





## Sporcu öğrencilerin stresle mücadele tutumlarının sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin incelenmesi

Mustafa BAŞ<sup>1</sup> , Serkan KABAK<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.70736/jrolss.484

Gönderi Tarihi/ Received:  
26.10.2024

Kabul Tarihi/ Accepted:  
28.12.2024

Online Yayın Tarihi/ Published:  
31.12.2024

### Öz

Stres durumunda bireyler tehdit durumu hissetmektedirler. Öyle ki tehdit algılamının özünde birey için engellenme, imkanlar veya kişinin istekleri bulunmaktadır. Stres faktörü normal durumlarda kontrol altında tutulamadığında canlıları bütüncül olarak etkileyen bir kavramdır. Araştırmanın amacı Türk Toplumunun spor, sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda geleceği olan sporcu öğrencilerin stres düzeylerinin belirli değişkenler üzerinden incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluştururken, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 153 aktif spor yapmakta olan sporcu öğrenciler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile 'Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri' kullanılmıştır. Nicel bir bakış açısıyla ele alınan çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Veriler basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile yüz yüze anket yoluyla toplanmıştır. Verilerin karşılaştırmalarında katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımının tespiti amacı ile tanımlayıcı analizler uygulanmıştır. Bu kapsamda Parametrik testlerin uygunluğu test edilerek basıklık, çarpıklık değerleri kontrol edilmiş olup, T testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında cinsiyette kaçma soyutlama-duygusal eylemsel alt boyutunda kadınların erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin bölüm, yapılan spor türü, psikiyatrik servise gitme, psikiyatrik ilaç kullanma, anne-baba hayatta olma, gelir durumu, yaş ve spor yapma yılı değişkenleri ile stresle mücadele tutumları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Başa çıkma, sporcu öğrenci, stres

### *Examining the relationship between athlete students' stress fighting attitudes and sociodemographic characteristics*

#### Abstract

*In stress, individuals feel a threat. In fact, the essence of threat perception is obstacles, opportunities or desires for the individual. When the stress factor cannot be kept under control in normal situations, it is a concept that affects living beings holistically. The aim of the research is to examine the stress levels of student athletes who are the future of Turkish Society in sports, social, cultural and economic fields through certain variables and to reveal the relationship between them. The universe of the research consists of students studying at Trabzon University Faculty of Sports Sciences in the 2024-2025 academic year, while the sample consists of 153 active student athletes studying at Trabzon University Faculty of Sports Sciences determined by simple random sampling method. The personal information form created by the researcher and the 'Stress Coping Attitudes Inventory' were used as data collection tools. The study, which was approached from a quantitative perspective, used the relational screening method. Data were collected through a face-to-face survey using simple random sampling method. In the comparisons of the data, descriptive analyses were applied to determine the distribution of the participants according to demographic characteristics. In this context, the suitability of the parametric tests was tested and kurtosis and skewness values were checked, and T test and One Way Analysis of Variance (One Way ANOVA) were applied. In the research results, it was determined that women had statistically significantly higher averages than men in the sub-dimension of avoidance-emotional action in gender. It was determined that there was no significant relationship between the students' department, type of sport, going to psychiatric service, using psychiatric medication, having parents alive, income status, age and years of doing sports and their attitudes towards coping with stress.*

**Keywords:** Coping, student athlete, stress

**Sorumlu Yazar/ Corresponded Author:** Mustafa BAŞ, E-posta/ e-mail: [mustafaabat@trabzon.edu.tr](mailto:mustafaabat@trabzon.edu.tr)

This research was presented as a Summary Paper at the 8th International Academic Sports Research Congress.

## GİRİŞ

Stres kavramının anlamsal olarak tanımı incelendiğinde, söz konusu kavram Latince “Estrica”, eski Fransız dilinde “Estrece” kelimelerine denk gelmektedir. İfade edilen kavram 17. Yüzyılda olumsuzluklar, felaket ve benzeri istenmeyen durumlar, şer, musibet, sıkıntı, üzüntü, dert, tasa anlamlarında kullanılmıştır. Bu kavram 18-19. Yüzyıllara gelindiğinde ise anlamsal olarak birtakım değişikliklere maruz kalmıştır. Öyle ki kelime zorluk, güçlük ve baskı gibi anlamlarda nesnelere, bireye ve bireylerin psikolojik yapılarına yönelik olarak kullanılır olmuştur. Böylelikle stres kelimesi anlamsal olarak bireyler veya nesnelere yönelik bahsi geçen güçlerin etkisi ile şeklinin değişmesine, yıpranmasını önlemek adına kullanılmaktadır (Baltaş, 2000).

Günümüzde insanoğlunun ve alan yazın çerçevesinde oldukça fazla kullanılan bir kavram olarak karşılaşılan stres kavramı, genel tabiri ile kişinin fiziki ve psikolojik yapısal kapasitesini zorlayan istenmeyen bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu stres düzeyinin toleransı ve adaptasyonu bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Gelişen teknoloji ile insan yaşamının sağlık gibi, ulaşım gibi birçok alanı çok hızlı değişim göstermektedir. Bu değişim insanları gerek bireysel gerekse toplumsal olarak etkilemektedir. Bireylerin yaşamında meydana gelen bu değişimler bireyleri fizyolojik ve psikolojik olarak etkilemektedir. Stres kavramı da bireyin psikolojik yapısını yakından ilgilendiren bir kavramdır (Türkçapar, 2007). Bireyin duygu ve düşüncelerini etkileyerek insan davranışlarının şekillenmesinde itici güç halini alabilen stres durumunda bireyler tehdit durumu hissetmektedirler. Öyle ki tehdit algılamının özünde birey için engellenme, imkanlar veya kişinin istekleri bulunmaktadır. Stres faktörü normal durumlarda kontrol altında tutulamayan ve bununla birlikte bütüncül olarak canlıları tümünden etkileyen bir kavram olarak karşılaşılmaktadır (Soysal, 2009). Strese sebebiyet veren durumlar “stresör” olarak ifade edilmektedir. Birtakım stresörler bireyler için faydalı yani yararlı olabilmektedir. Bu stresörler uygun bir seviyede tutulabilen durumlarda geçerlidir. Bireylerde strese neden olan durumlar kişinin odaklanma ve uyum potansiyelini değiştiren, içsel ve dışsal uyarıcılar ile birlikte harekete geçen veya ortaya çıkan durumlar olarak ifade edilebilir (Balcı, 2014). Stres olgusu ev ortamı, okul yaşamı, iş hayatı gibi farklı birçok ortamda yüksek oranda rast gelinen bir problemdir (Akbaş, 2018). Bu haliyle stres faktörü bireylerin gündelik yaşantılarında sık olarak karşılaştıkları bir durum şeklinde ifade edilmektedir. Kavramsal açıdan incelendiğinde ise stres kavramı “bireyin üzerinde algıladığı baskı hali ya da gerginlik” şeklinde ifade edilmektedir. Bireylerin süregelen yaşamlarındaki rutinleri içerisinde karşılaştıkları her olgusal hareket bireyler için bazı zamanlarda olumlu bazı zamanlarda ise

olumsuz bir şekilde strese neden olabilmektedir (Doğan & Eser, 2013). Stres yaratan etmenler bireyin özünden kaynaklanabileceği gibi çevresel etmenlerden de kaynaklanabilir. Stres yaratan etmenler günümüzde modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiş ve hayatının birçok yönünü etkilemeye başlamıştır (Caz, 2024). Stres olgusu, bireyleri hem duygusal olarak hem de fiziksel olarak baskı altına almaktadır (Schneiderman ve ark., 2005). Bireyler bu baskıdan uzaklaşmak veya kurtulmak amacı ile harekete geçme ihtiyacı hissederler. Bireyler kimi zaman stres yaratan ortamdaki uzaklaşmak amacı ile bir yürüyüş, kimi zaman psikolojik olarak rahatlamak amacı ile sportif etkinliklere katılmaktadır. Spor ve sportif etkinliklerin stres ile baş etmede önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Maville & Huerta, 2008). Stresin etkisini azaltan en önemli unsurlardan bir tanesi de fiziksel hareketler bütünüdür. Bireylerin gerçekleştirecek oldukları fiziksel etkinlikler insan vücudunun karşılaşılabileceği ruhsal ve bedensel rahatsızlıklara karşı doğal bir savunma şeklidir (Salmon ve ark., 2007). Öyle ki uzun süre maruz kalınan stres ve stres yaratan ortamlar bireylerde damarların daralmasına neden olabilmektedir, bu durum insan vücudunun en küçük yapı taşlarından olan hücrelerin yeterli olmayan miktarda beslenmesi durumunda ortaya çıkabileceği gibi bireylerin sağlığını da istenmeyen şekilde etkileyebilmektedir (Eskin ve ark., 2013). Fiziksel etkinlikler, insan vücudundaki en küçük birim olan hücrenin dahi fonksiyonellik süresini uzatmanın ve yine söz konusu hücreleri sağlıklı tutmanın önemli bir aracıdır (Pehlivan, 2002). Yapılan bilimsel araştırmalar, düzenli sporun kişileri düzgün bir fiziksel görünümün yanında, kalp ve damar rahatsızlıkları başta olmak üzere birçok fiziksel rahatsızlıktan da uzak tuttuğunu göstermiştir (Çelik ve ark., 2017). Bu şekilde düşünüldüğünde, spor tüm insanoğlunun hayatının en önemli bir parçası olmakla birlikte insan hayatının birçok alanının da etkili olan bir kavramdır (Zengin ve ark., 2024). Düzenli fiziksel etkinliklere katılım gösteren sporcuların performanslarının üzerine koymaları ve böylelikle fiziki kapasitelerinin gelişimi düzenli yapılan antrenmanların yanında bireylerin ruhsal ve psikolojik olarak hazır bulunma durumlarına da bağlıdır (Kargün ve ark., 2016). Alan yazın incelendiğinde, sporcuların müsabaka vb. süreçlere fizyolojik olarak hazırlanmalarının yanında psikolojik olarak da söz konusu müsabakalara hazırlanması başka bir deyiş ile zihinsel hazırlık stratejilerinin planlanması ve uygulanmasının sporcuların mevcut performanslarını sergileyebilmeleri veya mevcut performanslarının üzerine çıkabilmelerinde önemli bir etken olduğu yönünde önemli bilgiler sunmaktadır (Konter, 2006). Sporcuların fiziksel açıdan sahip oldukları yetenek ve performanslarının bireylerin psikolojik yapısıyla doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir, öyle ki bu durum sporcuların fiziksel yeteneklerini

geliştirmek açısından psikolojik özelliklerin tespiti ve desteği ile bütüncül olarak değerlendirilmektedir (Altıntaş & Akalan, 2008).

Sporcuların performanslarını en üst seviyede sergiledikleri spor branşlarında, yenme arzusu, hırs ve stres faktörlerinin etkisi ile sporcularda istenmeyen yaralanma, sportif etkinliklerin ve hazırlık sürecinin en önemli etmenlerinden biri olan antrenörlerin istemli veya istemsiz getirdiği baskı, korku ve yüksek şiddetli antrenman yüklerinin sporcuların hedefledikleri başarıları pozitif veya negatif yönlendirebileceğinden, sporcu bireyler için beklenen stres ortamı şeklinde ifade edilmektedir (Kazemi & Kohandel, 2015). Sporcuların ulaşmak istedikleri başarılar, stres kavramından önemli derecede etkilenmekte ve stres faktörlerine sebep olan durumlar önemli müsabakaların ve sportif etkinliklerin kaçınılmaz parçasıdır. Önemli sportif etkinlikler öncesinde ve sonrasında stres ve stres yaratan faktörler ile etkin bir şekilde mücadele edememe, sporcunun hem istenen performansını sergileyemem hem de psikolojik olarak rahat ve memnun hissetmemesine neden olabilmektedir (Mummery, 2010). Stres faktörünün sirayet ettiği sporcularda fizyolojik açıdan tansiyonun, kas kasılmalarının, hormon salınımların ve kalp atım sayısının arttığı görülür. Bireyin solunum hızı artarken, göz bebeklerinde büyüme görülebilir. Beyin fonksiyonlarının çalışması, kas kasılmalarının düzenli işleyişi için dinlenme durumdakinden daha çok oksijen gerektiği için bireyin kanında bulunan alyuvarların sayısında artış gerçekleşir, bireyin zihinsel olarak dikkat azalabilir, çevresindeki olay ve durumlara karşı algılamada yavaşlama olabilir (Rasti, 2009). Bu fizyolojik etkilerin yanında psikolojik olarak ise birey huzursuzluk hissi ile güvensizlik, yetersiz hissetme, panik ve korku durumlarına kapılabilir. Bu olumsuz durumlar neticesinde müsabakalara hazırlık evresinde veya müsabaka döneminde sahip olduğu performansı gösterememesine neden olabilir (Altungül, 2006). Stres, sporcuların fiziksel performanslarını sergileyememesine, kazanacakları başarı ve ödüllere ulaşmada zorluk çıkartabilme potansiyeline sahip bir durumdur. Stres, sporcu bireylere yetenekli olmadıklarını hissettirerek bireylerin kendilerine duydukları güvenlerini de azaltabilir. Bunlarla birlikte stres sporcuların müsabaka esnasında yanlış risk yönetimi yapmasına, yaralanmasına hatta sakatlanmalarına yol açarak sporcuların spor hayatlarını olumsuz etkileyebilir.

Sporcularda hissedilen stres faktörü bireylerin zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel olarak yorgun ve tükenmiş hissetmesine sebebiyet vererek sürantrene olmalarına neden olabilir. Söz konusu stresin olumsuz etkileri yalnızca sporcu bireylerin kendisi için değil, aynı zamanda kendilerini eğiten antrenörleri gelişim faaliyetlerine destek sunan teknik ekibi ve birlikte performans gösterdiği veya antrenman yaptığı takım ve takımın tüm paydaşları için önem arz

etmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında stres ve stres yaratan durumlar ile mücadele stratejilerinin planlanması önem arz etmektedir (Altungül, 2006). Buradan hareketle sporcuların stresle başa çıkabilmek adına ve bunun yanında yarışma içinde üst düzey bir performans sergileyebilmek amacıyla sporcu bireylerin kendilerine has baş etme planları geliştirmeleri, bu stratejileri planlayabilmeleri ve uygulamaya koyabilmeleri önem arz etmektedir. Stres ile başa çıkmak, bireye stres yaratan faktörler sebebiyle bireyde oluşan iç ve dış gereksinimleri yönetmek, ihtiyaçları karşılayabilmek ve stres ile birlikte strese sebebiyet veren durumları ortadan kaldırmak amacı ile stresle mücadele tutumlarının belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen literatür bilgileri ışığında gelecek nesiller tarafından örnek alınıp, takip edilen, izlenen, hayranlık duyulan sporcu bireylerin stres ile mücadele tutumlarının belirlenmesinin alan yazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Araştırmada stres ile ilişkili olduğu düşünülen demografik değişkenlerden cinsiyet, eğitim görülen bölüm, psikiyatrik servise gitme ve psikiyatrik ilaç kullanma, ebeveynlerin sağ olma durumu, aylık ortama gelir ve yapılan sportif branşın önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekmektedir (Eren, 2001). Başta cinsiyet olmak üzere gerek anatomik gerekse toplumun bireylere kadın erkek olarak farklı roller yüklemesi burada önemli bir değişken olarak düşünülmektedir. Bireylerin eğitim gördükleri bölümler arasındaki farklılıkların bireylere yükleyeceği farklı sorumluluklar olması nedeni ile bölüm değişkeninin de stres ve stres faktörlerini yakından etkileyebileceği düşünülmektedir. Bireylerin yaşadıkları problemler karşısında öncelikle anne ve babadan (anne-baba sağ olma durumu) daha sonra çevreden destek almaları önemli bir etken olmakla birlikte bu desteğin profesyonel olan psikiyatrik servisler aracılığı ile sağlanıyor olması ayrıca önem arz etmektedir. Dünyanın küresel problemlerinden biri olan ekonomik problemler bireylerin karar alma süreçleri başta olmak üzere sağlık, eğitim gibi birçok alanda önemli etkiye sahiptir. Bununla birlikte bireylerin icra etmekte oldukları sportif faaliyetlerin türü de ayrıca mevcut çalışmanın bakımından önemli bir değişken olarak kabul edilmekte olup özellikle takım ve bireysel sporlar özelinde takımın sağladığı takım desteğinin, bireysel sporlarda ise sporcunun içsel motivasyonunun stres ve stres yaratan faktörler ile mücadelede farkının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bilgilerden hareketle araştırmanın problem cümlesi; “Sporcu öğrencilerin stresle mücadele tutumlarının sosyodemografik özelliklerle ilişkisi bulunmakta mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

- 1) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 2) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile bölüm değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 3) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile yapılan spor türü arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 4) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile psikiyatrik servise gitme durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 5) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile psikiyatrik ilaç kullanma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 6) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile anne hayatta olma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 7) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile baba hayatta olma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 8) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 9) Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları ile yaş ve spor yapma yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır?

Bu bağlamda çalışmanın amacı, Türk Toplumunun spor, sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda geleceği olan sporcu öğrencilerin stres düzeylerinin araştırma kapsamında ele alınan değişkenler ile ilişkisinin olup olmadığı ortaya konulmasıdır. Araştırmadan elde edilecek sonuçların, sporcu öğrencilerin stres yaratan etmenlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için stres düzeylerinin kontrol altına alınmasına yönelik stratejilerin belirlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte elde edilecek bulguların, stresin öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı üzerinde yaratabileceği olumsuz etkilerin azaltılması adına önemli veriler sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca, stresle mücadeleye yönelik uygulamaların geliştirilmesi, sporcu öğrencilerin hem eğitim süreçlerinde hem de sportif performanslarında daha başarılı olmalarına da katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırma ile stresin yönetilmesi ve uygun başa çıkma stratejilerinin uygulanması, öğrencilerin genel iyilik hallerini iyileştirecek ve stresle baş etme kapasitelerini artırarak hem bireysel hem de profesyonel yaşamlarında daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam benimsemelerine yardımcı olacaktır.

## YÖNTEM

### Araştırma grubu (evren-örneklem)

Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’de öğrenim görmekte olan öğrenciler oluştururken, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören 63 kadın, 90 erkek toplamda 153 aktif spor yapmakta olan sporcu öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya davet edilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin, 75’i Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde bulunan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisi olup, 78’si ise spor yöneticiliği bölümü öğrencisidir.

**Tablo 1. Demografik özellikler**

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	90	58,8
	Kadın	63	41,2
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	75	49,0
	Spor Yöneticiliği	78	51,0
Psikiyatrik servise gitme	Evet	30	19,6
	Hayır	123	80,4
Psikiyatrik ilaç kullanma	Evet	26	17,0
	Hayır	127	83,0
Anne Sağ mı?	Evet	148	96,7
	Hayır	5	3,3
Baba Sağ mı?	Evet	148	96,7
	Hayır	5	3,3
Aylık Ortalama Gelir	5000 tl ve altı	48	31,4
	5001-7500	28	18,3
	7501-15000	42	27,5
	15001 tl ve üzeri	35	22,9
Branş	Voleybol	43	28,1
	Futbol	52	34,0
	Basketbol	6	3,9
	Hentbol	12	7,8
	Beyzbol	2	1,3
	Atletizm	5	3,3
	Masa Tenisi	1	0,7
	Okçuluk	1	0,7
	Fitness	13	8,5
	Boks	14	9,2
	Yüzme	2	1,3
	Judo	1	0,7
Branş Tür	Çim Hokeyi	1	0,7
	Bireysel	37	24,2
	Takım	116	75,8

### Veri toplama araçları

Araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin (SBÇTE) Türk Kültürüne uyarlanmasını Özbay ve Şahin (1997) gerçekleştirmiştir. Envanterin ilk hali de

Özbay tarafından (1993) Amerika'daki yükseköğrenim öğrencilerine yönelik geliştirilmiş olup 56 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı, farklı stres anlarında kişinin ne tür başa çıkma stratejisine başvurduğunu ölçmektedir. Türk Kültürüne uyarlanmış olan mevcut halinde 56 maddeden oluşan ölçek 43 maddeye düşürülerek toplamda 6 faktörde toplanmıştır. Ölçme aracı, 0 ile 4 arası puanlanmakta olan likert tipi bir ölçektir. Ölçme aracının puanlanması 0 (Hiçbir zaman), 1 (Ara sıra), 2 (Bazen), 3 (Sık sık), 4 (Genellikle) biçimindedir. Ölçme aracının güvenilirlik hesaplaması, Cronbach Alpha iç-tutarlılık yöntemiyle hesaplanmıştır. Toplam puan ile alt ölçeklerin güvenilirlik katsayısı, 0,56 ve 0,89 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak tespit edilmiş olup, aktif planlamada 0,75, dış yardım aramada 0,81, dine sığınmada 0,89, kaçma-soyutlamada (duygusal) 0,62, kaçma-soyutlamada (biyokimyasal) 0,56 ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmada 0,56'lık güvenilirlik katsayısı tespit edilmiştir.

#### **Verilerin toplanması/işlem yolu**

Veri toplama sürecinde tüm etik ilkeler gözetilmiştir. Katılımcılara kişisel bilgi formu ve ölçek hakkında açıklayıcı bilgiler verilmiştir. Tamamen gönüllülük esası dikkate alınarak katılım kabul edilmiştir. Katılımcılar basit tesadüfi yöntem kullanılarak belirlenmiştir.

#### **Verilerin analizi**

Gerçekleştirilen çalışmada ulaşılan datalar için öncelikle uç değerler analizi (mahalonobis, cook) gerçekleştirilmiştir. Söz konusu uygulama sonrasında herhangi bir uç değere ulaşılamadığından veri toplama aracında ulaşılan tüm veriler analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek homojenlik varsayımları kontrol edilmiş olup, bağımsız ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırmalarında varyansların homojen olduğu durumlarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) yapılmıştır. Mevcut çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler 0,05 düzeyinde değerlendirilerek analizlerdeki bütün iş ve işlemlerde SPSS 29.0 paket programı kullanılmıştır.

**Tablo 2. Envanter puanlarının ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri**

<b>Değişken</b>	<b>Min.-Maks.</b>	<b><math>\bar{X} \pm Ss</math></b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
AP	16,00-50,00	35,43±6,67	0,102	-0,046
DYA	12,00-45,00	28,13±6,99	0,099	-0,300
DS	6,00-30,00	18,17±5,40	-0,150	-0,298
KS-DE	7,00-30,00	19,07±4,29	0,194	-0,142



Değişken	Min.-Maks.	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık
KS-BK	4,00-16,00	6,64 $\pm$ 3,00	1,077	0,487
K-BYY	8,00-34,00	22,92 $\pm$ 4,81	0,115	0,011
Envanter Genel	55,00-172,00	130,38 $\pm$ 20,74	-0,237	0,236

AP (Aktif Planlama), DYA (Dış Yardım Arama), DS (Dine Sığınma), KS-DE (Kaçma/Soyutlanma-Duygusal/Eylemsel), KS-BK (Kaçma/Soyutlanma-Biyokimyasal), K-BYY (Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma).

## BULGULAR

Sporcu öğrencilerin stresle mücadele tutumlarının sosyo-demografik özelliklerle ilişkisinin incelenmesine yönelik bulgular tablolar halinde bu bölümde sunulmuştur.

**Tablo 3. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre karşılaştırılması**

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
AP	Kadın	63	35,31	6,52	-0,176	0,860
	Erkek	90	35,51	6,81		
DYA	Kadın	63	28,60	7,02	0,698	0,486
	Erkek	90	27,80	6,99		
DS	Kadın	63	18,69	5,47	1,000	0,319
	Erkek	90	17,81	5,35		
KS-DE	Kadın	63	20,11	4,38	<b>2,533</b>	<b>0,012*</b>
	Erkek	90	18,35	4,09		
KS-BK	Kadın	63	6,53	3,02	-0,346	0,729
	Erkek	90	6,71	3,00		
K-BYY	Kadın	63	22,80	4,68	-0,254	0,800
	Erkek	90	23,01	4,92		
Envanter Genel	Kadın	63	132,07	20,99	0,844	0,400
	Erkek	90	129,20	20,59		

\*p<0,05

Araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Kaçma soyutlama-duygusal eylemsel alt boyutunda kadınların ( $\bar{X}=20,11$ ) erkeklerden ( $\bar{X}=18,35$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir ( $t=2,533$ ;  $p<0,05$ ). Diğer alt boyutlar ve toplam ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının bölüme göre karşılaştırılması**

Değişken	Bölüm	n	$\bar{X}$	ss	t	p
AP	BEÖ	75	35,45	6,48	0,040	0,968
	SYB	78	35,41	6,89		
DYA	BEÖ	75	28,53	6,55	0,697	0,487
	SYB	78	27,74	7,41		
DS	BEÖ	75	18,61	5,04	0,980	0,328
	SYB	78	17,75	5,73		
KS-DE	BEÖ	75	18,77	4,01	-0,861	0,391
	SYB	78	19,37	4,55		

Değişken	Bölüm	n	$\bar{X}$	ss	t	p
KS-BK	BEÖ	75	6,60	2,74	-0,163	0,871
	SYB	78	6,67	3,24		
K-BYY	BEÖ	75	22,96	4,64	0,080	0,936
	SYB	78	22,89	5,00		
Envanter Genel	BEÖ	75	130,93	19,31	0,319	0,750
	SYB	78	129,85	22,13		

\*p<0,05 (BEÖ: Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bölümü, SYB: Spor Yöneticiliği Bölümü)

Araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarının bölüme göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

**Tablo 5. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının spor türü göre karşılaştırılması**

Değişken	Spor Türü	n	$\bar{X}$	ss	t	p
AP	Takım	116	35,12	6,81	-1,020	0,309
	Bireysel	37	36,40	6,17		
DYA	Takım	116	28,06	7,04	-0,193	0,847
	Bireysel	37	28,32	6,92		
DS	Takım	116	17,86	5,17	-1,277	0,204
	Bireysel	37	19,16	6,03		
KS-DE	Takım	116	19,21	4,09	0,698	0,486
	Bireysel	37	18,64	4,89		
KS-BK	Takım	116	6,73	2,99	0,671	0,503
	Bireysel	37	6,35	3,03		
K-BYY	Takım	116	23,24	5,09	1,676	0,097
	Bireysel	37	21,94	3,71		
Envanter Genel	Takım	116	130,24	21,37	-0,152	0,880
	Bireysel	37	130,83	18,89		

\*p<0.05

Tablo incelendiğinde katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamaları spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

**Tablo 6. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının psikiyatrik servise gitme durumuna göre karşılaştırılması**

Değişken	Psk. Servis	n	$\bar{X}$	ss	t	p
AP	Evet	30	34,06	7,41	1,252	0,213
	Hayır	123	35,76	6,46		
DYA	Evet	30	26,46	9,22	-1,164	0,252
	Hayır	123	28,53	6,31		
DS	Evet	30	16,86	6,75	-1,241	0,223
	Hayır	123	18,49	5,00		
KS-DE	Evet	30	19,30	4,94	0,314	0,754
	Hayır	123	19,02	4,13		
KS-BK	Evet	30	7,46	3,74	1,410	0,167
	Hayır	123	6,43	2,77		
K-BYY	Evet	30	22,76	5,87	-0,204	0,839
	Hayır	123	22,96	4,55		

Değişken	Psk. Servis	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Envanter Genel	Evet	30	126,93	25,21	-1,017	0,311
	Hayır	123	131,22	19,52		

\*p<0,05; Psk. Servis= Psikiyatrik servis

Tabloya göre katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamaları psikiyatrik servise gitme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (p>0,05).

**Tablo 7. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre karşılaştırılması**

Değişken	Psk. İlaç	n	$\bar{X}$	ss	t	p
AP	Evet	26	36,00	7,58	0,476	0,635
	Hayır	127	35,31	6,49		
DYA	Evet	26	27,61	9,03	-0,333	0,741
	Hayır	127	28,23	6,54		
DS	Evet	26	17,19	5,94	-1,019	0,310
	Hayır	127	18,37	5,28		
KS-DE	Evet	26	19,57	4,58	0,648	0,518
	Hayır	127	18,97	4,24		
KS-BK	Evet	26	6,92	4,04	0,410	0,685
	Hayır	127	6,58	2,75		
K-BYY	Evet	26	22,46	5,24	-0,541	0,589
	Hayır	127	23,02	4,74		
Envanter Genel	Evet	26	129,76	23,93	-0,166	0,869
	Hayır	127	130,51	20,13		

\*p<0,05; Psk. İlaç= Psikiyatrik ilaç

Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamaları psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

**Tablo 8. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının anne hayatta olma durumuna göre karşılaştırılması**

Değişken	Anne	n	$\bar{X}$	ss	t	p
AP	Evet	148	35,48	6,73	0,555	0,580
	Hayır	5	33,80	4,60		
DYA	Evet	148	28,13	7,00	0,042	0,966
	Hayır	5	28,00	7,68		
DS	Evet	148	18,25	5,35	1,000	0,319
	Hayır	5	15,80	6,83		
KS-DE	Evet	148	19,10	4,33	0,464	0,643
	Hayır	5	18,20	2,77		
KS-BK	Evet	148	6,62	3,00	-0,271	0,787
	Hayır	5	7,00	3,31		
K-BYY	Evet	148	22,87	4,82	-0,788	0,432
	Hayır	5	24,60	4,82		
Envanter Genel	Evet	148	130,48	20,84	0,326	0,745
	Hayır	5	127,40	19,02		

\*p<0,05

Tabloya incelendiğinde katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamaları anne hayatta olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının baba hayatta olma durumuna göre karşılaştırılması**

Değişken	Baba	n	$\bar{X}$	ss	t	p
AP	Evet	148	35,48	6,59	0,555	0,580
	Hayır	5	33,80	9,44		
DYA	Evet	148	28,18	6,94	0,496	0,621
	Hayır	5	26,60	9,15		
DS	Evet	148	18,16	5,39	-0,178	0,859
	Hayır	5	18,60	6,22		
KS-DE	Evet	148	19,14	4,30	0,994	0,322
	Hayır	5	17,20	3,70		
KS-BK	Evet	148	6,61	3,00	-0,574	0,567
	Hayır	5	7,40	3,20		
K-BYY	Evet	148	22,91	4,86	-0,222	0,825
	Hayır	5	23,40	3,36		
Envanter Genel	Evet	148	130,50	20,69	0,370	0,712
	Hayır	5	127,00	24,24		

\* $p<0,05$

Tabloya incelendiğinde katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamaları baba hayatta olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması**

Değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F	p
AP	5000 tl ve altı	48	37,18	6,54	1,721	0,165
	5001-7500	28	34,32	8,84		
	7501-15000	42	35,02	5,52		
	15001 ve üzeri	35	34,40	5,85		
DYA	5000 tl ve altı	48	29,31	6,57	0,727	0,537
	5001-7500	28	27,10	9,10		
	7501-15000	42	27,85	6,60		
	15001 ve üzeri	35	27,65	6,12		
DS	5000 tl ve altı	48	18,91	5,73	0,999	0,395
	5001-7500	28	16,71	5,03		
	7501-15000	42	18,14	4,76		
	15001 ve üzeri	35	18,37	5,91		
KS-DE	5000 tl ve altı	48	19,56	4,16	0,296	0,829
	5001-7500	28	18,78	5,08		
	7501-15000	42	18,88	4,46		
	15001 ve üzeri	35	18,88	3,66		
KS-BK	5000 tl ve altı	48	6,50	3,10	0,072	0,975
	5001-7500	28	6,78	2,43		
	7501-15000	42	6,73	3,32		
	15001 ve üzeri	35	6,60	2,99		

Değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F	p
K-BYY	5000 tl ve altı	48	23,64	4,33	0,927	0,429
	5001-7500	28	23,46	6,14		
	7501-15000	42	22,30	4,89		
	15001 ve üzeri	35	22,25	4,11		
Envanter Genel	5000 tl ve altı	48	135,12	19,02	1,265	0,289
	5001-7500	28	127,17	25,73		
	7501-15000	42	128,95	19,97		
	15001 ve üzeri	35	128,17	19,19		

\*p<0,05

Araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarını gelir durumuna göre karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam puanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

**Tablo 11. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının yaş ve spor yapma yılı ile ilişkisi**

n=153		Yaş	Spor Yapma Yılı
AP	r	0,008	0,008
	p	0,918	0,921
DYA	r	-0,034	0,038
	p	0,676	0,644
DS	r	0,013	-0,001
	p	0,869	0,993
KS-DE	r	<b>-0,263*</b>	0,038
	p	<b>0,001</b>	0,639
KS-BK	r	-0,098	0,057
	p	0,230	0,485
K-BYY	r	-0,058	-0,010
	p	0,478	0,904
Envanter Genel	r	-0,087	0,029
	p	0,283	0,722

\*p<0,05

Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ile toplam ortalamasının yaş ve spor yapma yılı ile ilişkisini belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda yaş ile kaçma soyutlama-duygusal eylemsel alt boyutu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,263; p<0,05).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcu öğrencilerin stresle mücadele tutumlarının sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin incelendiği bu araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarını cinsiyete göre kaçma soyutlama-duygusal eylemsel alt boyutunda kadınların erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ve toplam ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak

anlamli düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulguları ile örtüşen ve örtüşmeyen araştırma sonuçlarına rastlanılmaktadır. Anuradha ve arkadaşları (2017) yaptığı çalışmada mevcut çalışmayla paralel olarak öğrencilerin cinsiyetleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edememiştir. Erseven (1993) yapmış olduğu araştırmada, erkek katılımcıların stresle mücadele ve baş etmede daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aysan ve Bozkurt (2000), Şahin ve Durak (1995) gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında, kadın katılımcıların daha çok sosyal destek alma, olumlu yorumlarda bulunma, duygulara odaklanma vb. baş etme stratejilerini tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Bulut (2005) öğretmenler üzerine gerçekleştirmiş olduğu araştırmada cinsiyet değişkenine göre stres yaratan faktörler ile bireylerin stres ile mücadele ve baş etme tarzlarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu tespit etmiştir. Yine, Uçman (1990) çalışan kadınlar üzerine gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında stres yaratan faktörler ile baş etme tarzları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Alan yazındaki farklı araştırma bulgularının varlığı toplumların kadın ve erkeklere yüklediği rollerin farklılık gösterebileceğinden kaynaklanabileceği gibi kadın ve erkeklerin yaşam içerisinde karşılaştıkları stres faktörlerinin çeşitliliğinden de kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarının bölüme göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Karabulut (2024), yaptığı araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinde bölüm değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Çetin ve Kuru (2010) ile Özdemir (2022) yaptıkları çalışmada Karabulut (2024) ile benzer bulgular tespit etmiştir. Bu sonuçlar araştırma mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir. Araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamaları spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde bireysel sporlara katılan sporcuların stres durumlarında daha fazla efor harcarken, bir taraftan da stres yaratan faktörlerden uzak durmaya çalışarak psikolojik olarak stresi kontrol etmeye çalışılmaktadır. Bununla birlikte bireysel sporcuların birlikte mücadele ettikleri takım arkadaşlarına güvenme gibi bir durumlarının olmaması stresle mücadelede farklı stratejiler geliştirmelerine sebebiyet verebileceği düşünülmektedir. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır (Yoo, 2000; Turgut, 2016). Araştırmada katılımcıların stresle baş etme tutumları alt boyutları ve toplam ortalamaları psikiyatrik servise gitme ve psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre istatistiksel olarak pozitif düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada katılımcıların

stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamaları anne-baba hayatta olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırmada gelir durumuna göre katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam puanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Karabulut (2024) ve Altundağ (2011) yaptığı çalışmalarda ekonomik geliri düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara göre pasif tarzlara daha fazla başvurduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışma bulgularını destekler nitelikte Erdem (2015), Korkmaz ve arkadaşları (2014) ile Akbaş (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular elde etmişlerdir. Söz konusu sonuçlar araştırma mevcut çalışmanın bulguları ile örtüşmemektedir. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ile toplam ortalamasının yaş ve spor yapma yılı ile ilişkisi sonucunda yaş ile kaçma soyutlama-duygusal eylemsel alt boyutu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir. Karabulut (2024) öğrencilerin yaş değişkenine göre toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Çankaya ve Çiftçi (2019), Taşgın ve Çağlayan (2011), Aşçı ve arkadaşları (2015) ile Yazkan, (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgulara ulaşmışlardır.

Çalışmalardaki farklılıkların araştırmalarda ele alınan örneklemelerin niteliği, stres kaynakları, akademik durumları, kişilik özellikleri, çalışmalarda kullanılan veri toplama araçlarının çeşitliliği gibi pek çok faktörden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Matud, 2004; Durna, 2006; Taşgın & Çağlayan, 2011).

Sonuç olarak, araştırmanın bulguları kadınların stresle başa çıkma tutumları açısından erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek ortalamalara sahip olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte, katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarının, katılımcıların bölümleri, spor türü, psikiyatri servisine başvurma durumu, psikiyatrik ilaç kullanımı, anne-baba sağlığı ve gelir durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca, stresle başa çıkma tutumları ile yaş ve spor yapma süresi arasındaki ilişkiyi inceleyen Pearson korelasyon analizi, yaş ile “kaçma-soyutlama” ve “duygusal eylemsel” alt boyutları arasında anlamlı, negatif yönde düşük seviyeli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, yaş ilerledikçe bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinde daha az kaçma ve soyutlama eğiliminde olduklarını, dolayısıyla duygusal tepkilerle başa çıkma yöntemlerinin azaldığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Üniversite yaşamı, bireylerin mesleki eğitiminin yanı sıra kişilik gelişimleri, bireysel yaşamları ve sağlık davranışlarında önemli değişikliklere yol açan bir süreçtir. Bu dönemde

yaşanan değişimler, öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerini ve bu yöntemlerin etkinliğini etkileyebileceği düşünülmektedir. Düzenli sportif etkinliklerin kişilik gelişimine önemli katkılar sunduğu bilinen bir durum olmakla birlikte sporcu öğrencilerin stres ve stres yaratan faktörler ile mücadelede tutum ve davranışların yeri büyük bir önem arz etmektedir. Öğrencilerin tutum ve davranışlarının bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkileyebileceği düşünülmektedir.

### **Öneriler**

Bu sonuçlar doğrultusunda, bu çalışmanın farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin karşılaştırılarak yapılmasının, farklı spor türleri ile birlikte spor branşları özelinde de incelemeler yapılmasının yanında, araştırmanın daha geniş değerlendirme imkânı sunması bakımından ele alınan örneklem grubunun genişletilmesinin elde edilen bulgular ışığında alana daha fazla katkı sunması bakımından önerilir. Bunlara ek olarak karma yöntem kullanılarak gerçekleştirilebilecek olan çalışma ile sporcu öğrencileri etkileyen stres faktörlerinin belirlenerek stresörleri ortadan kaldırmaya yönelik stratejiler geliştirilebilir. Günümüzün önemli bir problemi olan stres yaratan durumlar ile mücadelede önleyici ve teşvik edici eğitimlerin planlanarak öğrencilere sunulması önerilir.

### **KAYNAKLAR**

- Akbaş, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: Pamukkale Üniversitesinde bir araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altundağ, G. *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].
- Altungül, O. (2006). *Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi].
- Anuradha, R., Dutta, R., Raja, J. D., Sivaprakasam, P., & Patil, A. B. (2017). Stress and stressors among medical undergraduate students: A cross-sectional study in a private medical college in Tamil Nadu. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(4), 222–225.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213–232.
- Ayaz, S., Tezcan, S., & Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 26–34.



- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25–38.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*. [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi].
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2000). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bulut, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 467–478.
- Caz, Ç. (2024). Algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 247-257.
- Çankaya, M., & Çiftçi, G. E. (2019). Hemşirelerin stresle başa çıkma tarzlarında duygusal zekânın etkisi: Çorum ilinde bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 391–414.
- Çelik, A., Zengin, S., & Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 20–31.
- Çetin, M., & Kuru, E. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 40(187), 193–206.
- Doğan, B., & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29–39.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319–343.
- Erdem, Ç. *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi].
- Erseven, N. (1993). *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Frost, D. (1987). *Sport psychology* (A. Alijani & M. Noorbakhsh, Edt.). Tehran: Department of Research and Education of Physical Education.
- Karabulut, E. O. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 86–94.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kazemi, A., & Kohandel, M. (2015). The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players. *Biological Forum*, 7(1), 656–661.

- Konter, E. (2006). *Sporda karşılaşma psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Korkmaz, M., Yücel, A. S., Çelebi, N., & Kılıç, B. (2014). 7-17 yaş arası farklı gelişimsel özellikleri olan çocuklara sahip ailelerin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. *Uluslararası Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 4(2), 16.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401–1415.
- Maville, J. A., & Huerta, C. G. (2002). *Health promotion in nursing*. Delmar, Australia.
- Mummery, K. W. (2010). The role of coping style, social support and self-efficacy in resilience of sport performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 3, 187–199.
- Özbay, Y., & Şahin, B. (1997). *Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara.
- Özdemir, L. *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Pehlivan, İ. (2002). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Rasti, M. (2009). *Stress-obsession-fear*. Tehran: Purang Publication.
- Salmon, J., Booth, M.L., Phongsavan, P., Murphy, N., & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 144-59.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 607-628.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17–40.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Taşgım, Ö., & Çağlayan, H. (2011). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Van Yüzcü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 73–82.
- Turgut, E. (2016). *Ortaöğretimde öğrenim gören karateçilerin stresle başa çıkma yollarının incelenmesi*. [Doktora Tezi, Bartın Üniversitesi].
- Türkçapar, Ü. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58–75.
- Yazkan, G. *Otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış çocukların aile bireylerinin stresle başa çıkma tarzlarının depresyon ve kaygı düzeylerindeki rolü*. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Zengin, S., Çelik, A., & Günay, K. (2024). Kulüp yöneticilerinin kadın ve erkek takımlarına ilişkin yönetimsel algılarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 233–245.

<b>KATKI ORANI</b> <b>CONTRIBUTION RATE</b>	<b>AÇIKLAMA</b> <b>EXPLANATION</b>	<b>KATKIDA BULUNANLAR</b> <b>CONTRIBUTORS</b>
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Mustafa BAŞ
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Mustafa BAŞ Serkan KABAK
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Mustafa BAŞ Serkan KABAK
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Mustafa BAŞ Serkan KABAK
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Mustafa BAŞ Serkan KABAK

#### **Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment**

Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.

*No contribution and/or support was received during the writing process of this study.*

#### **Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict**

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

*Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.*

#### **Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee**

Bu araştırma, Trabzon Üniversitesi Etik Kurulunun 01.10.2024 tarihli E-81614018-050.04-2400048111 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

*This research was conducted with the decision of Trabzon University Ethics Committee dated 01.10.2024 and numbered E-81614018-050.04-2400048111.*



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.