

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Mehmet Çağrı ÇETİN*

Emin KURU**

Özet

Bu araştırma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları stresle başa çıkma stillerini belirlemek, öğrencilerin kişisel özelliklerine göre stresle başa çıkma stillerinin farklılaşp farklılaşmadığı ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya 2006–2007 eğitim-öğretim yılında İç Anadolu Bölgesi'nde bulunan üniversitelerden küme örneklem yöntemi ve tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'ndaki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim görmekte olan 497 birinci sınıf ve 483 dördüncü sınıf olmak üzere toplam 980 öğrenci katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve öğrencilerin, stresle başa çıkma stillerini belirlemek amacıyla Türküm (2002) tarafından geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; öğrencilerinin cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf, öğrenim gördükleri bölüm ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, Öğrencilerin yapmış oldukları spor türü bakımından ise farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Beden eğitimi ve spor, öğrenci, stres, başa çıkma

Giriş

Yaşamın önemli bir parçasını oluşturan üniversite çağı, ergenlik dönemi gibi yaşam krizinin ardından başlamasıyla üzerinde özenle durulması gereken bir olgudur (Avşaroğlu, 2007). Öğrencilerin bu süreç içerisinde değişik problemlerle karşılaşmalarının kaçınılmaz bir durum olduğu söylenebilir (Üre, vd., 2001). Bir taraftan farklı bir ortama, diğer taraftan geçirmiş oldukları gelişim aşamasına bir de çevresel faktörler eklenince "üniversite öğrenimi" olgusu başlı başına ve değişim boyutları ile araştırma konusu haline gelmektedir (Avşaroğlu, 2007). Bu süreç içerisinde öğrencilerin stres kaynaklarıyla etkili bir şekilde başa çıkmaları önem arz etmektedir.

* Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

** Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.

Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük yaşamın bir parçasıdır. Günümüzde çoğu insan, farkına varmasa bile yoğun bir stres yüküne sahiptir. Bilim ve teknolojideki hızlı değişimin yansıması olarak toplumlar da oldukça hızlı bir değişim süreci yaşamaktadır. Bu hızlı değişim süreci bireyler açısından da birtakım zorlukları beraberinde getirmektedir (Güçlü, 2001). Ünlü Alman fizyolojisti Pşuger, 1877 yılında stresi “yaşamın gereksinimlerini doyumak ve karşılamak için, organizmanın zararlı etkenlerden kaçıp korunması” olarak yorumlamıştır (Akt. Köknel, 1989). Mc Nerney (1974) stresi “bedenin korkutucu, heyecanlandırıcı, zihni karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlara karşı fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkileri” olarak tanımlamıştır (Akt. Akman, 2004). Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen tanımlamada ise, stres bireyin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi veya çevre arasındaki etkileşimdir. Bu etkileşimde önemli olan bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve değerlendirmeleridir. Bu etkileşimde kişi olayları ve çevredeki kişileri stres kaynağı olarak algılamazsa strese maruz kalmayacaktır.

Genellikle bireyler, strese eğilimli olma düzeyleri açısından birbirlerinden farklıdır (Güçlü, 2001). Bazı bireyler belirli stres seviyesinde başarı göstermesine rağmen, bazıları ise aynı stres seviyesinde performans düşüklüğü gösterebilmektedirler (Allen, 1983). Bireyin yaşam tarzı, kişilik yapısı ve dünyaya bakış biçimi ile stresin o kişideki etkisi arasında derin bir bağlantı vardır (Tarhan, 2002). Birçok faktör, insanların olayları veya durumları nasıl yorumladığını etkilemektedir. Bu faktörler arasında değerler, adetler ve alışkanlıklar, deneyimler, inanışlar ve ideolojiler sıralanabilir. Burada belirleyici faktör “kişilik”tir. Kişilik iç ve dış etkilerin stres teşkil edip etmediği hakkında belirleyici unsur olmaktadır. Kişiliğin insanları strese daha yatkın (more prone) veya daha dirençli (more resistant) yaptığını belirtmektedir (Allen 1983).

Strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık, bireye bunu azaltmak için bir şeyler yapmaya güdüler. Bireyin stres yaratan durumlarla uğraşma ve üstesinden gelme çabası sürecine başa çıkma denir (Baltaş ve Baltaş, 2002; Keenan, 1999). Başka bir ifadeyle başa çıkma, bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Basut, 2006). Stres kaynakları karşısında sergilenen başa çıkma tepkilerinin bilinçli tepkiler olması, stresin olumsuz etkilerini azaltabilmektedir. Bu nedenle stresle başa çıkma amacıyla bazı yöntemlerin kullanılması gereklidir (Şahin,1994).

Lazarus ve Folkman, (1984), Stresle başa çıkmanın sıkıntıya yol açan sorunun ele alınması “problem odaklı başa çıkma” ve duyguların düzenlenmesi “duygu odaklı başa çıkma” gibi iki önemli işleve sahip olduğunu belirtmektedir. Folkman ve Lazarus (1980) her iki işlevinin de çok stresli etkileşimlerde ve karşılaşılan duruma uygun olarak kullanıldığını belirtmektedir (Akt. Batus, 2006). Problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresli durumu değiştirmek için bir şeyler yapmayı amaçlamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise, problemleri durumu düzeltmeye çalışmadan, yalnızca olumsuz etkilerini ortadan kaldırmayı amaçlayan stratejileridir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresli durumu değiştirmek için bir şeyler yapmayı amaçlamaktadır. Problem odaklı başa çıkma davranışları, durumu değiştirmek için baskın olmaya yönelik doğrudan çabalar şeklinde olabilir (Batus, 2006). Bunun yanı sıra sorunu çözmeye yarayan stratejiler, sorunu belirlemeyi, çözüm seçenekleri üretmeyi, seçenekleri yarar ve zararlar açısından değerlendirmeyi, onlar arasında seçim yapmayı ve seçilen seçenekleri uygulamayı içerebilir (Atkinson ve diğerleri, 1999). Yani, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, mantıklı ve incelikli çabalar şeklinde de olabilir (Batus, 2006) . Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise, problemleri durumu düzeltmeye çalışmadan, yalnızca olumsuz etkilerini ortadan kaldırmayı amaçlayan stratejileridir (Lazarus ve Folkman, 1984). Diğer bir deyişle, stresli duyguları aşmak için bilişsel ve davranışsal çabalar olarak adlandırılabilir. Emosyonel stresi azaltarak kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Duygu odaklı başa çıkmanın tanımlanmış şekilleri; tehdidi azaltma, sosyal destek arama, duyguları kontrol etme, kaçma, kaçınma, mesafe koyma, durumu kabul etme, duygusal boşalım, olumlu tekrar değerlendirme ve kendini sorumlu tutmaktır. Duygu odaklı başa çıkmada, reaksiyon ve madde kullanma gibi dolaylı ya da palyatif olarak değerlendirilen girişimler de yer almaktadır (Folkman ve diğerleri., 1986; Akt. Batus, 2006).

Araştırmanın amacı

Bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları stresle başa çıkma stillerini belirlemek, öğrencilerin kişisel özelliklerine göre stresle başa çıkma stillerinin farklılaşp farklılaşmadığı ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından; sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme, sosyal destek arama puanları ve stresle başa çıkma stilleri toplam puanları;

Öğrencilerin cinsiyetlerine,

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa,

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere,

Öğrencilerin yapmış oldukları spor türüne göre farklılaşmakta mıdır ?

Yöntem

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, 2006–2007 eğitim-öğretim yılında İç Anadolu Bölgesi'nde bulunan On bir (11) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'ndaki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmada, örneklem yöntemi olarak küme örneklem yöntemi ve tesadüfi örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırma evreninin birbiri ile yakın özellikler taşıyan kümelerden oluşması yani, homojen bir yapı içerisinde olmasından dolayı araştırma evreni içerisinde; Gazi Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Ahi Evran Üniversitesi, Aksaray Üniversitesi, Niğde Üniversitesi ve Kırıkkale Üniversitesine bağlı Sekiz (8) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu küme örneklem yöntemiyle belirlenmiştir.

Küme örneklem yöntemi ile belirlenen Sekiz (8) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu I. sınıf ve IV. sınıf öğrencilerine ölçme araçlarının uygulanması tesadüfî örneklem yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubundaki bütün öğrencilere anketler uygulanmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı anda mevcut olmayan öğrenciler ile ankete katılmak istemeyen öğrencilere anket uygulanmamıştır. Araştırmaya; I. sınıftan 497, 4. sınıftan 483. ve bunların 564'ü erkek, 416'sı kız olmak üzere toplam 980 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda istatistikî analizler 980 öğrenci üzerinden yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada ölçme aracı olarak; Türküm (2002) tarafından, 1998–1999 bahar döneminde, Anadolu Üniversitesi Edebiyat, Eğitim, Fen ve İletişim Bilimleri Fakültelerinde okuyan ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta bulunan 498 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeğini kullanılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşan beşli likert tipi formunda hazırlanmıştır. Ölçek, sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Üç Alt ölçeğin katsayıları ise .65 ile .85 arasında değiştiği gözlenmiştir.

Yapmış olduğumuz araştırmada ise, 180 Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Üç Alt ölçeğin katsayıları ise .56 ile .81 arasında değiştiği saptanmıştır.

Ölçeğin bütününden en düşük 23 en yüksek 115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma alt ölçeğinden 1–40, Soruna Yönelme alt ölçeğinden 1–40 ve Sosyal Destek Arama alt ölçeğinden ise 1–35 arasında puan alınabilmektedir. Ölçeğin bütününden ve alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır (Türküm, 2002).

Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında, araştırmanın amaçlarına uygun olarak aşağıdaki işlemler gerçekleştirilmiştir.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Öğrencilerin, cinsiyet, sınıf, yapmış oldukları spor türüne göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için parametrik testlerden bağımsız grup-t testi kullanılmıştır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm, ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için parametrik testlerden, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonucu anlamlı bulunan farklılıkların kaynağını belirlemek üzere Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 14.0) programında analiz edilmiş, manidarlığı 0.05 düzeyinde sınıanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile bazı kişisel özellikleri arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Öğrencilerin, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ait ortalama, standart sapma ve min.- max. değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Tamamının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına ve Toplam Puanlarına Ait \bar{X} , Ss, Min. ve Max. Değerler

Stresle Başa Çıkma Stilleri	N	\bar{X}	Ss	Min	Max	Envanterden Alınabilecek En Düşük ve Yüksek Puanlar
Sorunla Uğraş.Kaçınma	980	27,54	4,96	8	40	8-40
Soruna Yönelme	980	31,22	5,74	8	40	8-40
Sosyal Destek Arama	980	24,21	4,62	7	35	7-35
Toplam Puan	980	82,98	11,33	35	114	23-115

Tablo1’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin geneline ait Stresle Başa Çıkma Ölçeği puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutunda \bar{X} =27,54, soruna yönelme başa çıkma alt boyutunda \bar{X} =31,22 , Sosyal destek arama alt boyutunda \bar{X} =24,21, stresle başa çıkma stilleri toplamında ise, \bar{X} =82,98 puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Öğrencilerin, cinsiyet değişkenlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ait t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puana İlişkin t-testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Stilleri	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	P-Değeri
Sorunla Uğraş. Kaçınma	Erkek	564	27,42	5,02	978	-,886	0,376
	Kız	416	27,70	4,87			
Soruna Yönelme	Erkek	564	30,88	5,93	978	-2,212	0,027*
	Kız	416	31,69	5,43			
Sosyal Destek Arama	Erkek	564	23,68	4,30	978	-4,124	0,000*
	Kız	416	24,93	4,95			
Toplam Puan	Erkek	564	81,99	11,50	978	-3,234	0,001*
	Kız	416	84,33	10,95			

* $p<0.05$

Tablo 2’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan t testi ile incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutunda erkek öğrencilerin \bar{X} =27,42 kız öğrencilerin \bar{X} =27,70 ($t_{(978)} = -886$; $p>0,05$); soruna yönelme alt boyu-

tunda erkek öğrencilerin $\bar{X}=30,88$ kız öğrencilerin $\bar{X}=31,69$ ($t_{(978)} = -2,212$; $p<0.05$); sosyal destek arama alt boyutunda erkek öğrencilerin $\bar{X}=23,68$ kız öğrencilerin $\bar{X}=24,93$ ($t_{(978)} = -4,124$; $p<0.05$); Stresle başa çıkma stilleri toplamında ise, erkek öğrencilerin $\bar{X}=81,99$ kız öğrencilerin $\bar{X}=84,33$ ($t_{(978)} = -3,234$; $p<0.05$); puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuca göre; Kız öğrencilerin; Soruna yönelme, sosyal destek arama ve stresle başa çıkma toplam puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin, öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ait t-testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanla İlişkin t-testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Stilleri	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	P-Değeri
Sorunla Uğrş. Kaçınma	I. Sınıf	504	27,22	4,82	978	-2,088	0,037*
	IV. Sınıf	476	27,88	5,08			
Soruna Yönelme	I. Sınıf	504	31,05	5,89	978	-,967	0,334
	IV. Sınıf	476	31,41	5,57			
Sosyal Destek Arama	I. Sınıf	504	23,96	4,51	978	-1,726	0,085
	IV. Sınıf	476	24,47	4,73			
Toplam Puan	I. Sınıf	504	82,24	11,39	978	-2,113	0,035*
	IV. Sınıf	476	83,77	11,21			

* $p<0.05$

Tablo 3'te Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma Ölçeği alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan t testi ile incelenmiştir. Sorunla uğraşmaktan kaçınma ($t_{(978)} = -2,088$; $p<0.05$) alt boyutunda ve stresle başa çıkma stili toplam puanında ($t_{(978)} = -2,113$; $p<0.05$) anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmüştür. Soruna yönelme ve sosyal destek arama alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmemiştir ($p>0,05$) Dördüncü sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu ve stresle başa çıkma toplam puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinininkinden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin, öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ait betimsel istatistik sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanı Ait Değerler

Stresle Başa Çıkma Stilleri	Gruplar	n	\bar{X}	Ss
Sorunla Uğraş. Kaçınma	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	450	27,38	4,77
	Antrenörlük Eğitimi	318	27,94	5,15
	Spor Yöneticiliği	212	27,29	5,03
Soruna Yönelme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	450	31,00	5,78
	Antrenörlük Eğitimi	318	30,88	5,85
	Spor Yöneticiliği	212	32,22	5,36
Sosyal Destek Arama	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	450	24,38	4,78
	Antrenörlük Eğitimi	318	23,62	4,35
	Spor Yöneticiliği	212	24,75	4,61
Toplam Puan	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	450	82,76	11,17
	Antrenörlük Eğitimi	318	82,45	11,77
	Spor Yöneticiliği	212	84,27	10,93

Tablo 4'te Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarına ve stresle başa çıkma stilleri toplam puanlarına ait n, \bar{X} , Ss sonuçları incelenmiştir. Sorunla uğraşmaktan kaçınma stili alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=27,38$, Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=27,94$, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=27,29$ olduğu; soruna yönelme stili puan ortalamaları incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=31,00$, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının 30,88, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=32,22$ olduğu; sosyal destek arama stili puan ortalamaları incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=24,38$, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=23,62$, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=24,75$ olduğu; Stresle başa çıkma toplam puan ortalamalarının ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=82,76$, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=82,45$, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin $\bar{X}=84,27$, olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma stilleri puan ortalamaları arasında bölüm değişkeni açısından anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puana İlişkin Varyans Analizi (Anova) Bulguları

Stresle Başa Çıkma Stilleri	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P-Değeri
Sorunla Uğraş. Kaçınma	Gruplar Arasında	74,950	2	37,475	1,523	0,212
	Gruplar İçinde	24040,163	977	24,606		
	Toplam	24115,113	979			
Soruna Yönelme	Gruplar Arasında	268,616	2	134,308	4,102	0,017*
	Gruplar İçinde	31992,726	977	32,746		
	Toplam	32261,342	979			
Sosyal Destek Arama	Gruplar Arasında	185,919	2	92,959	4,371	0,013*
	Gruplar İçinde	20780,220	977	21,269		
	Toplam	20966,139	979			
Toplam Puan	Gruplar Arasında	463,942	2	231,971	1,810	0,164
	Gruplar İçinde	125235,956	977	128,184		
	Toplam	125699,898	979			

* $p < 0.05$

Tablo 5'te Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre, sorunla uğraşmaktan kaçınma stili ($F_{(977)} = 1,523$; $p > 0.05$); soruna yönelme stili ($F_{(977)} = 4,102$; $p < 0,05$); sosyal destek arama stili ($F_{(977)} = 4,371$; $p < 0,05$); ve stresle başa çıkma stilleri toplam puanı ($F_{(977)} = 1,810$; $p > 0.05$) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre bölüm değişkenine göre; öğrencilerinin soruna yönelme stili ve sosyal destek arama stili puanlarındaki farklılaşma 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuş, sorunla uğraşmaktan kaçınma stiline ait puanlar arasındaki farklılaşmanın ise anlamlı olmadığı görülmüştür.

Stresle başa çıkma alt boyutlarından soruna yönelme ve sosyal destek arama stillerindeki anlamlı farklılaşmanın hangi bölümlerden kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Tukey testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tukey Testi Bulguları

Bağımlı Değişken	Bölüm (I)	Bölüm (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	P
Soruna Yönelme	Beden Eğitimi ve Spor	Antrenörlük Eğitimi	,1123	,4192	,961
	Öğretmenliği	Spor Yöneticiliği	-1,2195	,4767	,028*
	Antrenörlük Eğitim	Spor Yöneticiliği	-1,3318	,5074	,024*
Sosyal Destek Arama	Beden Eğitimi ve Spor	Antrenörlük Eğitimi	,7596	,3379	,063
	Öğretmenliği	Spor Yöneticiliği	-,3725	,3842	,596
	Antrenörlük Eğitimi	Spor Yöneticiliği	-1,1321	,4089	,016*

* $p < 0.05$

Tablo 6 incelendiğinde, yapılan Tukey testi sonucunda; Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin soruna yönelme stresle başa çıkma stili puanları Antrenörlük Eğitimi Bölümü ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama, stresle başa çıkma stili puanları açısından bakıldığında ise Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puanlarının Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Diğer karşılaştırmalarda anlamlı farklılaşma bulunmamıştır.

Öğrencilerin, yapmış oldukları spor türü değişkenine göre, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ait t-testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Yapmış Oldukları Spor Türüne Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puana İlişkin t-testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Stilleri	Spor Branşı	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	P-Değeri
Sorunla Uğrş. Kaçınma	Bireysel	482	27,66	5,09	978	,770	0,442
	Takım	498	27,42	4,83			
Soruna Yönelme	Bireysel	482	31,24	5,97	978	,082	0,935
	Takım	498	31,21	5,50			
Sosyal Destek Arama	Bireysel	482	24,28	4,57	978	,424	0,671
	Takım	498	24,15	4,68			
Toplam Puan	Bireysel	482	83,19	11,50	978	,552	0,581
	Takım	498	82,79	11,16			

Tablo 7’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının yapmış oldukları spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre, öğrencilerin sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme, sosyal destek arama, alt boyut ve stresle başa çıkma toplam puan ortalamalarına ilişkin hesaplanan t değerlerinin 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin genel olarak stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Stresle başa çıkma alt boyutlarında ise, stresli durumlar karşısında soruna yönelme başa çıkma stilini ve sosyal destek arama stilini üst düzeyde kullandıkları yani stresle başa çıkarken daha çok problemlerle aktif olarak uğraştıkları ve aile, arkadaş gibi sosyal çevrelerinden yardım alma eğilimi gösterdikleri düşünülebilir. Sorunla uğraşmaktan kaçınma stilini ise orta seviyede kullandıkları yani, zaman zamanda problemlerle uzaklaşarak veya görmezden gelerek mücadele etme eğilimi gösterdikleri ileri sürülebilir.

Araştırma bulgularına göre, Kız öğrencilerin stres kaynaklarına karşı hem sosyal çevrelerinden destek alarak hem de problemlerle aktif olarak mücadele ederek başa çıkma eğilimi gösterdikleri görülmektedir. Kızların erkeklere göre stresle başa çıkma stillerini genel olarak daha etkin kullandıkları da ileri sürülebilir. Bu sonuca

göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kullanmış oldukları sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma stillerinin birbiri ile kombine ilişki içinde olduğu düşünülebilir. Bu durum toplumumuzda çocukların gelişim sürecinde, ebeveynlerin kızlara yaklaşımının, onların kendilerini savunmalarının erkeklerle göre daha yetersiz olabileceği yönde olması ve sosyal çevrenin de bu görüşe paralel bir düşünce sergilemesinden dolayı, kızların karşılarna çıkan problemlilerde erkeklerle göre daha fazla sosyal destek aramalarına neden olmuş olabilir. Buna bağlı olarak kızların, sosyal çevrelerinden almış oldukları destekle karşılaştıkları stres verici bir durumdan kaçmak yerine problemlerin üzerine giderek çözüm yolları aradıkları düşünülebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, Altıparmak (1994), ergen sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, bayan sporcuların, stresle başa çıkma alt boyutlarından problem odaklı başa çıkma, ve sosyal destek arama stili puan ortalamalarının erkek sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemiştir. Ceylan (2006), ergen sporculara ve Kimball ve Freysinger (2003), üniversitede spor faaliyetlerine katılan öğrencilere yönelik yapmış oldukları çalışmalarda; stresle başa çıkma stillerinin kızların lehine farklılık gösterdiğini bildirmişlerdir. Park (2000), Arslan ve diğerleri (2006), yapmış oldukları çalışmada, bayan sporcuların erkek sporculara göre yardım arama (sosyal destek arama) boyutunu daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir. Nicholls ve diğerleri (2007), cinsiyet bakımından, bayan sporcuların erkeklerle göre daha fazla planlama, iletişim ve teknik yönlü (Soruna yönelme) başa çıkma stratejilerini kullandıkları saptanmıştır. Yapılan bu çalışmaların araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

Elde edilen bulgulara göre, 1. sınıf öğrencileriyle 4. sınıf öğrencilerinin sosyal destek arama ve soruna yönelme başa çıkma stillerini aynı düzeyde kullandıkları; fakat 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre karşılaştıkları problemlilerle, görmezden gelerek veya öteleyerek mücadele ettikleri söylenebilir. Genel olarak stresle başa çıkma stillerini 4. sınıf öğrencilerinin daha etkili kullandıkları görülmektedir. 4. sınıf öğrencilerinin, hem sorunla uğraşmaktan kaçınma eğiliminde olmaları, hem de genel başa çıkma stillerini daha etkin kullanmaları ilk bakışta çelişkili bir durum olarak görülebilir. Fakat, Seiffge-Krenke (1993)'ye göre, stresle başa çıkmada, bir stratejinin etkililiği zamana ve duruma göre değişebilmektedir. Kaçınmaya ilişkin stratejiler daha az etkili başa çıkma stratejileri olarak görülse de, belirli durumlarda bu başa çıkma biçimleri de duygusal dengeye katkıda bulunabilmektedir. Avşaroğlu (2007), farklı fakülteler ve yüksekokullarda okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerini incelediği çalışmada, sınıf değişkeni açısından 3. sınıf öğrencilerinin, 1. sınıf öğrencilerine göre kaçınma stilini daha çok tercih ettiklerini diğer alt boyutlar arasında anlamlı düzeyde fark olmadığını tespit etmiştir. Sürük (1994) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öğrenim görülen sınıf düzeyi yükseldikçe, bilişsel başa çıkma stratejilerinin çeşitliliğinde ve kullanılma sıklığında artma olduğunu bildirmiştir. Özer (2001) lise öğrencilerine yönelik araştırmasında; 2.sınıfta okuyan öğrencilerin 1. sınıfta okuyanlara göre, problem çözme ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgularla araştırma bulguları paralellik göstermektedir. Araştırma bulguları ile çelişen çalışmaya da rastlanmıştır. Çoruh (2003), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan I. ve IV. sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri arasında fark olmadığını tespit etmiştir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre; Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin Öğretmenlik ve Antrenörlük Bölümü öğrencilerine göre kar-

şılaştıkları stresli durumlarda problemi çözmeye yönelik tutumları daha fazla sergiledikleri ileri sürülebilir. Ayrıca Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerine göre stresli durumlar karşısında daha fazla sosyal destek arayarak mücadele ettikleri söylenebilir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ile Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin sosyal destek arama eğilimlerini benzer düzeyde kullandıkları şeklinde bir yorum yapılabilir. Sürük (1994), Eğitim Fakültesinin değişik bölümlerinde okuyan öğrencilere yönelik yapmış olduğu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre stresle başa çıkma stratejilerini daha etkili kullandıklarını tespit etmiştir. Bu çalışmanın bulgularının araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir. Dağ (1990), Şahin (1999) ve Yıldırım (2003), yapmış oldukları çalışmalarında, üniversitelerin çeşitli bölümlerinde okuyan öğrencilerin okudukları bölümle stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmaların sonuçlarıyla araştırma bulgularının farklı çıkması, araştırmaların farklı fakülte ve yüksekökol öğrencilerine yapılmasından ve araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sporcu olup olmama durumlarından kaynaklanabilir.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin farklı branşlarda spor yapmalarına rağmen stresle başa çıkma stilleri konusunda benzer tutumlar sergiledikleri söylenebilir. Çağlayan ve diğerleri (2008)'nin ortaöğretimde okuyan sporcu öğrenciler ve Ceylan (2006)'ın sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda, araştırmacılar; yapılan spor türü (bireysel ve takım) ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlara rastlanmıştır. Park (2000), yaptığı çalışmada takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre daha fazla başa çıkma stratejisine gereksinim duyduklarını bulmuştur. Bir başka çalışmada Nicholls ve diğerleri (2007), bireysel sporcuların duygusal odaklı başa çıkma stratejilerini, takım sporcularının ise problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıklarını belirtmişlerdir.

Öğrencilerin farklı düzeylerde spor yapmalarına rağmen bu durumun stresle başa çıkma yaklaşımlarında bir farklılık yaratmadığı ve stresli durumlar karşısında hemen hemen aynı tutumu sergiledikleri söylenebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar görülmüştür. Aslan (2007), yapmış olduğu çalışmada, genç kategorisinde ve büyükler kategorisindeki sporcuların stresle başa çıkma stilleri arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlarla araştırma bulgularının benzer olduğu söylenebilir. Yapılan farklı çalışmaların sonuçları karşılaştırıldığında sporcuların spor yapma düzeyleri farklı olmasına rağmen stresle başa çıkma stillerinde benzerlik görülmüştür. Örneğin; Mc Donough ve Crocker (2007), elit genç yüzücülerin problem odaklı ve duygusal odaklı başa çıkma stratejilerini beraber kullandıkları sonucuna ulaşırken, Christopher ve diğerleri (2007), elit olmayan sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada sporcuların stres kaynakları ile bir grup çaba göstererek (soruna yönelme) ve stresli ortamları değiştirerek ya da görmezden (sorunla uğraşmaktan kaçınma) gelerek mücadele ettiklerini tespit etmişlerdir. Nicholls ve diğerleri (2007), üniversite takımı ve kulüplerde oynayan sporculara göre daha fazla planlama, engelleme ve görselleştirme stratejileri kullandıklarını bildirmişlerdir. Bu çalışmanın bulgularıyla araştırma bulgularının çeliştiği söylenebilir.

Öneriler

Araştırma sonuçları göz önünde alındığında şu önerilerde bulunulabilir:

Araştırmada; erkek öğrencilerin stresle başa çıkma stillerini kız öğrencilere göre etkili kullanamadıkları görülmektedir. Bu yetersizlikler erkek öğrenciler üzerinde; okulu bırakma, düşük akademik başarı, anti-sosyal davranış, alkolizm ve yetkinlik psikozu gibi sorunlar doğurabilir (Ogilvy, 1994). Bunun için danışmanlık görevini yürüten öğretim elamanları, erkek öğrencilerin stres kaynaklarını tespit edip buna göre başa çıkma stillerini kullanmaları konusunda rehberlik edebilirler veya mediko-sosyal merkezlerinde görev yapan uzman kişilere yönlendirebilirler.

Antrenörlük Eğitimi Bölümündeki öğrencilerin diğer bölümlerdeki öğrencilere göre stresle başa çıkma stillerini etkin kullanamadıkları görülmektedir. Bu durumun antrenör adaylarının meslek hayatlarında önemli bir problem teşkil edeceği düşünülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu yöneticilerinin özellikle Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerine yönelik stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin konferanslar, toplantılar, iletişim ve etkileşim grupları yolu ile bilgilendirme çabışmaları yapabilirler.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerin stres kaynaklarını ve başa çıkma stillerini belirlemeye yönelik bir araştırma yapılabilir.

Kaynakça

- AKMAN, S.(2004). **Stres**. Türk Psikoloji Bülten Özel Gündem.10. 3 (34,35), 40- 54.
- ALLEN, R. J. (1983). **Human Stress**. Its Nature and Control, New York: Macmillan Inc.
- ALTIPARMAK, M. E. (1994). Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejilerine Sporun Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- ASLAN, N. (2007). Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojileri Anabilim Dalı. Ankara.
- ASLAN, N., KORUÇ, Z. ve KAĞAN, S. (2006). Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Biçimleri. **Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi**. 3-5 Kasım 2006. Muğla Üniversitesi, Atatürk Kültür Merkezi, Muğla.
- ATKINSON, R. L., ATKINSON, R. C., SMITH, E. E., BEM, D. J. and NOLEN-HOEKSEMA, S. (1999). **Psikolojiye Giriş**. İngilizceden Çeviren: Yavuz Alagon. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- AVŞAROĞLU, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- BALTAŞ, A. BALTAŞ, Z. (2002). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BASUT, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**. 13 (1). 31-36.
- CEYLAN, M. (2006). Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- CHRISTOPHER R. D., HANTON, S, and FLETCHER, D. (2007). Coping With Stress or Encountered in Sport Organization. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 29, 210-215.

- ÇAĞLAYAN, H. S., ÇETİN, M. Ç. ve ŞİRİN, E. F. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi. **10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi**. 23-25 Ekim 2008 Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
- ÇORUH Y. (2003). Denetim Odağı İle Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- DAĞ, İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- DOĞAN, T. (1999). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- GÜÇLÜ, N. (2001). Stres Yönetimi. **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 21, (1). 38-49.
- KEENAN, K. (1999). **Yöneticinin Kitabı: Stresle Başa Çıkma**. İngilizceden Çeviren: Gürol Koca. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- KIMBALL, A, and FREYSINGER V. J. (2003). Leisure, Stress and Coping: the Sport Participation of Collegiate Student-Athletes. **Leisure Sciences**. 25 (2-3), 115-142.
- KÖKNEL, Ö. (1989). **Genel ve Klinik Psikiyatri**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- LAZARUS, R. S. and FOLKMAN, S. (1984). **Stress Appraisal and Coping**. Halsted Press. New York.
- MC DONOUGH, M. N. and CROCKER P. R. E. (2007). Managing Stressful Sport Transactions: Adolescents Coping Behaviors Pre-Durng- and Post-races Throughout a Swim Season. **Journal of Sport-Exercise Psychology**. 29, 166- 175.
- NICHOLLS, A. R., POLMAN R., LEVY, A. R., TAYLOR, J. and COBLEY, S. (2007). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: Gender, Type of Sport, and Skill Differences. **Journal of Sport Sciences**. 25 (13), 1521 – 1530.
- ÖZER, İ. (2001). Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri ve Benlik İmgelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- PARK, J. K. (2000). Coping Strategies Used By Korean National Athletes. **The Sport Psychologist**. 14, 63-80.
- SEIFFGE, K. I. (1993). Coping Behavior in Normal and Clinical Samples: More Similarities Than Differences. **Journal of Adolescence**, 16, 185-303.
- SNYDER, C. R. (2001). **Coping With Stress: Effective People and Processes Cary**. NC, USA: Oxford University Press.
- SÜRÜK, N. (1994). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.
- ŞAHİN, N. H. (1994). **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım** Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- ŞAHİN, Ş. (1999). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- TARHAN, N. (2002). **Stresi Mutluluğa Dönüştürmek**. İstanbul: Timaş Yayınları.
- ÜRE, Ö, YALÇIN, B. ve HAMARTA, E. (2001). Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 12, 71-79.
- YILDIRIM, A. (2003) Eğitimi Hemşirelik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

INVESTIGATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCHOOL STUDENTS' COPING WITH THE STRESS STYLES' ACCORDING TO SOME VARIABLES

Mehmet Çağrı ÇETİN*

Emin KURU**

Abstract

The aim of this research is to determine Physical Education and Sport School Students' styles of coping with stress who has stress and according to their personal characteristics whether the styles of coping with stress changes or not.

Selected students, involve 497 first class students and 483 fourth class students, totally 980 students from Physical Education and Sport School, Department of Physical Education and Sport Teaching, Sport Management and Trainer Education in Central Anatolia Region, and were chosen with statistical methods; group sampling and random sampling.

In this research has been used "Personal Information Form" developed by researcher and "Coping with Stress Scale" developed by Türküm (2002) to define how the stress can be overcome by students.

At the end of research; students' gender, educated class and department factors showed that there are meaningful outputs about differentiation of coping with their stress between students. And, according to sports which they have done has no meaningful statistical differentiation.

Key Words: Physical education and sport, student, stress, coping with

* Institute OF Education Sciences, Gazi University, Ankara, Türkiye.

** Physical Education and Sport School, Gazi University, Ankara, Türkiye.