzeyde iyimser yaklaşıma sahip oldukları belirlenmiştir.

Çaresiz Yaklaşım düzeyleri incelendiğinde 32 puan üzerinden en düşük puanın 8, en yüksek puanın 32 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Çaresiz Yaklaşım ortalaması $\bar{X}=19,68\pm4,05$, olup, yüksek düzeyde çaresiz yaklaşıma sahip oldukları belirlenmiştir.

Kendine Güvenli Yaklaşım düzeyleri incelendiğinde 28 puan üzerinden en düşük puanın 9, en yüksek puanın 28 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşım ortalaması $\bar{X}=20,49\pm 3,53$ olup, yüksek düzeyde kendine güvenli yaklaşıma sahip oldukları belirlenmiştir.

Gelecek Algısı düzeyleri incelendiğinde 20 puan üzerinden en düşük puanın 4, en yüksek puanın 20 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Gelecek Algısı ortalaması $\bar{X}=13,77\pm 3,15$ olup, yüksek düzeyde gelecek algısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Yapısal Stil düzeyleri incelendiğinde 20 puan üzerinden en düşük puanın 4, en yüksek puanın 20 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Yapısal Stil ortalaması $\bar{X}=13,36\pm 2,92$ olup, yüksek düzeyde yapısal stile sahip oldukları belirlenmiştir. Boyun Eğici Yaklaşım düzeyleri incelendiğinde 24 puan üzerinden en düşük puanın 7, en yüksek puanın 24 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım ortalaması $\bar{X}=14,24\pm 2,68$ olup, yüksek düzeyde boyun eğici yaklaşıma sahip oldukları belirlenmiştir. Sosyal Destek Arama düzeyleri incelendiğinde 16 puan üzerinden, en düşük puanın 6, en yüksek puanın 16 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Sosyal Destek Arama ortalaması $\bar{X}=10,68\pm 1,41$ olup, yüksek düzeyde sosyal destek aramaya sahip oldukları belirlenmiştir.

Toplam Stresle Baş Etme Yöntemleri İncelendiğinde 109 puan üzerinden en düşük puanın 50, en yüksek puanın 109 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin toplam Stresle Baş Etme Yöntemleri ortalaması $\bar{X}=79,55\pm 7,64$ olup, yüksek düzeyde baş etme yöntemlerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Son olarak öğrencilerin toplam Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri incelendiğinde 165 puan üzerinden en düşük puanın 35, en yüksek puanın 165 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin toplam Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ortalaması $\bar{X}=119,98\pm 20,68$ olup, yüksek düzeyde dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir.

Güvenirlilik Analizi

Toplum bilimlerinde yapılan araştırmalarda sonuç veya sonuçların tutarlı ve genellenebilir bir yapıda olması istenir. Aksi halde hangi sonuçların doğru olduğuna karar verilemez. Bunu oluşturulabilmek için geçerliği ve güvenilirliği ortaya çıkaran analizlerin yapılması gerekmektedir.

Güvenirlilik aynı anda kararlılık ifadesidir. Aynı ölçütlerle aynı sonuçları alabilmektir. Böylece yapılan çalışma tesadüfi hatalardan uzak olur. Güvenilir olmayan ölçekler

kullanışlılık bakımından yetersizlik gösterir. Sosyal bilimlerde hatasız bir ölçme neredeyse imkânsızdır. Bu nedenle güvenilirliğin yüksek olması araştırmayı hatalardan da olabildiğine uzak tutacaktır. Bu nedenle güvenilirlik sadece kullanılan ölçüğe ait bir özellik değil, aksine sonuçları da etkileyen bir özelliktir.

Yapılan araştırmalarda güvenilirliği ortaya koymak adına Cronbach Alfa katsayısı kullanılmaktadır. Stoep ve arkadaşlarına göre (2005) Cronbach Alfa katsayısı 0 ile 1 arasında bir değerdir ve 0.7' den büyük değerlerde ölçekler güvenilir kabul edilmektedir.

Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerinin Faktör Analizi

Kullanan Ölçek	Cronbach's Alpha
Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam	,736
Stresle Baş Etme Ölçeği Toplam	,736
Sosyal Kaynaklar	,768
Sosyal Yeterlilik	,835
Kendilik Algısı	,619
Aile Uyumu	-,107
İyimser Yaklaşım	,953
Çaresiz Yaklaşım	,652
Kendine Güvenli Yaklaşım	,779
Gelecek Algısı	,866
Yapısal Stil	,809
Boyun Eğici Yaklaşım	,812
Sosyal Destek Arama	,855

Tablo 3.'te görüldüğü gibi, ölçeklerden Stresle Baş Etme Ölçeği Toplam Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,736 olarak hesaplanmıştır. Stresle Baş Etme Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı alt boyutlarına baktığımızda; Kendine Güvenli Yaklaşım Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,779, İyimser Yaklaşım Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,953, Çaresiz Yaklaşım Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,652, Boyun Eğici Yaklaşım Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise 0,812, Sosyal Destek Arama Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,855 olarak hesaplanmıştır. Diğer ölçeğimiz olan Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,736 olarak hesaplanırken alt boyutlarından; Yapısal Stil Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,809, Gelecek Algısı Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise 0,866, Aile Uyumu Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,-107, Kendilik Algısı Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,619, Sosyal Yeterlilik Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,835, Sosyal Kaynaklar Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,768 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik için belirlenen sınır 0,7 olduğu için ölçek yüksek düzeyde güvenilir kabul edilmektedir.

Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kendine Güvenli Yaklaşım	r 1												
İyimser Yaklaşım	r ,715**	1											
Çaresiz Yaklaşım	r -,388**	-,315**	1										
Boyun Eğici Yaklaşım	r -,118*	,008	,586**	1									
Sosyal Destek Arama	r ,155**	,135**	,288**	,138**	1								
SBTÖ Toplam	r ,493**	,540**	,501**	,636**	,506**	1							
Yapısal Stil	r ,458**	,446**	-,401**	-,238**	,008	,073	1						
Gelecek Algısı	r ,519**	,528**	-,496**	-,301**	-,008	,054	,733**	1					
Aile Uyumu	r ,487**	,471**	-,393**	-,247**	-,018	,091	,521**	,565**	1				
Kendilik Algısı	r ,635**	,603**	-,554**	-,325**	,018	,099*	,689**	,769**	,638**	1			
Sosyal Yeterlilik	r ,517**	,529**	-,405**	-,195**	-,004	,139**	,567**	,633**	,707**	,761**	1		
Sosyal Kaynaklar	r ,493**	,467**	-,438**	-,280**	-,034	,053	,561**	,661**	,834**	,721**	,777**	1	
YİPDÖ Toplam	r ,605**	,591**	-,520**	-,307**	-,009	,100*	,759**	,826**	,854**	,889**	,879**	,908**	1
	p ,000	,000	,000	,000	,856	,045	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 4'te Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Toplam ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,605$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r=,591$; $p < 0,05$) arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuşken, Çaresiz Yaklaşım ($r=-,520$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-,307$; $p < 0,05$) arasında yüksek düzeyde negatif ilişki ve Sosyal Destek Arama ($r=-,009$; $p > 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yapısal Stil ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,458$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r=,446$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r=,008$; $p > 0,05$) arasında pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r=-,401$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-,238$; $p < 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Gelecek Algısı ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,519$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r=,528$; $p < 0,05$) arasında pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r=-,496$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-,301$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r=-,008$; $p > 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aile Uyumu ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,487$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r=,471$; $p < 0,05$) arasında pozitif bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r=-,393$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-,247$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r=-,018$ $r > 0,05$) arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kendilik Algısı ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,635$;

$p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r = ,603$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r = ,018$; $p < 0,05$) arasında pozitif bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r = -,554$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r = -,325$; $p < 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal Yeterlilik ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r = ,517$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r = ,529$; $p < 0,05$) arasında pozitif bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r = -,405$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r = -,195$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r = -,004$; $p < 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal Kaynaklar ve Stresle Baş Etme alt boyutlar; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r = ,493$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r = ,467$; $p < 0,05$) pozitif bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r = -,438$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r = -,280$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r = -,034$; $p > 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Stresle Baş Etme Toplam ve Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları; Yapısal Stil ($r = ,493$; $p < 0,05$), Gelecek Algısı ($r = ,540$; $p < 0,05$), Aile Uyumu ($r = ,501$; $p < 0,05$), Kendilik Algısı ($r = ,636$; $p < 0,05$), Sosyal Yeterlilik ($r = ,506$; $p < 0,05$) arasında pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 5. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Cinsiyete Göre T-Testi Tablosu

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	163	20,411	3,683	-,370	,711
	Kadın	237	20,544	3,435		
İyimser Yaklaşım	Erkek	163	14,656	2,490	1,301	,194
	Kadın	237	14,303	2,775		
Çaresiz Yaklaşım	Erkek	163	19,809	4,027	,520	,604
	Kadın	237	19,594	4,087		
Boyun Eğici Yaklaşım	Erkek	163	14,423	2,581	1,087	,278
	Kadın	237	14,126	2,749		
Sosyal Destek Arama	Erkek	163	10,766	1,480	,956	,339
	Kadın	237	10,628	1,376		
SBTÖ Toplam	Erkek	163	80,067	7,728	1,118	,264
	Kadın	237	79,198	7,576		
Yapısal Stil	Erkek	163	13,061	2,970	-1,696	,091
	Kadın	237	13,565	2,884		
Gelecek Algısı	Erkek	163	13,521	3,268	-1,306	,192
	Kadın	237	13,940	3,076		
Aile Uyumu	Erkek	163	21,944	4,432	-2,096	,037
	Kadın	237	22,911	4,598		
Kendilik Algısı	Erkek	163	21,276	4,247	-,035	,972
	Kadın	237	21,291	4,307		
Sosyal Yeterlilik	Erkek	163	22,331	4,015	-,043	,965
	Kadın	237	22,350	4,449		
Sosyal Kaynaklar	Erkek	163	26,000	4,854	-2,440	,015
	Kadın	237	27,198	4,807		
YİPDÖ Toplam	Erkek	163	118,130	20,699	-1,486	,138
	Kadın	237	121,254	20,622		

Tablo 5 incelendiğinde Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeğinde yer alan Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p > 0,05$)

Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği toplam değerinde cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$)

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Yapısal Stil, Gelecek Algısı, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamışken ($p>0,05$), Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam değerinde cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 6. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Fakülteye Göre T-Testi Tablosu

	Fakülte	n	\bar{X}	ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	SBF	200	20,375	3,352	-,650	,516
	EBF	200	20,605	3,711		
İyimser Yaklaşım	SBF	200	14,770	2,256	2,435	,015
	EBF	200	14,125	2,990		
Çaresiz Yaklaşım	SBF	200	20,515	3,485	4,186	,000
	EBF	200	18,850	4,415		
Boyun Eğici Yaklaşım	SBF	200	14,740	2,572	3,730	,000
	EBF	200	13,755	2,707		
Sosyal Destek Arama	SBF	200	10,810	1,461	1,765	,078
	EBF	200	10,560	1,369		
SBTÖ Toplam	SBF	200	81,210	7,787	4,439	,000
	EBF	200	77,895	7,135		
Yapısal Stil	SBF	200	13,310	2,916	-,341	,733
	EBF	200	13,410	2,943		
Gelecek Algısı	SBF	200	13,455	2,872	-2,002	,046
	EBF	200	14,085	3,396		
Aile Uyumu	SBF	200	21,835	4,185	-3,030	,003
	EBF	200	23,200	4,803		
Kendilik Algısı	SBF	200	20,935	4,090	-1,640	,102
	EBF	200	21,635	4,439		
Sosyal Yeterlilik	SBF	200	22,095	3,883	-1,159	,247
	EBF	200	22,590	4,625		
Sosyal Kaynaklar	SBF	200	25,705	4,755	-4,225	,000
	EBF	200	27,715	4,758		
YİPDÖ Toplam	SBF	200	117,330	20,471	-2,580	,010
	EBF	200	122,635	20,607		

Tablo 6 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan Kendine Güvenli Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt boyutlarında fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$) İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarında fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam değerinde anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$)

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Yapısal Stil, Kendilik Algısı ve Sosyal Yeterlilik alt boyutlarında fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmazken ($p>0,05$), Gelecek Algısı, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Yetişkinlerde Psikolojik

Dayanıklılık Ölçeği toplam değerinde fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$)

Tablo 7. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Spor Yapma Durumuna Göre T-Testi Tablosu

Spor Yapma Durumu		n	\bar{X}	ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	129	20,720	2,955	,901	,368
	Hayır	271	20,380	3,779		
İyimser Yaklaşım	Evet	129	14,914	2,294	2,434	,015
	Hayır	271	14,225	2,801		
Çaresiz Yaklaşım	Evet	129	19,697	3,700	,052	,959
	Hayır	271	19,675	4,225		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	129	14,449	2,561	1,040	,299
	Hayır	271	14,151	2,738		
Sosyal Destek Arama	Evet	129	10,852	1,526	1,633	,103
	Hayır	271	10,605	1,361		
SBTÖ Toplam	Evet	129	80,635	7,539	1,963	,050
	Hayır	271	79,036	7,649		
Yapısal Stil	Evet	129	13,852	2,701	2,336	,020
	Hayır	271	13,125	3,004		
Gelecek Algısı	Evet	129	13,976	2,739	,903	,367
	Hayır	271	13,671	3,339		
Aile Uyum	Evet	129	22,333	4,114	-,558	,577
	Hayır	271	22,605	4,749		
Kendilik Algısı	Evet	129	21,627	4,140	1,106	,269
	Hayır	271	21,121	4,339		
Sosyal Yeterlilik	Evet	129	22,620	3,917	,896	,371
	Hayır	271	22,210	4,432		
Sosyal Kaynaklar	Evet	129	26,395	4,618	-,894	,372
	Hayır	271	26,859	4,966		
YİPDÖ Toplam	Evet	129	120,805	19,875	,547	,584
	Hayır	271	119,594	21,082		

Tablo 7 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt boyutlarında spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmazken ($p>0,05$) İyimser Yaklaşım alt boyutunda anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam değerinde spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$) Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Gelecek Algısı, Aile Uyum, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmazken ($p>0,05$) Yapısal Stil alt boyutunda spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam değerinde spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 8. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Yaşa Göre Anova Analiz Sonuçları

	YAŞ	n	\bar{X}	ss	f	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	18-21	76	20,013	3,388	,874	,418	
	22-24	273	20,619	3,581			
	25-27	51	20,509	3,500			
İyimser Yaklaşım	18-21	76	13,539	2,558	5,688	,004	18-21 – 22-24 18-21 – 25-27
	22-24	273	14,630	2,737			
	25-27	51	14,823	2,132			
Çaresiz Yaklaşım	18-21	76	19,065	4,196	1,207	,300	
	22-24	273	19,875	4,131			
	25-27	51	19,568	3,377			
Boyun Eğici Yaklaşım	18-21	76	13,802	2,884	1,373	,255	
	22-24	273	14,326	2,658			
	25-27	51	14,490	2,476			
Sosyal Destek Arama	18-21	76	10,421	1,397	2,347	,097	
	22-24	273	10,787	1,390			
	25-27	51	10,529	1,527			
SBTÖ Toplam	18-21	76	76,842	8,613	6,091	,002	18-21 - 22-24
	22-24	273	80,238	7,410			
	25-27	51	79,921	6,486			
Yapısal Stil	18-21	76	12,789	2,777	2,227	,109	
	22-24	273	13,428	2,991			
	25-27	51	13,843	2,708			
Gelecek Algısı	18-21	76	13,250	3,145	1,521	,220	
	22-24	273	13,838	3,207			
	25-27	51	14,176	2,861			
Aile Uyumu	18-21	76	22,434	4,361	,019	,981	
	22-24	273	22,527	4,539			
	25-27	51	22,588	4,960			
Kendilik Algısı	18-21	76	20,631	4,516	1,109	,331	
	22-24	273	21,421	4,251			
	25-27	51	21,529	4,036			
Sosyal Yeterlilik	18-21	76	21,447	4,208	3,001	,051	18-21 - 25-27
	22-24	273	22,413	4,337			
	25-27	51	23,294	3,822			
Sosyal Kaynaklar	18-21	76	26,315	4,610	,452	,637	
	22-24	273	26,739	4,924			
	25-27	51	27,137	4,894			
YPDÖ Toplam	18-21	76	116,868	17,978	1,310	,271	
	22-24	273	120,370	21,4216			
	25-27	51	122,568	20,265			
	Toplam	400	119,985	20,68464			

Tablo 8. İncelendiğinde Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeğinin toplam değerine bakıldığında anlamda farklılık bulunmuştur. ($p < 0,05$) Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği İyimser Yaklaşım alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p < 0,05$) Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama, Yapısal Stil, Gelecek Algısı, Aile Uyumu, Kendilik Algısı, Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında ve Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık toplam değerinde anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p > 0,05$)

TARTIŞMA

Bu çalışma Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini ve Stresle Baş Etme Tarzlarını araştırmak ve çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır

Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Analiz

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda; Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri alt boyutları ve Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu durum öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasında çift ve aynı yönlü bir ilişkiyi göstermekte bir değişkene ilişkin veriler arttığında, diğer değişkene ait verilerin de arttığını işaret etmektedir. Bir başka ifade ile öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttığında ya da azaldığında aynı yönlü olarak stresle baş etme tarzları da artmakta ya da azalmaktadır.

Çetinkaya ve Yılmaz (2017) yaptığı bir araştırmaya göre psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasında düşük, psikolojik sağlıkla olumlu duygular arasında ise orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç alan yazınında daha önce yapılmış olan araştırma bulgularıyla (Batan ve Ayten, 2015; Eraslan, 2015; Henderson ve Milstein, 2003; Kararımak ve Çetinkaya, 2011; Martin-Krumm ve ark. 2003; Terzi, 2005; Tusaie ve Patterson, 2006) benzerlikler göstermektedir. Bulgular, olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmenin, bireylerin yaşam doyumları ile bağlantılı bir özellik olduğu düşüncesini desteklemektedir. Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin, stresli yaşam olayları ile daha başarılı bir biçimde mücadele edebildikleri, bunun da kişilerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini olumlu yönde etkilediği tahmin edilmektedir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, aile desteği ve önemli diğer kişi desteği ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı arkadaş desteği ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sosyal desteğin psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bulut (2016) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlık ile aile ve arkadaş desteği arasında pozitif yönde, düşük ve

anlamli iliskilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasında tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Öğrencilerin yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir.

Terzi (2016) araştırmasında elde edilen bulgunun literatürdeki bazı araştırma sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Kobasa ve Puccetti (1983) psikolojik dayanıklılığın sosyal destek aracılığıyla stresle başa çıkmayı etkilediğini ifade etmişlerdir. Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler sahip oldukları sosyal destek kaynakları ile aktif başa çıkma stratejilerini kullanırken, dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler sosyal destek eksikliği hissetmekte ve kaçınma başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar. Ganellen ve Blaney (1984) sosyal destek ve dayanıklı kişilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında önemli ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre daha çok sosyal destek kaynağına sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Güngörmüş ve ark. (2015) yaptıkları araştırmanın bulguları doğrultusunda, genel olarak hemşirelik ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek düzeylerinin iyi olduğu ve en fazla desteği ailelerinden algıladıkları belirlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmaların sonuçları da öğrencilerin en önemli destek kaynaklarının aileleri olduğunu ve niversite ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iyi olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerlik ve paralellik göstermektedir.

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri alt boyutları ve stresle baş etme tarzları arasında cinsiyet değişkenine göre t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak herhangi bir anlamli farklılık bulunmamıştır.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yaptığı araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde grupların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamli bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen sonuçların olduğu görülmektedir. zer (2013) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamli düzeyde farklılaşma

bulunmadığı tespit edilmiştir. Bolat ve Deniz (2013) yaptığı bir araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık alt boyutlarından iyimser olma alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmiştir. Kız öğrencilerin iyimser olma puan ortalaması erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bazı araştırmalar da benzer ya da farklı sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasında fakülte değişkenine göre t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde ve stresle baş etme tarzlarında fakülte değişkenine bağlı olarak anlamda farklılık bulunmuştur. Çakmak ve Hevedanlı (2005) yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin devam ettikleri fakülteye göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Bu araştırmanın bu sonuçları, farklı bir fakültede olmanın kaygı düzeyini etkilemediği şeklinde yorumlanmıştır. Bu araştırmanın sonucu bizim araştırmamızla örtüşmemektedir

Durna (2006) yaptığı araştırmada, dört yıllık fakültede öğrenim gören öğrencilerin bireysel stres düzeylerinin iki yıl öğrenim gören yükseköğretim öğrencilerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İki okul arasındaki stres düzeyi farkının sadece öğrenim görülen okulun süresiyle ilgili olduğunu ifade etmek çok iddialı bir yaklaşım olacaktır. Sözelimi araştırmada öğrenci ailelerinin gelir düzeylerinin, iki okul öğrencilerinin stres düzeyleriyle ilgili olabileceği düşünülmüş ve araştırma sonucu, bu düşüncenin doğru olabileceğini göstermiştir. Nitekim fakülte öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyi ortalaması iki yıllık okul öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyi ortalamasından yüksek çıkmıştır. Gelir düşüklüğü ve maddi sıkıntılar önemli bir stres kaynağı olabilmektedir (Brown/Ralph, 1999; Lo, 2002).

Savcı ve Aysan (2014) yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölüm Stresle Başa Çıkma Stratejilerinde etkili bir faktördür der ve Resim-iş öğretmenliği bölümü öğrencileri stresle başa çıkmada diğer bölüm öğrencilerine göre Planlı Problem Çözme stratejisini daha fazla kullandığı saptanmıştır diye belirtir. Bu durumun resim resim-iş öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölüm itibarıyla planlı düşünme, ayrıntılara odaklanma ve estetik ile uğraşma durumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasında

spor yapma durumu değişkenine göre t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde ve stresle baş etme tarzlarında spor yapma durumu değişkenine bağlı olarak anlamda farklılık bulunmuştur.

Eraslan (2015) araştırmasına göre katılan öğrencilerin stresle başa çıkmada en fazla kullandıkları yöntemlerin başında kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın geldiği, bunu sırasıyla sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın takip ettiği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre spor bölümü öğrencilerinin stresle baş etme konusunda kendilerine güvendikleri, stresle mücadeleden kaçınma düzeylerinin ise düşük olduğu söylenebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacı ile yapılan bu çalışmanın sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin stresle baş etme tarzlarına pozitif yönde etkisi istatistiksel olarak saptanmıştır.

Bu noktadan hareketle Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırdığımız evreni bir ayna olarak görmekteyiz. Genel bir kaniya varmak istersek; Eğitimle, akıl yürütmeye, paylaşmayla, durum analizi yapmayla ve mücadeleye vb. gelişen stresle başa çıkma yöntemleri çoğaldıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Çünkü psikoloji ve stres bireyin hayatı boyunca sahip olacağı iki önemli kavramdır. Stres ve psikoloji birbirlerine çok yakın ve birbirlerini çoğunlukla etkileyen faktörlerdir. Bu nedenle bireyin bu iki kavram arasındaki dengeyi iyi kurması fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından son derece önemlidir.

Stresle baş etme yöntemleri açısından, her iki öğrenci grubunun da benzer stratejileri kullandığı görülmüştür. Problem odaklı baş etme yöntemleri, her iki grup öğrenci tarafından da yaygın bir şekilde tercih edilmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin zorluklarla karşılaştıklarında sorunları çözmeye odaklandıklarını ve olumsuz duygusal tepkileri azaltmaya çalıştıklarını göstermektedir. Ayrıca, sosyal destek arama stratejisinin de her iki grup öğrenci için önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da öğrencilerin stresle baş etmek için içsel ve dışsal kaynakları etkin bir şekilde kullandıklarını göstermektedir.

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleri arasında belirli farklılıkların

olduğu görülmüştür. Ancak, her iki grup öğrencinin de benzer baş etme stratejilerini tercih ettiği ve problem çözme yeteneklerini kullanarak stresle başa çıkmaya çalıştığı anlaşılmıştır. Bu bulgular, üniversite yönetimlerinin ve danışmanların, öğrencilere stres yönetimi konusunda daha etkili destek sağlamak adına bu stratejilere odaklanabileceğini göstermektedir.

Bu çalışma, gelecekte daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı üniversitelerden öğrencilerle yapılan araştırmalarla desteklendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığına yönelik daha kapsamlı stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Aydın, M. & Egemberdiyev, A. (2018), "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi." Türkiye Eğitim Dergisi 3.1: 37-53.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1993). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2), 104-114.
- Bilge, A., & Çam, O. (2008). Ruhsal Hastalığa Yönelik İnançlar Ölçeği'nin geçerliliği ve güvenilirliği/validity and reliability of beliefs towards mental illness scale. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 9(2), 91.
- Bolat, Z., & Deniz, M. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan Üniversitesi).
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. Journal of personality and social psychology, 66(1), 184.
- Çetinkaya, R. S., & Yılmaz, K. Y. Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri: Psikolojik ve demografik değişkenlerin rolü. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 165-177.
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4(14), 115-127.

- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çetin, M. Ç. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 40(187), 193-206.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Investigation Personality Aspects And Coping Style To Stress Of Students Taking Education... *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.
- Farley, T., Galves, A. L., Dickinson, L. M., & Perez, M. D. J. D. (2005). Stress, coping, and health: a comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and non-Hispanic whites. *Journal of immigrant health*, 7, 213-220.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social science & medicine*, 26(3), 309-317.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Corwin press.
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *The Journal of Educational Research*, 2(2).
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). The effect of self-esteem and locus of control on resilience: The mediating role of affects. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35), 30-41.

- Karasar, N. (2017). Scientific research method: concepts, principles, techniques. Ankara: 3A Ara.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of personality and social psychology*, 45(4), 839.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.
- Masten, A. S., & O'CONNOR, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28(2), 274-278.
- Nazlı Batan, S., & Ayten, A. (2015). Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Journal*, 15(3).
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of personality*, 60(4), 747-770.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Selye, H. (1956). General physiology and pathology of stress. 5th Report on Stress, MD Publications Inc., New York, NY, 11-103.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.

- Tusaie, K. R., & Patterson, K. (2006). Relationships among trait, situational, and comparative optimism: Clarifying concepts for a theoretically consistent and evidence-based intervention to maximize resilience. *Archives of psychiatric nursing*, 20(3), 144-150.
- Şentürk, F., Tuna, G., Şirin, İ., Dur, V., Bozkurt, V. K., & Erdoğan, E. S. *Sosyal Güvence Dergisi*.
- Terzi, A. R. (2005). Üniversite öğrencilerinin bilimsel epistemolojik inançları üzerine bir araştırma.
- Türküm, A. S. (2016). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18).
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

