



Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Fakülte Türü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi

Ahmet Şahin

(hawkahmet@gmail.com)

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Yapılan bu araştırmada Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim gören 300 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile diğer bölümlerde öğrenim gören 300 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin stres algılarının belirlenmesinde "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 22.0 programında frekans analizi ile Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinin genel stres algılarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Fakülte türü değişkenine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin genel stres algılarının öğrenim gördükleri fakülte türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Buna karşılık öğrencilerin genel stres algılarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş, elde edilen bulgulara göre erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde cinsiyet unsurunun algılanan stres düzeyini etkilediği söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Algılanan Stres, Üniversite Öğrencileri, Cinsiyet.

Analysing Students' Perceived Stress Degrees In Terms Of Faculty And Gender Variables

In this research, we aim to analyze Mehmet Akif Ersoy University students' perceived stress levels in terms of faculty and gender variables. 300 students of school of physical education and sports, and 300 students of the rest departments, of Mehmet Akif Ersoy University are included in this research which was initiated in the 2017-2018 academic year. In measuring perceived stress degree of students who attended the research, "Perceived Stress Scale" is used. In statically analysis of obtained databases Mann University U test and SPSS 22.0 program's frequency analysis are benefitted. At the end of research, it has been found out that perceived stress degrees of university students are middle level. In terms of faculty variables, it is determined that students perceived stress degree does not have any difference according to their faculty variables ($p>0,05$). On the other hand, it is determined that students' perceived stress degree has considerable difference in terms of gender variable. According to data which has been obtained, women students have higher stress degree compared to men students' ($p<0,05$). As a result, it can be inferred that gender variables affects the perceived stress degree of students.

Keywords: Percieved Stress, University Students, Gender.



Giriş

Stres kavramı üzerine yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır. Literatürde stres kavramı üzerine yapılan çalışmalar stres kavramının ilk kez fizik biliminde kullanıldığını, daha sonra farklı disiplinlerde yer almaya başladığını göstermektedir. Stres sözcüğünün günümüzde aşına olduğumuz şekliyle davranış bilimleri ve psikoloji disiplinlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Doğan ve Eser, 2013: 30).

Günlük yaşam içerisinde en fazla karşılaşılan kavramlardan bir tanesi olan stres, “kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumu” şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin hayatında yaşadığı her değişiklik, olumlu veya olumsuz biçimde strese neden olmaktadır [1]. Selye (1956), stres terimi için birçok karışık tanımlamanın olduğunu, bu yüzden, stresin ‘ne olmadığını’ net bir şekilde ifade etmenin daha doğru olacağını belirtmiştir. Selye’ye göre stres sinirsel gerginlik, sonucu belli olmayan bir hasar değildir. Selye, tenis oyunu ya da tutkulu bir öpücük gibi normal aktivitelerin de, göze çarpan bir hasar olmaksızın bir hayli stres yaratabileceğini belirtmiştir. Selye’ye göre stres, alarm reaksiyonuna sebep olan bir şey değildir. Bunu yapan; stres değil stresördür [2]. Ayrıca stres belli olmayan bir reaksiyon değildir, yüksek derecede stres uzuvları/organları etkilemektedir [3].

Stres, kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Stres, motive edilmiş duyguların daha fazla harekete geçmesine neden olur strete belirli bir tehlike söz konusudur ve tehlike algılanmalıdır. Stres bir bakıma fırsat, kısıtlama ve isteklerle ilgilidir. Bunun yanında stres organizmanın tamamını etkiler ve normal şartlarda kontrol edilebilir bir olgu değildir [4].

Sonuçları açısından ele alındığı zaman stresi iyi (olumlu) ve kötü (olumsuz) stres olarak iki sınıfa ayırmak mümkündür. Olumlu stres genellikle ortaya olumlu sonuçlar çıkarır. İnsanların kaygı yerine doyum ve yaşama zevinci verir. Olumlu stres genellikle insanların arzuladıkları olumlu olaylara (evlilik, terfi vb.) paralel olarak meydana gelir. Olumsuz stres ise öncelikli olarak bireyin kendine güvenme düzeyini düşürür, kişide umutsuzluk ve çaresizlik hâkim olur. Olumsuz stres genellikle insanların yaşamlarındaki olumsuz durumlara (işsiz kalmak, yakınının ölmesi vb.) paralel olarak gelişir [5].

Stres durumunda üç farklı aşama söz konusudur. Bunlar sırasıyla alarm aşaması direnç aşaması ve tükenme aşamasıdır. Stresin ilk aşaması alarm evresi olup, strese yol açan unsurların fark edildiği ve organizmanın biyokimyasal tepkilerle kendini savunmaya çalıştığı dönemdir. Diğer bir ifade ile alarm safhası, organizmanın dış uyarıcıyı stres olarak algıladığı durumdur. Alarm aşamasında vücut strese hazırlanır ve stres hormonlarının salgılanması, göz bebeklerinin büyümesi, kan basıncının yükselmesi ve terleme gibi çeşitli tepkiler verir. Alarm aşamasında organizma stres ile mücadele etmeye veya stresten kaçmaya odaklanır [6].

Stresin ikinci evresi direnç aşaması olup, direnç safhasını organizmanın denge durumuna ulaşmak için mücadele ettiği evre olarak değerlendirilmektedir [7]. Bu evrede organizma karşılaştığı strese karşı direncini yükseltir. Kişi direnç aşamasında iken, stres kaynağı olan sorunları etkili bir şekilde çözdüğü zaman, vücudun verdiği tepkiler ortadan kaybolur, vücut alarm aşamasında meydana gelen zararları onarır, beden normale döner. Direnç aşamasının başarısız olduğu durumlarda vücut kuvvetini kaybeder. Direnme aşamasında stres unsurlarının veya stresin tamamının ortadan kalkmaması durumunda vücut tükenme safhasına geçmektedir [6]. Bireyin tükenme aşamasına gelmesi için öncelikli olarak yaşadığı stresin uzun sürmesi ve kişiye ciddi zararlar vermesi gerekmektedir [5].

Tükenme evresi bireyin stresle mücadele edemeyeceğini göstermektedir [7] Eğer stres veren olay oldukça ciddi ve uzun süren bir faktör ise organizma tükenmektedir. Bu noktadan sonra organizmada geri dönüşü olmayan izler kalmaktadır. Stresin devam etmesi vücutta sistematik yıpranmalara, hasarlara, hatta ölümlere yol açabilmektedir. Bu nedenle stresin tükenme safhası, savunmanın azalarak vücut kapasitesinin tükenmesi ve hastalıkların başladığı dönem olarak karşımıza çıkmaktadır [6].

Stres olgusu üniversite öğrencilerinin hayatlarında da önemli bir yer tutmaktadır. Bilindiği gibi üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, yeni ortamlarına uyum sağlamaya çalışırken, yeni arkadaşlar edinirken, ailelerinden ayrı yaşamaya alışmaya çalışırken; üniversite hayatına alışan öğrenciler kendilerinden beklenen “başarılı olma” ödevini yerine getirmeye çalışırken; mezun olma aşamasına gelmiş olan öğrenciler ise kariyer planlama çalışmalarını yaparken belirli düzeylerde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar. Üniversite öğrencilerinin karşı karşıya oldukları stres, öğrencinin kişilik yapısı ve hayat görüşüne bağlı olarak zaman zaman olumsuz birtakım durumların ortaya



çıkmasına yol açmaktadır. Bazı durumlarda stres, uygun şekillerde başa çıkıldığı zaman, öğrenciye başarılı olmak için enerji vererek, öğrenciyi harekete geçirerek olumlu durumların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır [1].

Kadın ve erkeklerde strese neden olan unsurlar bazı farklılıklar gösterdiği için kadın ve erkek öğrencilerde algılanan stres düzeyinin cinsiyete göre farklı olması beklenmektedir. Bunun yanında insanların günlük yaşam aktivitelerinin algılanan stres düzeyi üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Özellikle günlük yaşam aktivitelerinde spor ve fiziksel aktiviteye yer vermenin algılanan stres düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir [8,9,10] Buna karşılık literatürde üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin cinsiyet ve spora katılım durumu değişkenlerine göre ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile üniversitelerin diğer bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama teknikleri ile verilerin analizi açıklanmıştır.

Araştırmanın Yöntemi

Yapılan bu çalışmada gerek eğitim bilimleri gerekse de spor bilimleri alanlarında sıklıkla kullanılan görgül (gözleme dayalı) araştırma modellerinden tarama tipi araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gözleme dayalı araştırmalar araştırmacıların yanıt bulmak istedikleri soruları yanıtlamak, yanıt bulmak istenen soruların doğru olup olmadığını sınamak istedikleri durumlarda hipotezler geliştirilerek, anket ve ölçekler kullanılarak gerçekleştirildikleri araştırmalardan meydana gelmektedir. Gözleme dayalı gerçekleştirilen çalışmalarda araştırmacılar denencelerini (hipotezler) test etmek amacıyla elde edilen verileri istatistiksel analize dâhil etmektedir. Gözleme dayalı araştırmalar içerisinde yer alan tarama tipi araştırmalar büyük örneklem gruplarının araştırmaya konu olan özelliklerinin (yaş, medeni durum, cinsiyet vb.) belirlenmesinde kullanılan betimsel araştırma yöntemi olarak bilinmektedir [11].

Evren ve Örneklem

Yapılan bu araştırmanın evrenini Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise 2017-2018 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim gören 300 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile diğer bölümlerde öğrenim gören 300 öğrencisi olmak üzere toplam 600 öğrencisinden meydana gelmiştir.

Veri Toplama Teknikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim gördükleri fakülterlere göre dağılımlarını belirlemek amacıyla iki sorudan meydana gelen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin belirlenmesinde ise "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir [12]. Ölçek toplam 14 maddeden meydana gelmekte olup, kişinin hayatındaki birtakım durumları ne ölçüde stresli algılandığını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek 5'li Likert türündedir. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkiye'deki kullanımı için standardizasyon çalışmaları Baltaş ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmış olup [13], ölçekten alınan toplam puan kişinin stres düzeyini belirtmektedir. Puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir [14].

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan Algılanan Stres Ölçeğinin yetersiz özyeterlik algısına ait güvenilirlik düzeyi ,704 olarak bulunurken, stres / rahatsızlık algısına ait



güvenilirlik düzeyi ,648 olarak bulunmuş ve ölçeğin tamamı için güvenilirlik düzeyi ,660 olarak bulunmuştur. Katılımcıların alt boyutlar ve toplam puandan elde ettikleri verileri normal dağılım göstermediğinden dolayı katılımcıların eğitim gördükleri fakülte / yüksekokullar ile cinsiyetlerine göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın veri toplama sürecinde elde edilen istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişkenler	Alt değişkenler	f	%
Fakülte / yüksekokul	BESYO	300	50,0
	Diğer	300	50,0
Cinsiyet	Kadın	288	48,0
	Erkek	312	52,0

Katılımcıların %50'si BESYO öğrencilerinden, %50'si ise diğer fakülte / yüksekokullarda eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %48'i kadın, %52'si ise erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek boyutları	N	En düşük	En yüksek	X	Ss
Yetersiz özyeterlik algısı	600	7	31	18,22	3,943
Stres/rahatsızlık algısı	600	7	33	22,39	3,912
Toplam stres algısı	600	14	58	40,61	5,786

Katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı ve toplam stres algısı orta düzeydedir.

Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakülte / Yüksekokullara Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek boyutları	Fakülte / Yüksekokul	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Yetersiz özyeterlik algısı	BESYO	300	18,57	3,861	319,43	95830,0	39320,0	,007
	Diğer	300	17,87	3,998	281,57	84470,0		
Stres/rahatsızlık algısı	BESYO	300	21,73	3,823	272,45	81734,0	36584,0	,000
	Diğer	300	23,04	3,896	328,55	98566,0		
Toplam stres algısı	BESYO	300	40,31	5,983	272,45	81734,0	43552,0	,494
	Diğer	300	40,91	5,576	328,55	98566,0		

Katılımcıların toplam stres algıları eğitim gördükleri fakülte / yüksekokullara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmazken ($p>0,05$), BESYO'da eğitim gören katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı diğer fakülte / yüksekokullarda eğitim gören katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ($p<0,05$), diğer fakülte / yüksekokullarda eğitim gören katılımcıların stres / rahatsızlık algısı BESYO'da eğitim gören katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).



Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Yetersiz özyeterlik algısı	Kadın	288	18,53	4,130	312,22	89920,0	41552,0	,110
	Erkek	312	17,94	3,745	289,68	90380,0		
Stres/rahatsızlık algısı	Kadın	288	23,61	3,739	357,39	102928,0	28544,0	,000
	Erkek	312	21,26	3,729	247,99	77372,0		
Toplam stres algısı	Kadın	288	42,14	5,480	342,47	98632,0	32840,0	,000
	Erkek	312	39,19	5,709	261,76	81668,0		

Katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmazken ($p>0,05$), kadın katılımcıların stres / rahatsızlık algısı ve toplam stres algısı erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, BESYO’da eğitim gören katılımcıların yetersiz özyeterlik algısının diğer fakülte / yüksekokullarda eğitim gören katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, diğer fakülte / yüksekokullarda eğitim gören katılımcıların stres / rahatsızlık algısının ise BESYO’da eğitim gören katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Algılanan Stres Ölçeği’ne göre yetersiz özyeterlik algısı bireyin günlük yaşamda stresle baş edebilme konusunda sorunlar yaşamasını ifade etmektedir. Stres / rahatsızlık algısı ise bireyin kendini stresli ve gergin hissetme durumunu açıklamaktadır. Bu kapsamda BESYO öğrencilerinin diğer fakülte/yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilere göre stresle baş edebilme konusunda yetersiz oldukları, diğer fakülte/yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilerin ise BESYO öğrencilerine göre daha stresli oldukları söylenebilir.

Literatürde yer alan birçok araştırmada da sporun sadece fiziksel ve biyolojik açılardan değil, aynı zamanda psikolojik yönden de birçok faydası olduğu vurgulanmış [15,16,17], mental ve bilişsel sağlığın korunmasında fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiştir [18,19].

Spor ve fiziksel etkinliklerin psikolojik açıdan sağladığı yararlarından birisi de stresin önlenmesidir. Bilindiği gibi günümüz modern toplum yaşamında insanların büyük bir kesimini etkileyen psikolojik sorunlardan birisi streştir [20]. Stresin insan yaşamında birçok olumsuzluğu beraberinde getirdiği bilinmektedir [21]. Bu nedenle yapılan araştırmalarda stresle başa çıkmada farklı yöntemlere başvurulması gerektiği belirtilmektedir [22]. Literatürde yer alan araştırma bulguları düzenli egzersiz ve spor etkinliklerine katılımın stres oluşumunu engellediği, mevcut stres düzeyinin azaltılmasına yardımcı olduğunu göstermektedir [8]. Çünkü spor etkinlikleri her yaşta insanın yönelebildiği, stresle başa çıkmada oldukça etkili, psikolojik sağlamlığın korunmasında ve geliştirilmesinde araç vazifesi görmektedir [9]. Ramazanoğlu ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmada da insanların bu noktada günlük yaşamın stresinden kurtulmak için yöneldikleri etkinliklerin başında sporun geldiği belirtilmiştir [23]. Ströhle (2009) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik ruh hali ve kaygı düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmıştır [10]. Literatürde yer alan bu bilgiler değerlendirildiği zaman diğer fakülte ve yüksekokullarda öğrenim gören öğrenciler ile kıyaslandığı zaman spor ile iç içe bir yaşam tarzına sahip olan BESYO öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olmasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir.



Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerle kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerde günlük yaşam içerisinde strese neden olan unsurların daha fazla olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin cinsiyet değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır [24]. Yurtsever (2009) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde stres belirtilerinin kadın öğrencilerin lehine yüksek olduğu rapor edilmiştir [25] Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin öğrenim görülen fakülte/yüksekokul türüne ve cinsiyet değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. BESYO öğrencilerinin stres düzeylerinin düşük olmasının temelinde spora katılımın stresi önlemede önemli bir rol oynamasının yattığı düşünülmüş, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar çıkmasının temelinde ise strese neden olan unsurların cinsiyete göre farklılık göstermesinin yattığı düşünülmüştür.

ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- ✓ Konu ile ilgili daha geniş örneklem grupları ile benzer çalışmalar yapılabilir. Böylece konuya ilişkin olarak daha geniş kapsamlı araştırma bulgularına ulaşılabilir.
- ✓ Öğrencilerin sporla iç içe bir yaşam tarzına sahip olmalarının algılanan stres düzeyini azalttığı göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılımlarını artırıcı tedbirler alınabilir.
- ✓ Üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre strese neden olan unsurların ele alındığı çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKLAR

- [1] Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39
- [2] Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Company.
- [3] Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir*.
- [4] Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- [5] Canpolat, Ö. (2006). Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkinliği. *Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli*.
- [6] Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. Bursa: Uludağ Üniversitesi İİBF.
- [7] Usta, K. N. (2017). Evli çiftlerde bağlanma stilleri ve ilişki istikrarı. *İstanbul Ticaret Üniversitesi, Dış Ticaret Enstitüsü, Tartışma Metinleri, İstanbul*.
- [8] Hassmen, P., Koivula, N. and Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-Being: A population study in Finland. *Preventive medicine*, 30, 17-25.
- [9] Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- [10] Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- [11] Can, A. (2014). SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- [12] Cohen, S., Kamarck, T. and Melmerstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- [13] Baltaş, Z., Atakuman, Y. and Duman, Y. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers. *Stress and Anxiety Research Society, 19th International Conference: İstanbul*.
- [14] Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- [15] Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: Sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- [16] Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- [17] Keskin, Ö. (2014). Effects of physical education and participation the sports on social development in children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1(1), 1-6.



- [18] Lautenschlager, N.T., Cox, K.L., Flicker, L., Foster, J.K., Van Bockxmeer, F.M., Xiao, J., Greenop, K.R. and Almeida, O.P. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for alzheimer disease. *JAMA*, 300(9), 1027-1037.
- [19] Penedo, F. J. and Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- [20] Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M.F., Demirel E.T., Ramazanoğlu M.O. ve Altungül O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- [21] Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya.
- [22] Yurtsever, T. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.