



**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI
VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

AKIN BEKTAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. MEHMET YILDIRIM

ARALIK – 2024

YOZGAT

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI
VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

AKIN BEKTAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. MEHMET YILDIRIM

ARALIK – 2024

YOZGAT



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU

T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans/Doktora Programı öğrencisi Akın BEKTAŞ'ın hazırladığı “**Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 03/12/2024 Pazartesi günü saat 14 : 00 'da yapılmış, tezin onayına oy birliği ile karar verilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Mehmet YILDIRIM

(Danışman)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Abdullah Yavuz AKINCI

Jüri Üyesi :

Jüri Üyesi :

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr.

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin içerdği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan eder, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğini beyan ederim.

İmza

AKIN BEKTAŞ

03/12/2024

ÖN SÖZ

Lisansüstü eğitim sürecimde beni her konuda destekleyen, akademik olarak yönlendiren, tecrübelerini benimle paylaşan kıymetli danışmanım Doç. Dr. Mehmet YILDIRIM hocama sonsuz şükranlarımı sunarım. Sabırlı davranışınız ve bilime verdiğiniz önemi bilgilerinizle bana aktardığınız için minnettarım.

Bu süreçte desteklerini esirgemeyen Sayın hocalarım teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak da bu süreçte bana her konuda destek olan kıymetli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

AKIN BEKTAŞ

03/12/2024

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

AKIN BEKTAŞ

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. MEHMET YILDIRIM

Bu çalışmanın amacı, lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında bulunan ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen, 353 lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Şentürk (2012) tarafından geliştirilen Spora Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerini toplanmadan önce, katılımcılara gönüllü onam formu imzalatılmış ve araştırmaya sadece gönüllü katılımcıların katılım göstermesi sağlanmıştır. Verilerin yüz yüze doldurulması sağlanarak ve ölçekler ile ilgili ön bilgilendirmeler yapılmıştır. Verilerin toplanmasının ardından veriler SPSS programına aktarılarak analizlerin yapılması sağlanmıştır. Verilerin normal dağılımını belirlemek amacıyla araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve değerlerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek parametrik testler uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzı ve spora yönelik tutumlarının bağımsız değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca spora yönelik tutum ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunduğu, sosyal destek arama alt boyutu ile arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile spora yönelik tutum arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

2024, xii + 82

Anahtar Kelimeler: Stresle başa çıkma, Spora yönelik tutum, Lise, Spor, Stres

ABSTRACT

MASTER THESIS

INVESTIGATING THE CORRELATION BETWEEN SPORTS ATTITUDES AND STRESS COPING MECHANISMS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

AKIN BEKTAŞ

YOZGAT BOZOK UNIVERSITY

SCHOOL OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

SUPERVISOR: ASSOC. PROF. MEHMET YILDIRIM

The aim of this study is to investigate the relationship between high school students' attitudes toward sports and their coping styles for stress. The research employed a relational survey model, which is a quantitative research method. The population of the study consists of high school students, while the sample includes 353 students selected using a convenience sampling method. For data collection, the study utilized a Personal Information Form prepared by the researcher, the Coping Styles Scale developed by Şahin and Durak (1995), and the Attitude toward Sports Scale developed by Şentürk (2012). Before data collection, participants were asked to sign a voluntary consent form, ensuring that only willing participants took part in the study. Data were collected through face-to-face administration of the scales, with prior information provided about the scales. After collecting the data, it was transferred to the SPSS program for analysis. To determine the normal distribution of the data, the kurtosis and skewness values of the sub-dimensions of the scales used in the study were examined, and it was found that the values fell within the ± 2 range. Thus, the data were assumed to show a normal distribution, allowing for the application of parametric tests. The analyses revealed that high school students' coping styles for stress and their attitudes toward sports showed significant differences according to independent variables. Furthermore, a positive medium-level relationship was found between attitudes toward sports and the self-confident approach and optimistic approach sub-dimensions. A positive low-level relationship was identified between attitudes toward sports and the seeking social support sub-dimension, while a negative low-level relationship was found between attitudes toward sports and the helpless approach and submissive approach sub-dimensions.

2024, xii + 82 Pages

Keywords: Coping with Stress, Attitudes Toward Sports, High School, Sports, Stress

İÇİNDEKİLER

Sayfa

LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU.....	ii
TEZ BEYANI.....	ivii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xi
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Problem durumu	1
1.2.Araştırmanın amacı.....	3
1.3.Araştırmanın önemi	3
1.4.Araştırmanın Problem ve Alt Problem Durumları.....	4
1.5.Araştırmanın Varsayımlar.....	4
1.6.Sınırlılıklar	5
1.7.Tanımlar.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Sporun Tanımı	6
2.1.1. Sporun Faydaları	7
2.1.2. Sporun Önemi ve Amacı.....	8
2.2.Tutumun Tanımı	9
2.2.1.Tutumun Yapısı.....	10
2.2.2.Tutumun Öğeleri	10
2.2.2.1. Bilişsel Öğ e	11

2.2.2.2.Duyuşsal Öge	12
2.2.2.3.Davranışsal Öge	12
2.2.3.Tutum ve Davranış Arasındaki İlişki	12
2.2.4.Tutumun Oluşumu	13
2.2.5.Tutumun Ölçülmesi.....	14
2.3.Stres	15
2.3.1.Stres Türleri.....	15
2.3.1.1.Fiziksel Stres	15
2.3.1.2.Psikolojik ve Zihinsel Stres	16
2.3.1.3.İş Yerinde Stres	17
2.3.2.Stresin Aşamaları	17
2.3.2.1.Alarm Aşaması	17
2.3.2.2.Direnç Aşaması	18
2.3.2.3.Tükenme Aşaması	18
2.3.3.Stresin Belirtileri	19
2.3.3.1.Stresin Fiziksel Belirtileri.....	19
2.3.3.2.Stresin Sosyal Belirtileri.....	19
2.3.3.3.Stresin Duygusal Belirtileri	20
2.3.3.4.Stresin Zihinsel Belirtileri	20
2.3.4. Stresin Nedenleri.....	22
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	30
3.1.Araştırmanın Modeli.....	30
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	31
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	31

3.3.3. Spora Yönelik Tutum Ölçeği	32
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	32
4. BULGULAR	34
4.1. Araştırmada kullanılan ölçeklere dair betimleyici istatistik sonuçları.....	34
4.2. Lise öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	35
4.3. Lise öğrencilerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	36
4.4. Lise öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	38
4.5. Lise öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	39
4.6. Lise öğrencilerin baba eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	40
4.7. Lise öğrencilerin yaşadığı yer ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	42
4.8. Lise öğrencilerin spor yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	43
4.9. Lise öğrencilerin spor branşı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	44
4.10. Lise öğrencilerin spor yılı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	45
4.11. Lise öğrencilerin haftalık spor yapma düzeyi stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?	47
4.12. Lise öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	49
5. TARTIŞMA.....	50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
7. KAYNAKLAR.....	65

EKLER.....	77
------------	----



TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1. Tutum Ögeleri ve Kavramlar.....	11
Tablo 3.1. Araştırmanın örneklem grubuna ait frekans analizleri	30
Tablo 3.2. Verilerin çarpıklık basıklık katsayıları	33
Tablo 4.1. Araştırma verilerine ait betimleyici istatistik sonuçları.....	34
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan T Testi analizi sonuçları.....	35
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları.....	36
Tablo 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları.....	38
Tablo 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları.....	39
Tablo 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları.....	40
Tablo 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin ikamet ettikleri yer ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları	42
Tablo 4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan T Testi analizi sonuçları.....	43
Tablo 4.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor türü ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları.....	44
Tablo 4.10. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma yılı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları	45
Tablo 4.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları.....	47
Tablo 4.12. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Korelasyon Analizi sonuçları.....	49

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler	Açıklamalar
P	: Anlamlılık düzeyi
F	: Frekans
N	: Kişi Sayısı
X	: Ortalama
SS	: Standart sapma
Kısaltmalar	Açıklamalar
SYT	: Spora Yönelik Tutum
Vb.	: Ve benzeri

1. GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Günümüz dünyasında spor; “bireyin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, kitlelerin çok beğendiği bir seyir, enerjiyi biçimlendirmek ve dengeli, mücadeleci bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişkin kurallara bağlanmış anlatım şeklidir” (Kat, 2009).

Genel olarak ise spor, “sağlıklı yaşam, eğlenerek öğrenme ve boş zamanı değerlendirme aktiviteleri kapsamaktadır. Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararasıda dayanışma, kaynaşma, barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler” olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı “çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir” (Türkel, 2010).

Yukarıda bulunan bilgilere bakıldığında, spora yönelik tutumun olumlu ya da olumsuz olmasının bireyin temel yaşamında birçok etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Kısacası spora yönelik tutum, spor esnasında bireylerin motivasyonunu etkileyen çok önemli bir faktördür (Marangoni, 2023).

Spor, bireyler üzerinde birçok etkiye sahiptir. Bireyler spora yönelik tutumları, kimi zaman motivasyonları üzerinde etki etmekte, kimi zaman mutluluk düzeylerini etkilemekte, kimi zaman ise stres düzeylerini etkileyebilmektedir. Stres kelimesi, köken olarak Latince “estrica” ve Fransızca “estrece” terimlerine dayanır; başlangıçta felaket ve keder anlamlarına gelmekteydi. 19. yüzyılda ise kelime, baskı ve zorluk anlamlarını kazanarak hem fiziksel hem de psikolojik zorlukları ifade etmekte kullanılmıştır (Akgemci, 2001). Günümüzde stres, bireylerin çevresel ve sosyal etkilere karşı uyum sağlama süreçlerinde yaşadıkları psikolojik ve fiziksel gerilimler olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association, 2020).

Stresin iki temel türü vardır: Eustress ve Distress. Eustress, bireyin gelişimine ve hayatta kalmasına yardımcı olan olumlu stres türüdür ve genellikle performansı artırır. Öte yandan, Distress, stres seviyesi optimalin üzerine çıktığında bireyde zarara yol açan stres türüdür. Bu iki tür stres, bireyin karşılaştığı zorluklara verdiği tepkileri yani stresle başa çıkmak için vermiş oldukları tepkileri ve bu tepkilerin sağlık üzerindeki etkilerini şekillendirir (Turan ve Poyraz, 2015; Özel ve Karabulut, 2018).

Stresle başa çıkma, bireyin stres kaynaklı bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma durumunu ve bu durumu belirleyen faktörleri azaltmayı ya da ortadan kaldırmayı hedefleyen içsel ve dışsal tepkilerin yanı sıra bu tepkiler arasındaki çatışmaları kontrol altına almayı amaçlar. Bu süreç, bireyin kaynaklarını genişleten ya da sınırlayan davranışsal ve zihinsel çabalar olarak tanımlanmaktadır (Yiğit, 2012; Savcı ve Aysan, 2014). Diğer bir şekilde ifade etmek gerekirse, stresle başa çıkma; kişiye özgü stres kaynaklarını değiştirmek, tolere etmek veya onlardan kaçınmak amacıyla dışsal olumsuz durumlara karşı olumlu tepkiler verebilme olarak tanımlanabilir (Doğan ve Eser, 2013). Bireylerin stresle nasıl mücadele ettiklerini açıklayan çeşitli yaklaşımlar mevcuttur. Stresle başa çıkma stratejileri, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki ana kategori altında incelenir. Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici durumları ortadan kaldırmayı ya da bu durumların etkilerini azaltmayı amaçlayan faaliyetleri kapsar (Türküm, 2002). Problem odaklı başa çıkma stratejisini benimseyen bireyler, stresli durumları doğrudan değiştirmeye yönelerek somut girişimlerde bulunurlar. Bu kişiler, sorunla aktif bir şekilde meşgul olur, stresin kaynaklarını doğrudan tanımlar, çeşitli alternatifler geliştirir ve durumu değiştirmeye yönelik rasyonel, bilinçli ve sakin bir şekilde çaba sarf ederler (Basut, 2006; Avşaroğlu ve Üre, 2007; Parmaksız, 2012). Buna karşın, duygu odaklı başa çıkma stratejisi; stres karşısında olumsuz duyguları azaltma amacı taşır. Bu yaklaşımı benimseyen bireyler, stres etkeni ile doğrudan mücadele etmek yerine bu etkinin algılanan gerçekliğini yadsıyarak etkilerini hafifletmeye çalışır; sorundan uzaklaşma, kaçınma ve yaşadıkları olumsuz duyguları sosyal çevreleriyle paylaşma gibi yolları tercih ederler (Türküm, 2002). Şahin ve Durak (1995), bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini beş farklı kategoride incelemişlerdir: kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arayışı (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Receptoğlu, 2011)

Stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmek için, meditasyon, nefes egzersizleri ve hayal gücünü kullanma gibi gevşeme tekniklerinin yanı sıra, düzenli spor yapmak, dengeli ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edinmek, problem çözme becerilerini geliştirmek,

alternatif düşünce yaklaşımları oluşturmak, etkili iletişim kurabilmek, davranışları kontrol altında tutmak ve zamanı verimli kullanmak gibi çeşitli yöntemlerden faydalanabiliriz (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Ancak, stres bireysel bir durum olduğundan herkese uygun tek bir çözüm yolu bulunmamaktadır. Her birey, strese maruz kaldığında ortaya çıkan zayıf yönlerine sahiptir. Bu sebeple, kişi kendi kişilik yapısına ve hayat görüşüne en uygun stresle başa çıkma yöntemini keşfetmeli ve kendi stresini yönetebilmelidir (Doğan ve Eser, 2013)

Spor ortamında da bireyler aynı şekilde streslerini ve düzeylerini kontrol edebilmelidirler. Çünkü, bireyler da sıklıkla spor ortamında çeşitli stres etkenleriyle karşı karşıya kalırlar ve bu stres etkenleriyle başa çıkma yetenekleri, performanslarını ve refahlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Araştırmalar, spor uygulamaları ile öz-yeterlik arasındaki etkileşimin, fonksiyonel başa çıkma stratejilerini kullanarak bireylerin sporla ilgili stres etkenleriyle başa çıkma kapasitelerini artırabildiğini göstermektedir (Décamps vd., 2012).

Bu çalışmada, yukarıda verilen literatür bilgisi dikkate alınarak bu çalışmada, lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spora yönelik tutumları ile stresle başa çıkma tarzları arasında bulunan ilişki incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında bulunan ilişkinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın önemi

Günümüzde stres tüm dünyayı etkisi altına alan evrensel bir sorun haline gelmiştir. Bu evrensel sorunla baş edebilmek insanların hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için oldukça önemlidir. Spor ise barındırmış olduğu mücadeleci özellikleriyle bireylere stresle başa çıkma konusunda olumlu katkıları bulunan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple, spora yönelik tutum ile stresle başa çıkma tarzı arasında bulunan ilişkiye dair bir çalışma yapılarak literatüre kazandırılması ve bireylerin özellikle ortaöğretim düzeyinde bireylerin durumunu ortaya koymak yapılacak çalışmalara kaynaklık etmek açısından bu çalışma oldukça büyük bir önem arz etmektedir.

1.4. Araştırmanın Problem ve Alt Problem Durumları

Araştırmanın ana problem cümlesi: “Lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spora yönelik tutumları ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri ise aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

1. Lise öğrencilerin cinsiyetleri ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
2. Lise öğrencilerin yaşları ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
3. Lise öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
4. Lise öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
5. Lise öğrencilerin baba eğitim düzeyi ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
6. Lise öğrencilerin yaşadığı yer ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
7. Lise öğrencilerin spor yapma durumları ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
8. Lise öğrencilerin spor branşı ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
9. Lise öğrencilerin spor yılı ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
10. Lise öğrencilerin haftalık spor yapma düzeyi ile spora yönelik tutumları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
11. Lise öğrencilerin spora yönelik tutumları ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. Araştırmanın Varsayımlar

- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklere verdikleri cevapların tamamı doğru olarak varsayılmıştır.
- Araştırmanın örneklem grubunun, araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- Bu çalışma, ölçeklere verilen cevaplar ile sınırlandırılmıştır.
- Bu çalışmada katılımcıların kimlik bilgileri istenmemiştir.
- Araştırma, veri toplamak amacıyla kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formunun kapsadığı sorular ile sınırlandırılmıştır.

1.7. Tanımlar

Spor: “Bireyin doğa ile çatışmasından ortaya çıkan temel yetenekleri ve yetiştirdiği araçlı araçsız çatışma metotlarını, boş vakitlerinde bireysel ya da grupla, barışçı bir şekilde ve benzetim halinde, çalışmaktan kaçınmak için kullanmasına bağlı olarak teknik, bedensel, yarışmacı ve sosyal bir süreçtir” (Fişek, 1983).

Stres: Stres, “anlık olarak ortaya çıkan, tehlikede hissettiren veya mücadele gerektiren olay ya da düşünce sonucu oluşan endişenin yarattığı duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkidir.”

Tutum: “Bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilimdir.”

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tanımı

Geçmiş nesillerde, spor yaşamın temel bir unsuru olarak kabul edilirken, günümüzde genellikle insanların sağlığını koruma amacıyla ve bir hobi kapsamında gerçekleştirilmektedir. Tarihsel açıdan bakıldığında, spor her zaman bireylerin hayatının ayrılmaz bir parçası olmuştur. Önceki çağlarda, insanlar hem günlük yaşamlarını sürdürmek hem de güç ve prestij sembolü taşımak için sporu bir zorunluluk olarak görmekteydiler. Bu dönemde spor, insan yaşamında sürekli icra edilen vazgeçilmez bir etkinlik olarak konumlandırılmıştı. Günümüzde ise, spor öncelikli olarak sağlığı koruma ve iyileştirme amaçlı yapılan bir faaliyet haline gelmiştir (Ateş, 2021). Spor terimi ile ilgili çok sayıda ve farklı tanımlar yapılmaktadır.

Spor, bireyin doğal ortamını sosyal bir çevreye dönüştürme sürecinde geliştirdiği becerileri daha da ileri taşıyan, kurallar çerçevesinde araçlı ya da araçsız, bireysel veya grupla yapılan, boş zaman aktiviteleri veya profesyonel meslek olarak benimsenebilen bir faaliyettir. Aynı zamanda sosyal özellikler kazandırarak insanları toplumsallaştıran, ruhsal ve fiziksel gelişim sağlayan, rekabet ile dayanışma hissini açığa çıkaran bir kavramdır (Yetim, 2005).

Spor, insanların fiziksel ve motor becerilerini geliştirirken, psikolojik, zihinsel ve sosyal davranışlarını belirli kurallar çerçevesinde olgunlaştırmayı hedefleyen biyolojik, pedagojik ve sosyolojik bir olgudur. Küresel kültürün bir parçası olarak, farklı dil, din ve ırklardan insanları bir araya getirmenin etkili bir yoludur ve dünya barışını destekleyen önemli bir etkileşim alanıdır. Bunun dışında; günümüz spor aktiviteleri beden ve ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen geniş bir çeşitlilik sunar. Herkesin ilgi alanlarına göre spor yapabileceği farklı branşlar vardır. Kurallara titizlikle uyulduğunda, sporda yüksek düzeyde rekabet gücü ile birlikte fiziksel, psikolojik ve estetik özellikler ortaya koymak mümkündür. Temel amacı ise yarışmak ve kazanmaktır (Aracı 1999).

Modern toplumlarda spor, yaygın bir etkinlik olarak önemli bir yer tutmaktadır. Spor, kültür, edebiyat ve sanat gibi diğer etkinlik alanlarıyla karşılaştırıldığında, daha geniş bir kitleye hitap etmesiyle dikkat çekmektedir. Bireylerin boş zamanlarını nitelikli bir şekilde değerlendirmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda hoşgörü, dayanışma ve rekabet ruhunun gelişmesine katkıda bulunur. Ayrıca bireylerin ve toplumların sosyal sorumluluklarının farkına varmalarına yardımcı olur. Spor yapmak, bireylerin hem grup

içerisindeki hem de toplum genelindeki aidiyet duygusunu güçlendirir. Bu yönüyle spor, insanların sosyokültürel ve maddi olarak ilerlemelerine de katkı sağlamaktadır (Yetim, 2005).

Günümüzde spor, insanlar için büyük bir öneme sahiptir. Hem bireysel hem de takım halinde yapılan sporun toplumda önemli bir yeri olduğu gözlemlenmektedir. Bir bedensel aktivite olan spor, hem profesyonel hem de amatör düzeyde icra edilmektedir. Bazı kişiler spor yaparak geçimlerini sağlarken, diğerleri fiziksel ve psikolojik olarak iyi hissetmek amacıyla spor yapmaktadır. Spor, öğrenciler için hayati önem taşıyan değerleri öğretirken eğlenceli bir ortam sunar ve katılımı isteğe bağlı kılar. Aynı zamanda spor, medeniyetin bir parçası olarak uluslararası anlayışa katkıda bulunur (D'Ormesson, 1978).

2.1.1. Sporun Faydaları

Spor faaliyetlerinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik faydaları olduğu bilinmektedir. Bilinçli bir şekilde düzenli olarak yapılan sporun vücut kompozisyonunu geliştirmekle beraber bazı psikolojik faydalar sağlayarak bireyin yaşam kalitesinin geliştirdiği aktarılmıştır (Zorba, 2004).

Sporun psikolojik, fizyolojik faydalarının yanında özgüven, özsaygı gibi kişisel gelişim açısından birçok faydası olduğu bilinmektedir. Bireylerin toplumla olan iletişimleri ve topluma kabulünde sporun rolünün yadsınamaz olduğu aktarılmıştır (Yetim, 2008).

Beyin ve kaslar arasındaki koordinasyonu geliştiren, bedensel, duygusal, psikolojik, sosyal gelişim sağlayan beden eğitimi ve spor kişisel gelişimi sağlamak amacıyla boş zamanları değerlendirmek için faydalı bir uğraş olduğu aktarılmıştır. Belirlenen amaç ve hedeflere yönelik istemli ve programlı bir biçimde uygulandığı zaman çocukların psikolojik ve fizyolojik yönden gelişimlerine faydalı olacağı düşünülmektedir (Yalçın, 1995).

Gelişen ve globalleşen dünya da teknoloji hayatımızın içerisinde oldukça büyük bir yer tutmaktadır. Teknolojinin insanların gün içinde hareketliliğini kısıtladığı bilinmektedir. Bu hareketsizliğin gelişim çağındaki bireylerin öğrenme ortamlarından uzaklaşmasına sebep olduğu görülmektedir. Bu durum beden eğitimi ve sporun okul içerisindeki öneminin arttığını göstermektedir. Öğrencilerin doğal ortamlarında spor faaliyetleri içerisinde öğrenmeler gerçekleştirdiği ve bu öğrenmelerin psikolojik ve fizyolojik faydalarının yanı sıra toplumsal faydalar getirdiği bilinmektedir (Selçuk, 2010). Günümüz dünyasında teknolojinin bir getirisi olan hareketsiz yaşamın neticesinde birçok rahatsızlık meydana

gelmektedir. Literatürdeki araştırmalar sonucunda görülüyor ki vücutta kan akışını arttıran spor faaliyetleri sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Türk, 2016)

2.1.2. Sporun Önemi ve Amacı

Beden eğitimi ve spor, insan sinir-kas koordinasyonunu etkinleştirmek, fiziksel uygunluğu geliştirmek, sosyal ve duygusal gelişime katkıda bulunmak ve öğrenme becerilerini artırmak amacıyla kullanılmalıdır. Ayrıca, bireylerin boş zamanlarını planlamalarına ve değerlendirmelerine yardımcı olmayı hedefler. Belirli bir amaç doğrultusunda düzenlenmiş, bilinçli ve gönüllü katılıma dayalı bir spor ve egzersiz programı, çocukların duygusal, sosyal ve psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler yaratacaktır (Yalçın, 1995). Günümüzün çağdaş perspektifine göre ise sporun temel amacı, milli güç ve iradenin gelişimini teşvik etmek olarak belirtilmiştir.

Spor, özgüven kazanımı, takım çalışması ve iş birliğinin teşviki, ahlaki değerlerin inşası ile beden, sosyal ve ruh sağlığının istikrarı ve geliştirilmesi gibi pek çok alanda fayda sağlayan önemli bir araç olarak değerlendirilir (Keten, 1974). Amerikan Sağlık, Spor ve Rekreasyon Derneği (AAPHER) ise 1965 yılında beden eğitiminin amacını ayrıntılı biçimde şu şekilde ifade etmiştir: “Gençlerin ve çocukların sporu yeterli ve etkili bir şekilde yapmalarına yardımcı olmak harekete bağlı olan belirli bilimsel prensipleri anlayıp değerlendirebilmelerini sağlamak, insanlar arasında daha iyi ilişkiler kurmaya ve vücudun çeşitli sistemlerini geliştirmeye çalışmak” (Günsel, 2004).

Spor, bireysel düzeyde barışı sağlama aracı olarak etkili bir şekilde kullanılabilir. Sporun, bireylerin topluma, gruplara ve diğer bireylere daha iyi uyum sağlaması amacıyla ortaya çıkan doğrudan ve dolaylı etki mekanizmaları bulunmaktadır. Özellikle çocuklar ve ergenler üzerindeki sosyalleştirici etkisi, sporun temel hedeflerinden biri olarak kabul edilebilir. Çocuklar, akranlarıyla oyun oynayarak farklı kültürleri öğrenme fırsatı yakalar. Ergenlerde ise spora katılım, toplumsal kuralları öğrenme ve benimseme sürecine katkı sağlamayı amaç edinir. Spor, geniş kitleleri fiziksel, ruhsal ve sağlık açısından spora dâhil etmeyi hedefleyen bir aktivite olmanın yanı sıra, yarışma ve rekabet içeren performans odaklı spor dallarında kazanma dürtüsüyle de sürdürülür. Spor yönetimi ve politikası, bireylerin spora aktif katılımını, sporu yaşamlarının bir parçası hâline getirmeyi ve bu doğrultuda yaşam kalitesini artırmayı hedefler. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri, bireylerin duygusal, zihinsel, fiziksel ve etkileşimsel gelişimini destekleyen amaçlar

doğrultusunda okullarda yer alan eğitim programlarıyla ve okul içi ile okul dışı sportif etkinliklerle hayata geçirilir (Yanık, 2015).

2.2. Tutumun Tanımı

“Tutum” kavramı hakkında, farklı alanlara yönelik olarak birçok tanım vardır. Tutumun tartışılmasından önce anlamının iyice anlaşılması gerekebilir. Davranış bilimciler, psikologlar, dil bilimciler, siyaset bilimciler gibi birçok alanda tutum kavramının tanımı yapılırken o alanın esintilerini bulmak mümkündür. Tutum kavramı ilk kez Hovland ve Rosenberg tarafından 1960 yılında incelenmiş ve kategorilendirilmiştir (Rosenberg ve Hovland, 1960). Amerikalı psikolog Allport (1935)’a göre tutum, yaşadıklarımız ve deneyimler sonucunda oluşan, ilgili durumlara karşı kişinin davranışlarında yönlendirici etkiye sahip ruhsal/duygusal veya zihinsel hazır bulunuşluğa sahip olma durumudur (Akt. Altunay Özdamar, 2024).

Gardner (1985) tutumu, bireyin durum hakkındaki inançlarına ve görüşlerine dayanarak o duruma karşı verdiği değerlendirmesi bir tepki olarak tanımlamıştır. Brown (2001) tutumun duygular, toplumdaki ilişkiler ve benlik gibi duygusal katılımlarla karakterize edildiğini savunmuştur. Pratkanis ve Greenwald (1989)’a göre tutum, bireylerin bilincinde oldukları bir şeye, bir nesneye karşı değerlendirilmesidir. Bem (1970)’e göre tutumlar bir şeyden hoşlanma veya hoşlanmama durumudur. Günlük hayatta tutum kavramını kendi açımızdan düşündüğümüzde en temel olarak bu tanımdaki gibi bir şeye karşı olumlu veya da olumsuz hisler beslememiz olarak düşünüldüğü söylenebilir. Ülgen (1995), tutumu öğrenmeyle kazanılan, kişinin davranışlarına yön veren duyuşsal bir özellik olarak tanımlamıştır.

Tutumun özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Tutumlar bireyseldir aynı zamanda toplumla da ilişkilidirler (Demiroğları, 2021).
- Bir duruma, ilişkiye karşı geliştirilebilir (Balcı, 2009)
- Bireyin doğumundan itibaren var olan bir kavram değildir, deneyimlenen, öğrenilen durumlara karşı geliştirilir (Baykara Pehlivan, 2010).
- Stabil ve durağan değildirler. Durumlara ve koşullara göre değişkenlik gösterebilirler (Yangil ve Ünal, 2019).
- Tutum bir duruma yalnızca tepki verme şekli değildir, daha çok bir tepki gösterme eğilimidir. Bu nedenle tutumlar olumlu ya da olumsuz davranışlara yol açabilir (Tavşancıl, 2002).

- İnançlar, tutumları etkileyebilmektedir.
- Tutum öğrenilir (Triandis, 1971).
- Güçlü olan tutumların değiştirilmesi, güçsüz tutumlara oranla daha zor olmaktadır (Yıldız, 2018).
- Tutumların özelliklerine bakıldığında değişip gelişebileceği, aktif bir yapı olduğu, davranışları etkileyebileceği sonucuna ulaşılabilir. Tutumun ne olduğu ve özelliklerine dair farklı görüşlerin ardından tutumun nasıl bir yapıdan oluştuğuna bakılabilir

2.2.1. Tutumun Yapısı

Tutumu tek bir düşünce yapısı ile bağdaştırmamak, diğer yönlerini ayırt edebilmek gereklidir. Bu sebeple de Muzaffer Şerif tutumun yapısı ile ilgili belirli ölçütleri şu maddeler halinde belirtmiştir (İnceoğlu, 2011).

- “Tutumlar doğuştan itibaren kişide var olan bir kavram değildir. Aksine öğrenme, deneyimlerle birlikte bu süreçte oluşur, gelişir.
- Tutumlar anlık olarak değişiklik göstermezler. Kişinin bir şeye karşı olan tutumu belirli bir süre devamlılık gösterebilmektedir.
- Kişi bir duruma karşı tutum kazandığı zaman o şeye nötr olarak bakamaz.”

Yukarıdaki maddelere bakıldığında tutumların zamanla oluştuğu, devamlılık gösterdiği ve kişiyi etkilediği sonuçlarına ulaşılabilir. Kırkız (2010)’da tutumun yapısı ile ilgi “İlgiler (tercihler) ile değerler arasında yer alan tutumlar; durağan olma, alansal bir niteliğe sahip olma, kendini ve toplumu anlamaya yönelik olma gibi özellikleriyle diğerlerinden ayrılmaktadır” yorumunu yapmıştır. Tutumun kavramı ve yapısının yanı sıra özelliklerini daha iyi anlayabilmek için tutumun öğelerinin de incelenmesi gerekmektedir.

2.2.2. Tutumun Öğeleri

Tutumlarla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında tutumun; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak üç ögeye sahip olduğu görülmektedir. Tutumun öğeleri birbiriyle uyumludur ve bu sebeple de genellikle bu üç ögenin arasında iç tutarlılık olduğu kabul edilmektedir (Batı ve Bümen, 2006). Şerif’e göre de tutum bilişsel, güdüsel ve davranışsal olarak yapı açısından üç adet maddeden oluşmaktadır (Tolan, 1985, s. 260,’tan aktaran; Çöllü ve Öztürk, s.377). Kişinin olaya karşın olumlu olmasını gerektiren bilgisi varsa (bilişsel), kişi o olaya karşı olumlu duygular besliyorsa (duyuşsal), kişinin olaya karşı

verdiği tepkiler, bulunduğu hareketler ise (davranışsal) ögeler ile gösterilmektedir (İnceoğlu, 1993). Bu ögeler aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Tablo 2.1. Tutum Ögeleri ve Kavramlar

Ögeler	Kavramlar	Tutum
Bilişsel	Farkındalık/Bilgi/İnanç/Algılama	Portakalda birçok vitamin vardır
Duyuşsal	Arzu/Hoşlanma/Sevme	'Portakalın tadına bayılırım
Davranışsal	Eylem/Benimseme	Hersabah bir portakal yerim

(Kaynak: Öztürk & Çöllü, 2006)

Tablo 2.1.'de tutumların ögeleri ve ögeleri açıklayan örnek cümleler verilmiştir. Örneğin bilişsel tutuma bakıldığında bir duruma karşı bilgi sahibi olduğumuz, duyuşsal tutuma bakıldığında bir duruma karşı duygusal his beslediğimiz, davranışsal tutuma bakıldığında ise bilğimiz ve hislerimizin etkisi ile bir duruma karşı davranış geliştirdiğimiz sonucuna ulaşılabilir. Yine de tutumun üçe ayrılan bu ögelerinin detaylarına bakmak için aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

2.2.2.1. Bilişsel Öge

Tutum kavramının bilişsel ögesi, kişinin bir duruma yönelik sahip olduğu bilgisi ve inançlarından oluşmaktadır. Bu bilgiler ve inançlar yaşam sürecinde edinilen deneyimlerle gelişebilir. Bir kişi eğer bir durumun var olduğundan habersiz ise o durum ile ilgili bir bilgisi bulunmaz dolayısıyla o duruma karşı herhangi bir tutuma da sahip olmaz (İnceoğlu, 2004). Örneğin bir öğretmen teknolojinin gelişmesi ile sınıf ortamının yerini uzaktan eğitime bırakmasına karşı olabilir, bu düşüncenin ardında uzaktan eğitimin sınıf ortamında oluşan iletişimi yok edeceğine ve sağlıklı bireyler yetiştirebilmenin zor olduğuna dair inanışları oluşturabilir.

Tutumun gösterildiği duruma yönelik bilgiler ne kadar gerçekçi ve stabil ise kişinin o duruma yönelik tutumları da o derece de kalıcı olmaktadır. Kişinin bilgisi, deneyimleri değiştikçe o duruma yönelik tutumları da değişebilmektedir (Altuntaş, 2004). Yukarıdaki örnek ele alındığında, teknoloji kullanımının materyal hazırlama ve öğrencilerle etkili iletişim sağlayabildiğini, uzaktan eğitimle de istediği verimi elde edebildiğini deneyimleyen öğretmen uzak eğitime yönelik tutumunu olumlu olarak değiştirebilir. Tavşancıl (2002)'ın bilgi değişirse tutumun değişme durumu da vardır söylemi de bu

örneği destekler niteliktedir. Kısaca bir duruma yönelik olumlu veya olumsuz bir tutum varsa, o duruma yönelik olumlu veya olumsuz bir bilgi, düşünce ya da inanç da mevcuttur (Öztürk ve Çöllü, 2006).

2.2.2.2. Duyuşsal Öge

Tutumun duyuşsal ögesi, bireyin tutum durumuna yönelik hissettiği duygulardan oluşmaktadır (Varol, 2017). Bir kişinin bir durumdan hoşlanması, hoşlanmaması, sevmesi, nefret etmesi, ilgi duyması ya da duymaması duyuşsal öge olarak açıklanabilir. Birey bilgileri ve inançları doğrultusunda bir duruma yönelik iyi ya da kötü tutum sahibi olmakta, eğer buna karşı olumlu tutuma sahipse duygu olarak da o durumu sevdiği, hoşlandığı, ilgi gösterdiği anlamına gelmektedir. Olumlu ya da olumsuz duygulara sahip olmak da kişinin önceki tecrübelerine bağlıdır fakat bazı tutumların sebebi gerekçelerle açıklanamaz ve bunlar tamamıyla duyuşsal ögelere sahiptirler (Cavlı, 2010).

2.2.2.3. Davranışsal Öge

Davranış kelimesinden de anlaşılacağı üzere, tutumun davranışsal ögesi bireyin o duruma karşı bulunduğu hareketlerden, bir duruma ya da olaya karşı söylediği sözlerden oluşmaktadır. Uğurlu ve Gürsoy (2018)' un deyimiyle davranışsal öge bir derecede tutumun davranış halini göstermektedir. Davranışsal öge, duygusal davranış ve normatif davranış olarak ikiye ayrılmaktadır ve bu iki davranış türü birbirinden farklıdır. Duygusal davranış, durumun kişinin hoşuna gidip gitmemesi ile ilişkilendirilirken normatif davranış, o durumla ilgili doğru davranış ne olduğu hakkındaki fikre dayanmaktadır (Tavşancıl, 2005; Altuntaş, 2004). Bireyler her zaman duyguları ve düşünceleri doğrultusunda hareket edemeyebilirler fakat yine de o doğrultuda hareket etme eğilimine sahiptirler davranışsal ögede bu duygulara yönelik hareket etme durumunu içermektedir. Kağıtçıbaşı (1999), bir eylemin tutum olarak değerlendirilebilmesi için zihinsel bir değerlendirmenin bulunması gerektiğini fakat bireylerin geliştirdikleri tutumların birçoğunun da duygusal ve davranışa özgü ögeler içerdiğini belirtmiştir.

2.2.3. Tutum ve Davranış Arasındaki İlişki

Tutumun ögelerine bakıldığında, bireyin bir olaya karşı hissettiği duygular ve o duygular doğrultusunda o duruma sözleriyle veya hareketleriyle karşılık verdiği söylenebilir. Bu duruma bakıldığında ise tutum ve davranış arasında da bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Örneğin kişi doğruluk ve dürüstlüğü benimseyen bir tutuma sahipse günlük hayatında ve

davranışlarında doğru ve dürüst şekilde davranması beklenmektedir. Davranış bilimcilere göre tutumlar ve davranış arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Ancak araştırmaların gelişmesi ile 1960'lı yılların sonunda, tutum ve davranış arasında direkt bir ilişki olduğu görüşü reddedilmiştir (Hellriegel, 1983'dan aktaran; Altuntaş, 2004).

Tutum doğrudan gözlenemediği için kişinin tutumu sözlerine veya davranışlarına bakarak yalnızca tahmin edilebilir. Aynı zamanda bir tutum herkeste ve her zaman aynı davranışı ortaya çıkaracak diye bir kural söz konusu değildir. Bir duruma karşı zıt tutumları benimsemiş kişiler aynı şekilde davranış gösterebilmekte veya aynı tutumları benimsemiş kişilerde farklı şekilde davranış gösterebilmektedirler. Dolayısıyla tutumun, davranışa etki etmesi muhtemeldir fakat böyle bir kesinlik yoktur denilebilir (La Pierre, 1934, aktaran; Kırkız, 2010). Örneğin bir araştırmada tanrıya inanma ve kiliseye gitme durumu doğrultusunda araştırmaya katılanların dindar olup olmadıkları sorulmuştur. Araştırmada deneye katılan kişilerin verdikleri cevaplar sonucunda tanrıya inanıp dindar olduğunu söyleyen kişilerin kiliseye gitme oranları arasında düşük bir ilişki olduğu açığa çıkmıştır. Dolayısıyla kiliseye gitmek için tanrıya inanma ve dindar olma şartı bulunmadığı gibi, dindarların da kiliseye gitmeme ihtimalleri bulunmaktadır (Tavşancıl, 2014'ten aktaran; Sevimbay, 2016).

Özetle, tutumlar ile davranışlar birbirini doğrudan etkiler ve kişi yalnızca tutumlarına göre davranır olgusu doğru değildir denilebilir. Zaman, mekân, çevre, sahip olunan bilgi gibi faktörlerin bu durumda etkisi bulunmaktadır (Baysal, 1981; aktaran, Gülseven, 1996).

2.2.4. Tutumun Oluşumu

Tutumun öğelerinin ardından kişide tutumun nasıl oluştuğuna bakmak gerekebilir. Tutumların deneyimler sonucunda oluştuğu söylenebilir (Phillips, 2003). Dolayısıyla birey, herhangi bir tutuma sahip olarak dünyaya gelmez aksine tutumları sonradan öğrenir, geliştirir de denilebilir (Kağıtçıbaşı, 1999'dan aktaran.; Kırkız, 2010). Birçok tutumun oluşması bireyin çocukluğuna dayanmaktadır, genellikle birçok tecrübelerle dayanırken bazı tutumlar ise ebeveynler, taklit, sosyal öğrenme, medya yoluyla öğrenilmektedir. Kişi, ebeveynleri ya da arkadaşlarının etkisi ile tutumları öğrenebilir. Bir çocuk doğduğunda normal koşullarda anne ve babası ile sık sık vakit geçirip onlarla büyüdüğü için tutum oluşumunda anne ve babanın rolü büyüktür. Çocuklar büyüdükçe anne babanın haricinde akranlarıyla da sıklıkla vakit geçirmeye başlarlar bu sebeple ebeveyn etkisi yerini arkadaş etkisine bırakabilmektedir (Ekici ve Yılmaz, 2013). Aynı zamanda TV, radyo, gazete ve de

günümüzde hayatımızın büyük bir çoğunluğunu kapsayan sosyal medya gibi medya araçları kişiyi tutumları açısından etkileyebilmektedir.

2.2.5. Tutumun Ölçülmesi

Bir bireyin bir duruma, objeye karşı hangi görüşleri benimsediği, hangi tutumlara sahip olduğunu belirlemek gibi çeşitli amaçlar ile tutumlar ölçülür. Tutumlar somut ve doğrudan gözlenebilen kavramlar olmadığı aksine soyut oldukları için ölçülmeleri pek de kolay değildir. Tavşancıl (2002), kişinin bir duruma karşı olumlu tutumu var ise konu ile ilgili aldığı kararların da olumlu olma olasılığının daha yüksek olduğunu bu sebeple de tutumların geleceğe dair karar niteliği taşıdığını belirtmiştir. Bu bilgilerin ışığında kişinin tutumları için gerekli aksiyonlar alınabilmektedir. Örneğin bir öğretmen öğrencilerinin ders ile ilgili tutumlarını ve inançlarını bilirse kullanacağı metot ve yöntem ve materyaller için gerekli önlemleri alabilir. Tutumların gözlemlenebilmesi için anketler, sorular, boşluk doldurmalar gibi teknikler kullanılabilmektedir. Tutum ölçümlerinde en sık kullanılan teknik ölçeklerdir (Bayat, 2014).

Tutumların ölçülmesi için belirli bir ölçek türüne ihtiyaç vardır. En çok kullanılan ve bilinen ölçekler Thurstone Ölçekleri, Likert ölçekleri, Guttman ölçekleri ve Bogardus Sosyal Uzaklık Ölçekleri olarak dörde ayrılmıştır. Bu ölçeklerin üçü (Thurstone, Likert, Guttman) cümleleri içeren ölçekler, biri (Duygusal anlam ölçeği) ise değerlendirme sıfatlarından oluşan ölçek olarak ayrılır. (Hoşgörür, 1997; Altuntaş, 2004; Çöllü ve Öztürk, 2006).

Thurstone ölçekleri, eşit aralıklar ölçeği olarak da bilinmektedir. 1928’de L. L. Thurstone tarafından geliştirilmiştir. Ölçek belirli bir konudan oluşur ve kişinin konuyla ilgili tutumunu olumlu veya olumsuz olarak sayısal bir değer ile göstermektedir (Altuntaş, 2004). Guttman ölçekleri, ilk olarak 2. Dünya savaşı sırasında savaşan Amerikan askerlerinin morallerinin tespit edilmesi için kullanılmıştır (Hoşgörür, 1997). Tek boyutlu bir ölçektir. Bogardus Sosyal Uzaklık ölçekleri, bir grubun sosyal yönden toplumdaki benimsenme derecesini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır (Wark ve Galliher, 2007). Likert ölçekler ise Kağıtçıbaşı (1999) tarafından bir tutumu ölçmek için en direkt yol olarak özetlenmiştir. Rensis Likert tarafından 1932’de geliştirilmiştir. Kişi konu hakkındaki ifadelerle ne ölçüde katılıp katılmadığını belirtir. Kişilerin cevaplarına göre puanları toplanarak analizler yapılmaktadır. Genellikle “Tamamen katılıyorum ve Hiç

katılmıyorum” aralığında değişkenlik gösteren beşli derecelendirme kullanılmaktadır. Likert ölçeği tekniği diğer ölçüm yöntemlerine göre daha zahmetsizdir (Kula, 2009).

2.3. Stres

Kyei ve arkadaşları (2016) stresi bir gerginlik ve baskı hissi olarak tanımlar ve eşitsizliği yansıtan bir yanda gereksinimleri, diğer yanda bu taleple başa çıkma yeteneği arasındaki bir ilişki olarak nitelendirir. Molero ve arkadaşları (2019), stresi, bireyin çevresinde bir tehdit veya tehlike algıladığında yaşanan karmaşık bir psikobiyolojik süreç olarak tanımlamaktadır. Stres ayrıca tüm ülser türleri ile ilişkilidir ve daha da önemlisi, mide asidi üretimini uyararak veya sağlık için risk oluşturan davranışları teşvik ederek etki etmesi nedeniyle tedaviye yanıtı bozar (Sadiq vd., 2020).

Buna göre, işteki stresin yordayıcılarının tanımlanması, sosyolojik ve psikolojik bozuklukların yönetimi ve önlenmesinde kritik hale gelir (Suleiman-Martos vd., 2020; Pisljar vd., 2011), bu çalışmaya güven verir. Uzun süreli stres, baskılanmış bağışıklık fonksiyonuna, bulaşıcı ve bağışıklıkla ilgili hastalıklara ve kansere karşı artan duyarlılığa neden olabilir. Duygusal stres ayrıca sağlıklı bağışıklık işleyişine daha fazla müdahale eden hormonal dengesizliklere (adrenal, hipofiz, tiroid vb.) neden olabilir (Liu vd., 2022). Stres, “zor bir durumun neden olduğu bir endişe durumu veya zihinsel gerginlik olarak tanımlanabilir. Stres, bizi hayatımızdaki zorlukları ve tehditleri ele almaya sevk eden doğal bir insan tepkisidir. Herkes bir dereceye kadar stres yaşar. Bununla birlikte, strese tepki verme şeklimiz, genel refahımız için büyük bir fark yaratır” (Russell ve Lightman, 2019)

2.3.1. Stres Türleri

2.3.1.1. Fiziksel Stres

Bu genellikle stresin en belirgin şeklidir. Kendini baş ağrısı veya diğer ağrı ve sızılar şeklinde gösterebilir veya kalp atış hızınızda bir artış fark edebilirsiniz. Diğer yaygın belirtiler arasında normalden daha sık hastalanma veya tüm vücudunuzda gerginlik fark etme yer alır. Vücudumuzun stresli durumlara tepki vermek için ürettiği hormonların birçok fiziksel etkisi olabilir. Bu etkiler şunları içerebilir (Sievert ve Obermeyer, 2012):

- “Gelişmekte olan döküntüler veya kaşıntılı cilt
- Nefes almada zorluk
- Tükenmişlik
- Panik ataklar

- Bulanık görme veya ağrılı gözler
- Terlemek
- Uyku sorunları
- Hasta, baş dönmesi veya bayılma hissi
- Kas ağrıları ve baş ağrıları
- Göğüs ağrıları ve yüksek tansiyon
- Hazımsızlık veya mide ekşimesi
- Mevcut fiziksel sağlık sorunlarının kötüleşmesi
- Kabızlık veya ishal
- Ani kilo alımı veya kilo kaybı
- Döneminizdeki veya adet döngünüzdeki değişiklikler”

2.3.1.2. Psikolojik ve Zihinsel Stres

Bunu kendi kendine teşhis etmek daha zor olabilir. Davranışsal stres, gıda alımı (normalden daha fazla/az yemek), uyku düzeni, kendinizi başkalarından soyutlama veya tipik sorumluluklarınızdan kaçınma gibi tipik alışkanlıklarınızdaki birtakım değişiklikler ile kendini gösterebilir. Psikolojik stresin farklı bir kaynağı vardır. Kaygılı olduğumuzda, geçmişteki başarısızlıklar hakkında derin düşüncelere daldığımızda veya şiddetli bir korku durumunda olduğumuzda, bedenlerimiz aktivitelerinde önemli değişikliklere uğrayabilir. Bununla birlikte, bu değişiklikler, prefrontal korteks ve limbik sistem dahil olmak üzere beyindeki en yüksek merkezlerden kaynaklanır. Bu ruminasyonlar, hipotalamus ve beyin sapına, ANS ve endokrin sistemler yoluyla vücudun durumunda değişikliklere neden olabilecek sinyallerle sonuçlanır. Bu beyin mekanizmaları bu nedenle vücudun durumu üzerinde yukarıdan aşağıya bir etki gösterir. Bu şekilde, psikolojik uyaranlar kendi başlarına stresör olarak hareket edebilir. Bunlar vücudun normal homeostatik dengesini değiştirebilir (Lovallo ve SollersIII, 2007). Psikolojik stres türlerini, duygusal stres (küsünlükler, korkular, hüsrana, üzüntü, öfke, keder/yas), bilişsel stres (aşırı bilgi yüklemesi, hızlandırılmış zaman duygusu, endişe, suçluluk, utanç, kıskançlık, direnç, bağılıklar, özeleştir, öz- nefret, uygulanamayan mükemmeliyetçilik, kaygı, panik ataklar, kendin gibi hissetmeme, her şeyin gerçek olduğunu hissetmeme ve kontrolden çıkmış/kontrolde olmama hissi) ve algısal stres (inançlar, roller, hikayeler, tutumlar) şeklinde sınıflandırabiliriz (Ramachandran vd., 2017).

2.3.1.3. İş Yerinde Stres

İş stresi, işin taleplerinin çalışanın yetkinlikleri, kaynakları veya gereksinimleri ile uyuşmadığında ortaya çıkan olumsuz fiziksel ve duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Bu tür bir stres, sağlık problemlerine ve hatta yaralanmalara yol açabilmektedir. İş stresi çoğunlukla zorluk kavramı ile karıştırılmaktadır; ancak bu iki olgu aynı değildir. Zorluk, bize hem psikolojik hem de fiziksel olarak enerji kazandırır ve yeni beceriler kazanma ve işimizde ustalaşma sürecinde bizi motive eder. Zorlukla yüzleştüğümüzde, genellikle kendimizi rahatlamış ve tatmin olmuş hissederiz. Bu bağlamda, zorluk sağlıklı ve üretken bir çalışma yaşamının temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. İş hayatımızda meydan okumanın önemi, muhtemelen insanların “biraz stres sizin için iyidir” derken kastettikleri şeydir (Onochie, 2020).

Bununla birlikte, iş stresinin birincil nedeni olarak çalışma koşullarına karşı işçi özelliklerinin önemi konusunda görüşler farklılık göstermektedir. Bu farklı bakış açıları önemlidir çünkü iş yerinde stresi önlemenin farklı yollarını önerirler. Bir düşünceye göre, kişilik ve başa çıkma tarzı gibi bireysel özelliklerdeki farklılıklar, belirli iş koşullarının strese yol açıp açmayacağını tahmin etmede çok önemlidir- başka bir deyişle, bir kişi için stresli olan başka biri için sorun olmayabilir. Bu bakış açısı, işçilere odaklanan önleme stratejilerine ve zorlu iş koşullarıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak yollara yol açar. Bireysel farklılıkların önemi göz ardı edilemese de bilimsel kanıtlar belirli çalışma koşullarının çoğu insan için stresli olduğunu göstermektedir. David ve Theresa'nın hikayelerinde anlatılan aşırı iş yükü talepleri ve çelişen beklentiler iyi örneklerdir. Bu tür kanıtlar, iş stresinin temel kaynağı olarak çalışma koşullarına daha fazla vurgu yapılmasını ve birincil önleme stratejisi olarak işin yeniden tasarlanmasını savunur (Sørensen vd., 2021).

2.3.2. Stresin Aşamaları

2.3.2.1. Alarm Aşaması

Bu aşama, bir şeyi ilk önce stresli olarak algıladığımızda ortaya çıkar ve ardından vücut savaş ya da kaç tepkisini başlatır (daha önce tartışıldığı gibi). Stresin ilk aşaması, vücudunuzun ani tepkisidir. Herhangi bir şey tepkiyi tetikleyebilir ve her insan farklı seviyelerde hoşgörü ve duyarlılığa sahiptir. Vücudunuz stresinizin nedenine tepki verirken kalp atış hızınızda bir artış, terleme, sinirlilik hali veya gergin, endişeli, endişeli veya korkmuş hissedebilirsiniz. Sempatik sinir sisteminde uyarı meydana gelir ve sizi harekete

geçirmek için biyolojik değişiklikler oluşturur. Bu tepki, sistemimizde bir adrenalin patlamasıyla sonuçlanan "savaş ya da kaç" tepkisine yönelik doğuştan gelen eğilimimizin bir parçasıdır (Paradkar vd., 2007).

2.3.2.2. Direnç Aşaması

Algılanan stres devam ederse, vücut kalıcı stresi dengelemek için daha yüksek bir metabolik seviyede aktif kalır. Vücut bu seviyeyi süresiz olarak koruyamaz ve kaynakları eninde sonunda tükenir. Stres tepkisinin ikinci aşaması, vücudumuzun ilk aşamadaki "alarm" tepkisini etkisiz hale getirerek normal dengeye dönmeye çalışmasıdır. Genel olarak, bu aşamaya girdiğinizde kendinizi daha sakin hissetmeye başlayacaksınız. Parasempatik sinir sistemi, kalp atış hızını azaltarak vücudun fizyolojik işlevlerinin normale dönmesini sağlamakta ve stres kaynağına daha iyi odaklanmanıza imkân tanımaktadır. Ne var ki, bu aşamada daha fazla stresle başa çıkabileceğinizi düşünmeniz veya tehdit hissiyatının azalmasıyla birlikte tehdidin geçtiği yanılgısına kapılmanız olasıdır. Ancak stresin temel nedeni ortadan kalkmadığı takdirde, vücut olumsuz etkilerle karşılaşabilir. Yorgunluk, uyku düzensizlikleri, sinirlilik, düşük konsantrasyon, kronik kaygı ve benzeri sorunlar ortaya çıkabilir; zira vücut, alarm zilleri susmaksızın tetikte kalmaya devam eder (Civan vd., 2018).

2.3.2.3. Tükenme Aşaması

Stres etkenine uzun süre maruz kalmak, vücudun kaynaklarının tükenmesine neden olur ve bunun sonucunda ortaya çıkan aşınma ve yıpranma, bağışıklık sistemini bastırır ve vücut fonksiyonlarının bozulmasına neden olur. Bu, kalp hastalığı, sindirim sorunları, depresyon ve diyabet gibi çeşitli sağlık sorunlarına ve hastalıklara yol açabilir. Son stres aşaması, vücudunuzun uzun süre stresle mücadele etmeye çalışmasından kaynaklanan bitkinliktir. Tipik olarak, bu aşamada kendinizi bitkin hissedersiniz ve normalden çok daha az enerjiye sahip olursunuz. Bağışıklık sisteminiz de stres nedeniyle zayıflayabileceğinden daha kolay hastalanabilirsiniz. Bu aşama, stresinizin şiddetli olduğunun bir işaretidir. Uzun vadeli psikolojik değişiklikler de meydana gelebilir, bu da depresyona girmenize, muhtemelen uykusuz kalmanıza veya kronik olarak endişeli olmanıza neden olabilir (Kaya, 2021).

2.3.3. Stresin Belirtileri

2.3.3.1. Stresin Fiziksel Belirtileri

Kontrol altına alınamayan ve uzun süre devam eden stres, psikolojik ve fiziksel birtakım belirtilere neden olabilir. Stresin fiziksel belirtileri şunları içerebilir (Salmon, 2001):

- “Azalmış cinsel işlev
- Baş ağrısı
- Düşük enerji
- Sinir seğirmeleri veya kas spazmları
- Nefes darlığı veya nefes almada zorluk
- Kas gerginliği ve ağrı
- İştahtaki değişiklikler”

Uzun süreli, kontrolsüz stres, bir dizi tıbbi durumun gelişimi ile ilişkilidir. Öncelikle bunlar, bağışıklık sistemini zayıflatabilen ve sinir sisteminin kalp atış hızını, kan basıncını ve sindirimi düzenleyen kısmını aşırı uyarabilen biyokimyasal dengesizliklerin sonucu olarak ortaya çıkar. Kronik (uzun süreli) stresin bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek tıbbi durumlar şunları içerir (Gottlieb, 1997):

- “Yüksek tansiyon
- Kalp çarpıntısı
- Kötüleşen cilt koşulları (örneğin: dermatit/egzama)
- Hiperventilasyon
- Tekrarlayan soğuk algınlığı ve grip (influenza).
- Gastrointestinal problemler (örneğin: hazımsızlık, mide ekşimesi, hassas bağırsak sendromu)”

2.3.3.2. Stresin Sosyal Belirtileri

Stres çoğu zaman sosyal hayatımızı etkiler. Yüksek düzeyde veya kalıcı stres altındayken, bireyler sıklıkla sosyal etkileşimlerden geri çekilir, sinirli ve düşmanca davranırlar. Antisosyal davranışlara yatkınlık, sosyal kopukluk ve şiddet dahil, aynı zamanda yaşam sıkıntılarıyla da modüle edilir; bununla birlikte, yaşam stresinin etkileri maruz kalma zamanlamasına ve genetik faktörlere bağlıdır. Hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, beyinde stresin sosyal davranış üzerindeki etkilerinin altında yatan bazı yapısal, işlevsel ve moleküler değişiklikleri ortaya çıkardı. Gelişmekte olan bu alandaki

bulguların hem klinik hem de toplum için etkileri olacaktır (Sandi ve Haller, 2015). Sosyalleşme ayrıca stres seviyemizi çeşitli şekillerde doğrudan etkiler. İlk olarak, sosyalleşme, kaygı düzeylerini azaltan ve stresörlerle başa çıkma becerimize daha fazla güvenmemizi sağlayan bir hormonu artırır. Ayrıca, başkalarıyla zaman geçirmek enerjimizi (içeride değil) dışarıya yönlendirir. Diğer insanlara ulaşmaya odaklanırsanız, geçici olarak kendi koşullarınızdan, acılarınızdan veya stres seviyelerinizden uzaklaşırsınız. Başkalarına ulaşan insanlar, gelecekte yardım ve duygusal yardım için bu kişilere güvenebilir. Daha sonra, sosyal olarak bağlantılı insanlar istediklerini, dahil edildiklerini ve önemsendiklerini hissederler. Bu kişiler problemler üzerinden konuşabilir ve başkalarıyla duygularını paylaşabilir (bu da stres duygularını azaltabilir). Sosyalleşmek için harcanan zaman, hayatın anlamı ve amacı olduğu hissini güçlendirebilir ve ruh halinizi yükseltebilir (Thomas ve Lankau, 2009).

2.3.3.3. Stresin Duygusal Belirtileri

Stresin psikolojik belirtileri şunları içerebilir (Afzali vd., 2017):

- “Ağlama
- Uyku bozuklukları
- Karar vermede zorluk
- Depresyon
- Sinirlilik
- Konsantrasyon zorluğu
- Güven eksikliği
- Rahatlamada zorluk”

2.3.3.4. Stresin Zihinsel Belirtileri

Genel olarak, zihinsel strese şikayetçi insanlar, aynı kronik stres semptomlarını sergileyeceklerdir, yani duygusal tükenme ve fiziksel yorgunluk, çok uyumak istemek veya uykusuzluk geliştirmek, baş edememe veya kaçınmak isteme duyguları. Sosyal aktiviteler veya hobiler dahil olmak üzere normalde keyif alacağınız şeyler. İnsanlar sürekli olarak yeni bilgilerle bombardımana tutulduklarında ve hepsini hızlı bir şekilde işlemek zorunda kaldıklarında, bu zihinsel yorgunluğa neden olur. Onlara gelen bilgi hacmi çok büyük ve yetişemiyorlar. Bu, beyinlerinin aşırı yüklenmesine neden olur ve kendilerini stresli hissetmeye başlarlar. Bunun bir örneği, insanların sürekli olarak

epostalarını veya sosyal medya bildirimlerini kontrol etmeleridir. Her zaman yeni bir şey ararlar ve bulamazlarsa endişeli hissederler. Bu sürekli yenilik arayışı, bilişsel kaynaklarımızı yıpratır ve stresli hissetmemize neden olur (Caruso vd., 1994). Zihinsel stres, bir kişinin beynini veya zihnini etkileyen her türlü stresi ifade eder. Stres hissettiğiniz bir şey olduğundan, çoğu stres zihinsel bir bileşen taşır. Sonuçta kimse stresli veya endişeli hissetmekten hoşlanmaz. Ancak aynı şekilde, stresli hissetmek bacağınızı zıplatabilir veya midenizi ağrıtabilir, zihninizi açık tutmayı ve olumlu adımlar atmaya zorlaştıran aşağıdaki semptomlara neden olabilir (Raja vd., 2020):

- “Kötü karar
- Sürekli endişe
- Kötümser olmak veya sadece olumsuz tarafı görmek
- Odaklanamama
- Yarış düşünceleri
- Unutkanlık ve dağınıklık”

Zihinsel stresin, vücudun bir tür tehlikede olabileceğini hissettiğinde saldıran belirli hormonlara bir tepki olmasıdır. Bu hormonlar beyninizi "yüksek alarm" durumuna getirir; bu, bir çitadan kaçırıyorsanız harikadır, ancak evde güvendeyseniz ve notlarınız için endişeleniyorsanız daha az faydalıdır. Beyniniz bu şekilde tepki verdiğinde, odaklanamama yaşamınız normaldir- bu bilişsel stresin "klasik" bir belirtisidir ve genellikle yarışan düşünceler veya endişe duyguları eşlik eder.

Buradan, mide rahatsızlığı, mantıksız açlık ve hatta kalp çarpıntısı gibi fiziksel bir tepki bile hissetmeye başlayabilirsiniz (Hains ve Szyjakowski, 1990). Bazı araştırmalar, bilişsel stresin beynin işleyişi üzerinde uzun vadeli etkileri olabileceğini, çünkü beynin uyarıya bir kas gibi tepki verdiğini öne sürüyor. Stresli olduğunuzda, beyninizin tehlikeye karşı uyanıklığını kontrol eden amigdala gibi bölgeleri diğer bölgelere göre daha güçlü bir şekilde kullanılıyor. Sürekli bir şey hakkında endişelendiğimizde, zihnimiz bir akış halindedir. Asla gerçekten rahatlayamayız ve bunun bilişsel yeteneklerimiz üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir. Kontrolümüz dışında olan şeyler hakkında endişelenmek de bilişsel strese yol açabilir. Örneğin, sürekli olarak iş güvenliğiniz veya o büyük terfiyi alıp almayacağınız konusunda endişeleniyorsanız, o zaman muhtemelen biraz bilişsel stres yaşayacaksınız (Lazarus ve Folkman, 1986).

Bilişsel stres, bir kişi yeteneklerinin zorlandığını veya zorlandığını algıladığında ortaya çıkar. Bu, sınava girmek, zor bir proje üzerinde çalışmak veya önemli bir karar vermek zorunda olmak gibi çeşitli durumlara yanıt olarak olabilir. Böylece insanlar artan endişe ve endişenin yanı sıra hayal kırıklığı ve sinirlilik gibi diğer olumsuz duyguları hissederler (Rüsch vd., 2009).

2.3.4. Stresin Nedenleri

Stres olumlu bir şey olabilir, bir bireyin büyümesine, gelişmesine, uyarılmasına ve harekete geçmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, stres kişinin başa çıkma yeteneğini aşarsa, çeşitli şekillerde zihinsel ve fiziksel sağlığını etkileyebilir (Park, 1998). Mağara adamının günlerinde, stres genellikle bireylerin hızlı ve kararlı bir şekilde tepki vermesini gerektiren fiziksel tehditler şeklinde geliyordu. Vücut, kalp atış hızını hızlandırmak, kan basıncını yükseltmek, kan şekeri (şeker) seviyelerini yükseltmek ve beynin glikoz kullanımını artırmak için bir "stres" hormonları (özellikle adrenalin ve kortizol) salgılayarak yardımcı oldu. Bu stres tepkisi, mağara adamının tehlikeye anında tepki vermeye hazır olduğu anlamına geliyordu (Galli ve Reel, 2012). Günümüzün stresörlerinin kaynağı psikolojiktir ve doğası gereği uzun sürelidir (örneğin: işle ilgili stres, mali kaygılar, kişiler arası ilişkiler, kronik hastalıklar). Ancak yine de vücudunuzun stres tepkisini tetikleyebilirler ve zamanla vücudun sistemleri üzerinde bir dizi olumsuz etkiye sahip olabilirler- beyin, kardiyovasküler, bağışıklık, sindirim, kas iskelet vb. İnsanlar stresle farklı şekillerde başa çıkarlar ve stresle başa çıkma becerileri yaşamları boyunca değişir. Günlük stres etkenleriyle başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirenlerin fiziksel ve psikolojik belirtiler geliştirme olasılığı daha düşüktür (Rice, 1999).

2.3.5. Stresle Başa Çıkma Tanımı ve Önemi

Stres yönetimi üzerine modern araştırmalar, 19. yüzyılın sonlarına ait psikanalitik teorik çalışmalardan ve özellikle Freud'dan yararlanır. Freud'un çalışmalarının çoğu, hoş olmayan insan duygu ve duygularını bastırarak veya savunma mekanizmalarını kullanarak üstesinden gelmeye odaklanmıştır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stresli durumlar karşısında stresle başa çıkma, bireyin stresli bir durumla başa çıkma yeteneğini aşan belirli, içsel ve dışsal gereksinimlerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal bir çabadır. Stres, bireylerin mevcut kaynaklarla baş etmeyi zor, hatta imkânsız bulduğunda ve refahlarını tehdit ettiğinde ortaya çıkan, benlik ve çevre arasındaki belirli

bir ilişki olarak tanımlanır. Bu yaklaşım, işlemsel yaklaşım olarak bilinir (Jones ve Bright, 2001).

Başa çıkma, bireyin daha rahat hissetmesine yardımcı olmayı amaçlayan bilişsel yeniden yapılandırma ve kişisel öğrenme yoluyla kurulur. (Çankıroğlu, 2007). Modele göre başa çıkma, bireyin içsel ve dışsal isteklere yönelik muvaffak veya başarısız tüm girişimlerini içerir. Belirli bir stresli durumla başa çıkmak için kullanılan araçların başarısı, ancak adaptasyon üzerindeki etkileriyle belirlenebilir. Başa çıkma modeline göre, baş etme davranışlarının, rahatsızlığın kaynağını ortadan kaldırma veya hafifletme, stresli durumların değerlendirmesini değiştirme ve rahatsızlığa neden olan duyguları düzenleme gibi amaçları vardır (Tuğrul, 2000)

Richard Pettinger'e (2002) göre stres yönetimi, kişiler ve örgütler için önemli bir politika durumuna dönüşmüştür. Pettinger, stres ile etkili bir şekilde başa çıkmanın stresin, nedenlerinin ve nedenlerinin iyi anlaşılmasını ve semptomlarının ve sonuçlarının derinlemesine anlaşılmasını gerektirdiğini söylüyor. Ayrıca stresle başa çıkmanın etkili yollarını ortaya çıkarmak, stresin en sık hangi koşullarda meydana geldiğini belirlemek açısından önemlidir (Pettinger, 2002).

Stres ve stresle başa çıkmanın yollarını incelemek teorik ve pratik sonuçlar vardır. Çalışma, sadece yaşam, adaptasyon ve sağlığa ilişkin gerçek politikaları değil, aynı zamanda yaşamla ilgili gerçek hayattaki politikaları artırmak ve stresle sağlığın nasıl sürdürüleceği hakkında bilgileri artırmak (Iwasaki, 2003).

Bu süreçte farklı kavramlar ve çabaların, tanımlanmış çabalarda psikolojik bilinçte iyi hissedecek veya kötü hissetme ya da onları durdurma çabalarında iyi hissedecek farklı kavram ve çabalarda tanıtıldığı görülmektedir (Ballı, 2005). Bilişsel çabalar, bireysel ve çevresel çatışmanın ihtiyaçlarını kontrol etmek için farkındalık ve davranışsal çabalar. Stresi uyarılmanın yolları yaratmanın temel amacı, olumsuz stresin etkilerini azaltmaktır. Bu nedenle, stresle başa çıkmak için birçok strateji sunulmuştur.

2.3.6. Stresle Başa Çıkma Yolları

Başa çıkma, çevresel veya içsel baskılardan (arzular, düşünceler, duygular) kaçınmak veya üstesinden gelmek için verilen bireysel bir mücadeledir. Çoğumuz stresle başa çıkmak için olumsuz yöntemler kullanırız. Örnek olarak; Alkol ve kafein tüketimi, sigara, madde kullanımı veya aşırı yeme verilebilir. Daha yapıcı bir başa çıkma stratejisi, uzun vadede

vücudunuz için daha iyidir. Bir yaklaşımda, adaptasyon sadece stresli yaşam deneyiminden de önerilen tepkiler, aynı zamanda başa çıkmanın önemini göstermektedir. Genel olarak, başa çıkma tipleri iki tür, bunlar iç koşul ve dış koşuldur. İç koşullar genellikle bireylere daha fazla dâhildir. Öte yandan, dış koşullar daha çok sosyal destekle ilgilidir ve amaç bu desteğin stresle başa çıkmada yardımcı olmasıdır (Kraaij vd., 2002).

Stres yönetimi genel bir eğilim kapsamında 2 ana grupta toplanmaktadır. Birinci tip başa çıkma, “problemleri gerçekçi bir şekilde çözmek için bilişsel aktiviteleri kullanarak stresle doğrudan başa çıkmayı içeren problem odaklı stratejileri” içerir. İkinci yol, “değişiklik aramak yerine stresli durumlarla ilgili duygularınızı ayarlamaktır. Başka bir deyişle, duygusal başa çıkma stratejileridir. Yapı, özellikle özel stresin etkisini azaltabilir veya değiştirebilecek duygusal tercihlere göre elde edilmelidir (Lazarus, 1998)

Problem odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik olumlu bir girişim olabileceği gibi akılcı, akılcı ve bilinçli çabaları da içerebilir. Duygusal davranışlar; mesafe koyma, özdenetim, sosyal destek arama, kaçma, sorumluluk alma, pozitif düşünme gibi yaklaşımları içerir (Şahin ve Durak, 1995).

Ayrıca bazı yaklaşımlar hem probleme yönelik hem de duyguya yönelik unsurları birleştirir. Başa çıkma kavramları üç farklı kategoride ele alınmaktadır. Birinci kategori uyarlanabilir içeriği, ikincisi uyarlanabilir kaynakları ve üçüncüsü ise uyarlama stratejilerini içerir. Uyum türleri genellikle durumsal, özgül, davranışsal ve bilişsel türlerdir (Iwasaki ve Schneider, 2003). Bireysel olarak kullanılan bazı araçlar stres yönetiminde çok gerekli ve önemli bir yere sahiptir. Bu yolların ortak noktası, hemen hemen hepsinin, her bireyin alışkanlıklarını ve hâkim olunması gereken fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapılarını öngörmesidir. Böylece vücutta başlayan zararlı stres tepkisi, karşı önlemler alınarak etkisiz hale getirilmeye çalışılır (Güçlü, 2001).

2.3.6.1. Fizik Egzersizi

Fiziksel egzersiz teknikleri, stresle başa çıkma yeteneğinizi güçlendirmede önemli bir faktördür. Bununla birlikte eylemlerde, hastalık önleme, bakım ve iyi hissetmek için sosyal bir psikolojik bağlantıdır. Antrenmanın amacı oksijen dağılımını ve metabolizmayı düzenlemek, kas gücünü ve dayanıklılığını artırmak, vücut yağını azaltmak, kas ve eklem hareketliliğini geliştirmektir (Iwasaki, 2003).

Yetenekler geliştirebilir, kas gücünü, esnekliği ve dayanıklılığını iyileştirebilir, stresi azaltabilir, kilo vermeyi ve almayı teşvik edebilir ve kalp tarafından vct dokularına oksijen taşınmasını kolaylaştırmak da dâhil olmak üzere vcttaki fizyolojik koşulları iyileştirmektedir. Bedensel aktivite, vcttaki psikolojik ve fizyolojik uyarılma düzeyini azaltan olağan bir mekanizmadır (Garipoğlu, 2007). Enerji ve fiziksel verimlilik gelişimi stres üzerinde olumlu etkiler göstermektedir. Zihinsel ve fiziksel faaliyetlerde bulunmak, kaygı, sinirlilik ve stres duygularının giderilmesine yardımcı olur. Egzersiz aynı zamanda stres, saldırganlık, hayal kırıklığından kurtulmanın ve zihinsel ve fiziksel stresi azaltmanın ideal bir yoludur (Canpolat, 2006).

2.3.6.2. Solunum Egzersizi

Vct kontrolüyle iyi nefes arasında yakın bir bağ vardır. Stres ile başa çıkmak için güvenli olacak şekilde nefes egzersizi yapmak oldukça önemlidir. Stres tepkisinde, kalp kitaplarının sayısı nefeste artar. Derin nefes, bu alanda ısıtmaya ve artışa neden olan, el ve ayaklarla kanın artan miktarını azaltır. Bu, vcdun tüm kasları rahatlamasını ve rahatlamasını sağlar (şimşek, 2005). Doğru nefes alma şekli aşağıdaki gibidir. Gözleri kapatarak burundan yavaş ve derin nefes alıp vermek, bu nefesi bir an tutmak ve sonra ağızdan nefes vermektir. Buradaki diyafram iletimini kullanmak yavaş ve derin nefesler almaktadır. Bu nefes alma tekniği vcdumuzdaki kasları gevşetir, beynimize daha fazla oksijen verir ve kendimizi daha mutlu hissetmemizi sağlar. Gevşeme egzersizlerinde nefesi doğru kullanmakta önemlidir (şimşek, 2005).

2.3.6.3. Gevşeme Teknikleri

Gevşeme egzersizlerinin amacı, fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamak için vcdun parasempatik sinir sistemine dönüşümünü teşvik etmektir. Gevşeme, korku, heyecan ve kaygı gibi bedensel duyularımızı eğitir. Bu, kalp atışı ve kasılmalar gibi işlevleri yavaşlatmanın ve düşüncelerinizin içeriğini ktleştirmenin etkili bir yoludur. Gevşeme yöntemleri iki grupta ele alınmaktadır. Biri derinlemesine gevşeme diğeri ise hızlı gevşemedir. Vcdun durumuna ve gevşemenin özelliklerine bağlı olarak derin bir rahatlama hissi ifade edilebilir. Gevşemeyi başaran bir kişinin derin ve rahat nefes alması, sıcak el ve ayakları, sakin bir kalp atış hızı ve serin bir alnı vardır (Canpolat, 2006)

Derin gevşeme metotları iki ana bölümde incelenebilir. Birincisi kendi kendine rahatlamadır. Kendini rahatlatmanın asıl gayesi, kişiye sözlü komutlar yardımıyla

vücudunuzu ve beyninizi kontrol etmeyi öğretmektir. Bu teknik, vücutta belirli değişikliklere neden olan rüya kurmayı içerir. Rüya görme sürecinde ifadeler önemlidir. Bu ifadelerin kontrolleri bir yabancı tarafından verilir. Bu tekniğin temel amacı, kendi kendine rahatlama sağlamak ve vücudun normal dengesini söndürmektir. Bedensel talimler genellikle düşünce egzersizleri ve özel programlanmış egzersizlerle yapılabilir. Amaç açıkça vücudun genel acil durum seviyesini sağlıyor. Stres kaynaklanan olumsuzlukları ortadan kaldırmanın yanı sıra baş, boyun ve sırt ağrılarını gidermeyi de amaçlar (Weld, 1992).

Diğer bir derin gevşeme yöntemi ise aşamalı gevşemedir. Aşamalı gevşeme tekniklerinde gevşeme, kasların gergin ve gevşemiş halleri fark edilerek öğrenilir. Temel düşüncelere göre, gevşemeyi ortaya çıkarmak için stresli ve dikkatli olduğunu anlamak için gereklidir. Kademeli gevşeme, rahat bir pozisyonda oturmak veya uzanmakla başlar. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzun farklı kas gruplarına odaklanın. Ellerin kasları gergin ve yumruklar sıkılır. Yumruğu yerinde tutmak için ne kadar güç kullanıldığını dikkat edin. Ardından yumruğunuzu açın ve ellerinizi tamamen gevşetin. Stres ve rahatlama arasındaki farkı görebilirsiniz. Bu yöntem vücudun tüm kas gruplarına uygulanmaktadır (Şahin, 1998).

Kademeli gevşetme teknikleri, stres ile başa çıkmak için etkileyici yöntem olarak kabul edilir. Bu tekniği uygularken sadece fiziksel olarak değil ruhsal açıdan da rahatlayacaksınız. Zira kademeli gevşeme teknikleri uygulandığında algı problemlerden gevşemeye kayacaktır. Odak noktasındaki değişiklik zihinsel rahatlamaya yol açar. Her ortamda derin bir rahatlama sağlamak her zaman mümkün değildir. Kimi zaman hemen sonuç almak isteriz. Hızlı gevşeme her zaman, her yerde kolayca gerçekleştirilebilen bir metottur. Hızlı gevşemenin asıl gayesi derin nefesler alarak vücudu ferahlatmaktır. Nefes egzersizinde kullanılan bütün adımlar burada da geçerlidir. Akılda bir görsel hayal edilebilir. Örneğin; bir kişinin kendini kumsalda hayal etmesine izin vermek gibi. Oysa odak algılanan şeydir. Kişi esnemişe bu noktaya gelinir ve gevşeme süreci başlatılır. Sonuç olarak, vücut gevşer ve rahatlar (Gökçe, 2004).

2.3.6.4. Meditasyon

Meditasyonun en sade anlamı beyni sakinleştirmektir. Meditasyon bir zihinsel durumdur. Akıl yoluyla meditasyon, vücutta yararlı bir etkiye sahiptir. Meditasyon sırasında rahat bir durumdasınız ve beyniniz saniyede sekiz ila otuz alfa dalgası yayar. Beynin sağ yarısı

meditasyon yaparken veya rahatlama için imaj kullanırken kullanılır, beynin bu kısmı bizi pasif, içe dönük, duygusal gezici ve sakin ve huzurlu tutmaktan sorumludur (Rowshan, 2003). Olumsuz meditasyon durumları kalp atış hızı, solunum hızı, oksijen tüketimini, akıma kıyasla kolayca oluşturulan dirençler gibi kan akışını azaltır. Vücudun normal dengesine geri dönmek için uygun fiziksel durumları kullanmak ana hedeftir (Weld, 1992).

2.3.6.5. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Biofeedback aslında iyi bilinen yöntemin bir uzantısıdır. Elinizi göğsünüze koyduğunuzda kalp atışını hissedebilirsiniz. Solunum problemlerinizi olduğunu ve midenizin dolu olduğunu fark etmek kolaydır. Ancak beyin dalgalarını, kas hücrelerini veya kan basıncını göremez, tadamaz, koklayamaz, duyamazsınız. Biofeedback, elektronik cihazların bu olayları izlemesini yardımcı olan bir durumdur. Bu cihazlar vücuttaki fizyolojik olayları kolayca gözlemlenebilir hale getirir. Ekranda ışık, kimi zaman ses, kimi zaman da inişli çıkışlı grafik çizgiler olarak görünür (Şahin, 1998). Tipik olarak, bu amaç için yalan makinesi, termometre, tartı ve elektrikli cilt test cihazı gibi araçlar kullanılır. Bu araç, otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilen kan basıncını, vücut ısını, beyin dalgalarını, kalp atış hızını ve diğer işlevleri izler. Aynı zamanda biofeedback, astım, yüksek tansiyon, uyku bozuklukları, ülserler, kolon bozuklukları ve baş ağrıları gibi durumlar için de kullanılır (Weld, 1992).

2.3.6.6. Problem Çözme Becerileri

Bazı problemler çözülürken beş adım atılır. Bunlar; sorunu tanımlayın, alternatifleri düşünün, bir çözüm seçin, harekete geçin ve sonuçları değerlendirin. Bazı sorunların tanımlanması kolaydır. Anca strese sebep olan birçok sorunu tespit etmek zordur. Durum ne kadar belirsiz olursa, gergin olma olasılığınız o kadar artar. Kaygı, bir çözüm aramadan önce bizi etkileyen ve strese sokan stresli durumları kontrol etme yeteneğini azaltır. Bu nedenle, sorunu netleştirmek stresimizin çoğunu azaltabilir (Roskies, 1998).

Problemi tanımladıktan ve o problemle ilgili hedefleri belirledikten sonraki adım, o amaca ulaşmanın bir yolunu bulmaktır. Başka bir deyişle, belirtilen reaksiyona alternatif çözümler veya reaksiyonlar vermekle ilgilidir. Listelenen seçeneklerden bir veya daha fazlasını belirleme görevi, çözüm seçimi aşamasında gerçekleştirilmelidir. Bu aşamanın ana görevi, hangisinin uygulanacağına karar vermektir. Bu kararı verirken her seçeneğin beklenen olumlu ve olumsuz sonuçlarını göz önünde bulundurmalı ve belirlemeye çalışmalısınız (Onbaşıoğlu, 2004).

Bundan sonra, belirtilen seçenek eyleme dökülür. Seçenek veya seçenekler daha sonra derecelendirilmiştir. Bireyleri hedeflerine sunmak için gerekli olup olmadığı kontrol edilmelidir. Yeterli problem çözme becerisini bilmemek bazı sorunlara yol açar. Depresyon, kaygı ve karamsarlık gibi negatif duygularla doğrudan ilintilidir. Doğrusu, sarsıcı sorun hal etme becerilerine ilişkin birikim eksikliği, bireylerin intihar etmesine neden olur. Buna istinaden sorunlarımızı çözebilmek, temel olarak stresimizi düşürecek ve problemlerimizi etkileyici biçimde çözmemize olanak sağlayacaktır (Bolat, 2022).

2.3.6.7. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, en genel anlamıyla, olayların veya uyaranların değerlendirmelerini değiştirmesine hizmet eder. Strese neden olan olay değil, bireyin olayı yorumlamasıdır. Stresli deneyim veya duyguyu ortaya çıkaran olay veya uyaranın kendisi değil, olayın değerlendirilmesidir. Bu nedenle stresli duygu ve deneyimlerin düşünceler sonucunda ortaya çıktığı unutulmamalıdır (Onbaşıoğlu, 2004). Stres hem dış hem de iç kaynaklardan insanların yaşamlarına yansır. İçsel stres, kişinin olguları inceleyerek, hayatı görme tarzının bir neticesidir ve stres tepkisini kronik hale getirir (Baltaş, 2002).

Lazarus ve Folkman'a göre, edinim değerlendirmesi iki şekilde yapılabilir: Birincil değerlendirme sırasında, kişi "risk altında" olup olmadığına karar verir. Bir olay kişide kayba, yaralanmaya veya tehdiye neden oluyorsa "tehlikeli" olarak kabul edilir. Lazarus ve Folkman'a göre, ikincil değerlendirme, birincil değerlendirme ile aynı zamanda aktifleşir. İkincil değerlendirmede kişi kendi kaynaklarını, sağlığını, kişiliğini, sosyal desteğini, moralini vb. değerlendirir. Bunu dikkate alarak “ne yapabilirim” sorusuna cevap vermeye çalışır. Bu cevaba göre kişi nasıl davranacağına karar verir. Böylece, bir kişinin belirli bir duruma ilişkin birincil ve ikincil değerlendirmeleri, o durumla başa çıkmak için kullanacağı yolları belirler (Tuğrul, 2000). Bahsedilen tüm modellerde, stres deneyiminin temel olarak uygunsuz yorumlardan dolayı olduğu fikridir (Onbaşıoğlu, 2004).

2.3.6.8. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi kavramı, zamanın etkin kullanımı anlamına gelmektedir. Zaman yönetimi kolay bir terim değildir. Zamanın akışı bizim dışımızda gerçekleşir, bu yüzden zamanı etkili bir şekilde yönetmemiz gerekir. Zamanı etkili kullanmanın sırrı, her bireyin organizasyonuna bağlıdır (Silahtaroglu, 2004). Zaman yönetimi, çoğu insan için önemli strese neden olduğundan, stresli deneyimleri azaltmada etkilidir. Zaman, sahip olduğumuz diğer kaynaklardan farklıdır. Diğer kaynaklardan farklı olarak, ihtiyacınız olduğunda

kullanmak için neredeyse hiçbir ücret ödmeden yönetebilir ve tasarruf edebilirsiniz. Geçen süre yakalanamaz ve kurtarılamaz. Bu özelliğinden dolayı, özellikle belirli hedeflere ulaşmak ve belirli görevleri tamamlamak söz konusu olduğunda, zaman önemli bir stres kaynağıdır. Bu durumlarda, olaylar ve eylemler gerçekte olduğundan çok daha tehdit edici görünebilir (Onbaşoğlu 2004). Etkileyici vakit idaresinin en hayati iki faktörü, başkaları ile yakından ilişkili öncelikleri belirlemek ve yapılacak işlerle ilgili planlar yapılmasıdır (Yılmaz ve Aslan, 2002).

2.3.6.9. İletişim Becerileri

İletişim, insanlar, hayvanlar, bitkiler ve makineler gibi sistemler arasındaki bilgi alışverişidir. İletişim dört ana amaca hizmet eder: Varoluş, iletişim, değiş tokuş ve gelişme. Belirli bir kurala göre tekrarlanan ardışık olaylar döngüsüne süreç denir. İletişim belirli bir süreç içinde gerçekleşir ve duygu, düşünce, bilgi alışverişi ve davranış değişiklikleri ile bu sürece iletişim süreci denir. Beklenen süreç etkileşimli, işbirlikçi ve diyaloglu olmalıdır (Kaya vd. 2007). Kişi ilişkisinin doğası, bireysel yaşamın kalitesini belirler. İlişki sorunları gerçek iletişimde, anlam, değişim sorunları anlamına gelir ve hayatın farklı yönleriyle gösterilir. Uygun ve etkili kişilerarası iletişim, stres yaşamada önemli bir rol oynar. Uygunsuz iletişim nedeniyle, kişilerarası ilişkiler sürekli bir stres kaynağı durumuna gelmektedir. Etkileyici iletişim becerisinin kazanılması, kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan stresten kurtarabilir (Onbaşoğlu, 2004).

Stresin en temel nedenlerinden biri kişinin kendini ifade edememesidir. Söylemek istediklerinizi başkalarına iletememek, duygu ve düşüncelerinizi ifade edememek önemli bir stres kaynağıdır. Çünkü iletişim bilgi aktarımı değil, iç dünyanın alışverişidir (Baltaş, 2002). Kişilerarası sorunları daha az stresli ve daha az duygusal hale getirmenin birçok farklı yolu vardır. Stresli olmayı beklediğiniz durumlara hazırlıklı olmalısınız. Korku, endişe veya öfke gibi durumlar üzerinde durmak yerine, istediğiniz sonuçları elde etmeye odaklanmalısınız. Bir etkileşimden elde etmek istediğini önceden tahmin edebilen ve önceden düşünebilen bir kişi, etkileşim başladığında olduğundan daha sakin ve istenen sonuca ulaşma olasılığı daha yüksek olacaktır (Canpolat, 2006). Sözlü iletişim duyarlı dilleri dinlemek için kendinden tasarruflu olduğunuzu göz önüne alarak, kişinin bir kelime iletişimi olmamak gibi görünen dili duyabileceği düşünülebilir. Bireylere bu konulara stres çatışmalarında ve daha az iletişimde rahatsızlık verir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma tekniklerinin bir çeşidi olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama araştırmaları, “belirlenen çalışma gurubunu temel alarak eğilim ve tutumların betimlenmesine olanak sağlayan bir araştırma modelidir” (Creswell, 2017). İlişkisel tarama modeli ise “iki nicel değişkenin arasındaki ilişkinin bir korelasyon katsayısı temelinde açığa çıkarılmasıdır” (Fraenkel vd., 2012). İlişkisel tarama modeli; “iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi” hedefler (Karasar, 2019).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, “lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmakta iken, araştırmanın örneklemi ise, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen, 353 lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenci” oluşturmaktadır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, “araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır ve araştırmacı yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer ve örnekleme kişi sayısı istenen örneklem büyüklüğüne ulaşınca kadar devam eder” (Ural ve Kılıç 2006; Altunışık vd., 2005).

Tablo 3.1. Araştırmanın örneklem grubuna ait frekans analizleri

		N	%
Cinsiyet	Erkek	178	50.40
	Kadın	175	49.60
Yaş	14 yaş	37	10.5
	15 yaş	77	21.8
	16 yaş	68	19.3
	17 yaş	55	15.6
	18 yaş	116	32.9
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	15	4.2
	Orta	165	46.7
	İyi	153	43.3
	Çok iyi	20	5.7
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	97	27.5
	Ortaokul	67	19.0
	Lise	113	32.0
	Üniversite	76	21.5
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	60	17.0
	Ortaokul	62	17.6
	Lise	120	34.0
	Üniversite	111	31.4

Tablo 3.1. (Devam) Araştırmanın örneklem grubuna ait frekans analizleri

İkamet Yeri	İlçe/Köy/Belde	74	21.0
	il	219	62.0
	Büyükşehir	60	17.0
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	244	70.3
	Hayır	109	29.7
Spor türü	Bireysel spor ¹	120	34.0
	Takım sporu ²	124	35.1
	Spor yapmıyor ³	109	30.9
Spor Yapma yılı	1 yıldan az	33	9.3
	1-3 yıl	92	26.1
	4-6 yıl	58	16.4
	7 yıl ve üzeri	61	17.3
	Spor yapmıyor	109	30.9
Spor Yapma Düzeyi	Yapmıyor	110	31.2
	1 gün	20	5.7
	2 gün	70	19.8
	3 gün	51	14.4
	4 gün	52	14.7
	5 gün	26	7.4
	6 gün	12	3.4
	7 gün	12	3.4

Tablo 3.1’ de araştırmaya katılan örneklem grubuna ait demografik bilgilerin frekans analizi sonuçları verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Şentürk (2012) tarafından geliştirilen Spora Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve 10 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus 1995 tarafından geliştirilen dörtlü Likert tipi bir ölçektir. 30 maddelik ölçeğin “geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak 1995 tarafından” yapılmıştır. Erdem 2015 tarafından, “Güreş Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri” belirlemek için kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,85’ tir. Ekmekçi

2008 tarafından, Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönetmel Uygulamaların Geliştirilmesini belirlemek amacıyla kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,74' tür. Öztürk 2020 tarafından, "Halkoyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramı ve Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin Araştırılması için kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,92 olarak" hesaplanmıştır. Şahin ve Durak, ölçeğin "kendine güvenli yaklaşım (KGY), çaresiz yaklaşım (ÇY.), boyun eğici yaklaşım (BEY.), iyimser yaklaşım (İY) ve sosyal destek arama (SDA) olmak üzere toplam beş faktörden oluştuğunu bulmuşlardır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının ise, iyimser yaklaşım için 0.49-0.68, kendine güvenli yaklaşım için 0.62-0.80, çaresiz yaklaşım için 0.64-0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.47-0.72 ve sosyal destek arama faktörü için 0.45-0.47 arasında olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin 8.10.14. 16. 20. 23. 26. maddeleri KGY; 2. 4. 6. 12. 18. maddeleri İY; 3. 7. 13. 15. 21. 24. maddeleri ÇY; 5. 7. 13. 15. 21. 24. maddeleri BEY; 1. 9. 29. 30. maddeleri ise SDA" maddeleridir. Elde edilen "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği " maddelerinin genel Cronbach Alfa katsayısı=0,76 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Spora yönelik tutum ölçeği, Halil Evren Şentürk' ün (2012) "spora yönelik tutumları belirlemeye yönelik oluşturduğu 25 maddeden oluşan bir ölçektir". Ölçek, "spora ilgi duyma faktörü, sporla yaşama faktörü ve aktif spor yapma faktörü olarak gruplandırılabilceği" belirtilmiştir. "KMO değeri 0.958 olarak saptanmıştır. Yanıtlayıcının kendisine uygun olan beş kutucuktan birini işaretlediği Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 25 ve maksimum puan 125'tir. Puanın yüksekliği, spora yönelik tutumun yüksekliğine işaret eder. Ölçekteki tüm maddeler olumlu puanlanırken, hiçbir maddenin puanlamasında tersine çevirme uygulaması yapılmamıştır. Öğrencilerin spor alışkanlıklarına ilişkin olarak spora yönelik tutumlarını ölçecek 5 seçenekli bir Likert ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri toplanmadan önce, katılımcılardan gönüllü onam formu alınmış ve sadece gönüllü olanlar çalışmaya dahil edilmiştir. Veriler yüzyüze görüşmelerde toplanmış ve katılımcılara ölçekler hakkında önceden bilgi verilmiştir. Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra, veriler SPSS programına aktarılmış ve gerekli analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.2. Verilerin çarpıklık basıklık katsayıları

	n	Çarpıklık	Basıklık
Kendine Güvenli Yaklaşım	353	-,425	-,138
İyimser Yaklaşım	353	-,070	-,567
Çaresiz Yaklaşım	353	,510	-,117
Boyun Eğici Yaklaşım	353	,642	,226
Sosyal Destek Arama	353	,011	,027
Spora İlgi Duyma	353	-,755	,255
Sporla Yaşama	353	-,917	,398
Aktif Spor Yapma	353	-,652	-,204
Spora Yönelik Tutum Toplam	353	-,821	,282

Verilerin normal dağılımını belirlemek amacıyla “araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve değerlerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Cooper-Cutting çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olmasını normallik açısından uygun bir durum olarak açıklarken, Büyüköztürk ise bu değerlerin ± 1 aralığında olmasının normallikten herhangi bir sapma olmaması” olarak yorumlamaktadır. Yapılan çalışmada verilerin “çarpıklık-basıklık değerlerinin uç düzeylerde olmadığı ve normal dağılım eğrilerinde aşırı sapmalar olmadığı görüldüğü için parametrik testler” uygulanmıştır. Öğrencilerin kişisel özelliklerini (bağımsız değişkenleri) betimlemek amacıyla frekans ve yüzde analizinden, iki grup karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem T Testi”, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise “Tek Yönlü ANOVA” testinden, “gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak için “Post Hoc, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla “Korelasyon Testi” uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Araştırmada kullanılan ölçeklere dair betimleyici istatistik sonuçları

Tablo 4.1. Araştırma verilerine ait betimleyici istatistik sonuçları

	n	Min	Max	X	ss
Kendine Güvenli Yaklaşım	353	1.43	4.00	3.13	.55
İyimser Yaklaşım	353	1.20	4.00	2.83	.60
Çaresiz Yaklaşım	353	1.00	3.83	2.09	.55
Boyun Eğici Yaklaşım	353	1.00	4.00	2.06	.56
Sosyal Destek Arama	353	1.00	4.00	2.79	.52
Spora İlgi Duyma	353	12.00	60.00	43.20	10.05
Sporla Yaşama	353	7.00	35.00	26.85	6.60
Aktif Spor Yapma	353	6.00	30.00	21.70	5,98
Spora Yönelik Tutum Toplam	353	25.00	125.00	91.85	21,17

Araştırma dahilinde toplanan verilerin betimleyici istatistik sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutuna ait minimum değer (min=1.43), maksimum değer (max=4.00), ortalama değer (x=3.13) olduğu ve standart sapma değerinin ise (ss=.55) olduğu; iyimser yaklaşım alt boyutuna ait minimum değer (min=1.20), maksimum değer (max=4.00), ortalama değer (x=2.83) olduğu ve standart sapma değerinin ise (ss=.60) olduğu; çaresiz yaklaşım alt boyutuna ait minimum değer (min=1.00), maksimum değer (max=3.83), ortalama değer (x=2.09) olduğu ve standart sapma değerinin ise (ss=.55) olduğu; boyun eğici yaklaşım alt boyutuna ait minimum değer (min=1.00), maksimum değer (max=4.00), ortalama değer (x=2.06) olduğu ve standart sapma değerinin ise (ss=.56) olduğu; sosyal destek arama alt boyutuna ait minimum değer (min=1.00), maksimum değer (max=4.00), ortalama değer (x=2.879) olduğu ve standart sapma değerinin ise (ss=.52) olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma alt boyutuna ait minimum değer (min=12.00), maksimum değer (max=60.00), ortalama değer (x=43.20) standart sapma değerinin ise (ss=10.05) olduğu; sporla yaşama alt boyutuna ait minimum değer (min=7.00), maksimum değer (max=35.00), ortalama değer (x=26.85) standart sapma değerinin ise (ss=6.60) olduğu; aktif spor yapma alt boyutuna ait minimum değer (min=6.00), maksimum değer (max=31.00), ortalama değer (x=21.70) standart sapma değerinin ise (ss=5.98) olduğu; spora yönelik tutum toplam

boyutuna ait minimum değerin (min=25.00), maksimum değerin (max=125.00), ortalama değerin (x=91.85) standart sapma değerin ise (ss=21.17) olduğu

4.2. Lise öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan T Testi analizi sonuçları

	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	178	3,26	,48	4.474	.00*
	Kadın	175	3,00	,58		
İyimser Yaklaşım	Erkek	178	3,01	,57	5,933	.00*
	Kadın	175	2,64	,59		
Çaresiz Yaklaşım	Erkek	178	2,00	,54	-2,925	.00*
	Kadın	175	2,17	,56		
Boyun Eğici Yaklaşım	Erkek	178	1,98	,56	-2,636	.00*
	Kadın	175	2,14	,55		
Sosyal Destek Arama	Erkek	178	2,86	,56	2,476	.01*
	Kadın	175	2,73	,48		
Spora İlgi Duyma	Erkek	178	46,25	8,48	6,092	.00*
	Kadın	175	40,06	10,54		
Sporla Yaşama	Erkek	178	28,16	5,52	3,711	.00*
	Kadın	175	25,59	7,33		
Aktif Spor Yapma	Erkek	178	23,01	5,48	4,100	.00*
	Kadın	175	20,45	6,19		
Spora Yönelik Tutum Toplam	Erkek	178	97,46	17,91	5,204	.00*
	Kadın	175	86,12	22,70		

P<0,05

Araştırma dâhilinde yapılan analiz sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, stresle başa çıkma ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarında erkeklerin skorlarının kadınların skorlarından, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında ise kadınların skorlarının erkeklerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin spora yönelik tutum skorlarının alt boyutlarının tamamında kadınların spora yönelik tutum skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu da tespit edilmiştir (p<0,05).

4.3. Lise öğrencilerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	Yaş	n	X	Ss	F	p	Tukey HSD
Kendine Güvenli Yaklaşım	14 yaş ¹	37	3.46	.53	4.301	.002*	1>2,3,5
	15 yaş ²	77	3.02	.55			
	16 yaş ³	68	3.09	.59			
	17 yaş ⁴	55	3.16	.50			
	18 yaş ⁵	116	3.12	.52			
İyimser Yaklaşım	14 yaş ¹	37	3.28	.64	8.072	.000*	1>2,3,4,5
	15 yaş ²	77	2.63	.60			
	16 yaş ³	68	2.83	.59			
	17 yaş ⁴	55	2.75	.55			
	18 yaş ⁵	116	2.85	.56			
Çaresiz Yaklaşım	14 yaş ¹	37	1.85	.55	5.199	.000*	5>1,2,4
	15 yaş ²	77	2.03	.55			
	16 yaş ³	68	2.09	.53			
	17 yaş ⁴	55	1.97	.50			
	18 yaş ⁵	116	2.25	.56			
Boyun Eğici Yaklaşım	14 yaş ¹	37	1.80	.49	5.351	.000*	5>1,4
	15 yaş ²	77	2.02	.49			
	16 yaş ³	68	2.09	.54			
	17 yaş ⁴	55	1.94	.50			
	18 yaş ⁵	116	2.22	.62			
Sosyal Destek Arama	14 yaş ¹	37	3.14	.61	5.550	.000*	1>2,3,4,5
	15 yaş ²	77	2.72	.47			
	16 yaş ³	68	2.82	.51			
	17 yaş ⁴	55	2.67	.46			
	18 yaş ⁵	116	2.78	.52			
Spora İlgi Duyma	14 yaş ¹	37	47.64	8.09	2.814	.025*	1>4,5
	15 yaş ²	77	43.35	8.15			
	16 yaş ³	68	44.07	9.90			
	17 yaş ⁴	55	41.52	11.52			
	18 yaş ⁵	116	41.97	10.74			
Sporla Yaşama	14 yaş ¹	37	28.54	5.60	1,275	.279	
	15 yaş ²	77	26.68	5.46			
	16 yaş ³	68	27.67	6.01			
	17 yaş ⁴	55	25.83	7.16			
	18 yaş ⁵	116	26.53	7.53			
Aktif Spor Yapma	14 yaş ¹	37	24.67	5.40	2.955	.020*	1>2,4,5
	15 yaş ²	77	21.40	5.37			
	16 yaş ³	68	22.05	5.40			

Tablo 4.3. (devam) Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	17 yaş ⁴	55	20.67	6.26			
	18 yaş ⁵	116	21.36	6.50			
Spora Yönelik	14 yaş ¹	37	100.86	17.39	2.573	.038*	1>4,5
Tutum Toplam	15 yaş ²	77	91.44	17.91			
	16 yaş ³	68	93.80	20.07			
	17 yaş ⁴	55	88.03	23.18			
	18 yaş ⁵	116	89.87	23.22			

P<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve spora yönelim tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum toplam boyutları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde ise, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda, 14 yaşında olan öğrencilerin skorlarının, 15, 16 ve 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarından; iyimser yaklaşma ve sosyal destek arama alt boyutlarında, 14 yaşında olan öğrencilerin skorlarının 15,16,17 ve 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarından yüksek olduğu; çaresiz yaklaşım alt boyutunda, 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarının 14,15 ve 17 yaşında olan öğrencilerin skorlarından; boyun eğici yaklaşım alt boyutunda ise 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarının,14 ve 17 yaşında bulunan öğrencilerin skorlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum skorlarına bakıldığında ise, spora ilgi duyma alt boyutunda ve spora yönelik tutum toplam boyutunda, 14 yaşında olan öğrencilerin skorlarının, 17 ve 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarından; aktif spor yapma alt boyutunda ise 14 yaşında olan öğrencilerin skorlarının 15,17 ve 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

4.4. Lise öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	Aile gelir düzeyi	n	X	Ss	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük ¹	15	3.00	.64	.839	.473
	Orta ²	165	3.11	.54		
	İyi ³	153	3.16	.56		
	Çok iyi ⁴	20	3.24	.41		
İyimser Yaklaşım	Düşük ¹	15	3.00	.67	.523	.667
	Orta ²	165	2.80	.58		
	İyi ³	153	2.84	.63		
	Çok iyi ⁴	20	2.85	.60		
Çaresiz Yaklaşım	Düşük ¹	15	2.42	.55	2.342	.073
	Orta ²	165	2.09	.54		
	İyi ³	153	2.04	.55		
	Çok iyi ⁴	20	2.19	.66		
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük ¹	15	2.38	.57	2.648	.051
	Orta ²	165	2.09	.56		
	İyi ³	153	1.99	.53		
	Çok iyi ⁴	20	2.12	.70		
Sosyal Destek Arama	Düşük ¹	15	2.83	.72	.543	.653
	Orta ²	165	2.76	.55		
	İyi ³	153	2.82	.46		
	Çok iyi ⁴	20	2.86	.54		
Spora İlgi Duyma	Düşük ¹	15	41.53	13.65	.481	.696
	Orta ²	165	42.75	10.11		
	İyi ³	153	43.66	9.75		
	Çok iyi ⁴	20	44.60	9.08		
Sporla Yaşama	Düşük ¹	15	23.26	10.27	1.754	.156
	Orta ²	165	27.05	6.37		
	İyi ³	153	27.17	6.41		
	Çok iyi ⁴	20	26.05	6.17		
Aktif Spor Yapma	Düşük ¹	15	20.06	9.20	.436	.727
	Orta ²	165	21.73	5.95		
	İyi ³	153	21.88	5.64		
	Çok iyi ⁴	20	22.05	6.13		
Spora Yönelik Tutum Toplam	Düşük ¹	15	84.86	31.64	.651	.583
	Orta ²	165	91.54	20.94		
	İyi ³	153	92.72	20.53		
	Çok iyi ⁴	20	92.70	19.16		

P<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeği alt boyutları ve spora yönelik tutum alt boyutları ve toplam boyutları ile aile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4.5. Lise öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	Anne Eğitim Düzeyi	n	X	Ss	F	p	Tukey
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul ¹	97	3.13	.57	4.402	.005*	3>2,4
	Ortaokul ²	67	3.03	.58			
	Lise ³	113	3.28	.50			
	Üniversite ⁴	76	3.02	.54			
İyimser Yaklaşım	İlkokul ¹	97	2.77	.60	2.619	.051	
	Ortaokul ²	67	2.79	.60			
	Lise ³	113	2.96	.58			
	Üniversite ⁴	76	2.73	.63			
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul ¹	97	2.14	.57	2.317	.075	
	Ortaokul ²	67	2.19	.55			
	Lise ³	113	2.06	.54			
	Üniversite ⁴	76	1.97	.55			
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul ¹	97	2.12	.57	1.008	.389	
	Ortaokul ²	67	2.11	.54			
	Lise ³	113	2.04	.54			
	Üniversite ⁴	76	1.99	.58			
Sosyal Destek Arama	İlkokul ¹	97	2.71	.59	2.434	.065	
	Ortaokul ²	67	2.79	.47			
	Lise ³	113	2.90	.49			
	Üniversite ⁴	76	2.76	.52			
Spora İlgi Duyma	İlkokul ¹	97	41.70	11.54	2.737	.043*	3,4>1,2
	Ortaokul ²	67	41.71	9.65			
	Lise ³	113	45.18	9.75			
	Üniversite ⁴	76	43.48	8.27			
Sporla Yaşama	İlkokul ¹	97	26.15	7.77	2.739	.043*	3,4>2
	Ortaokul ²	67	25.61	6.30			
	Lise ³	113	28.18	6.21			
	Üniversite ⁴	76	27.02	5.46			
Aktif Spor Yapma	İlkokul ¹	97	21.43	6.68	1.975	.117	
	Ortaokul ²	67	20.71	6.26			
	Lise ³	113	22.79	5.50			
	Üniversite ⁴	76	21.48	5.30			
Spora Yönelik Tutum Toplam	İlkokul ¹	97	89.28	24.51	2.804	.040*	3,4>1,2
	Ortaokul ²	67	88.04	20.51			
	Lise ³	113	96.16	20.33			
	Üniversite ⁴	76	92.00	17.25			

P<0,05

Araştırma dâhilinde yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ve spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, spora yaşama alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anne eğitim durumu lise olan öğrencilerin skorlarının anne eğitim durumu ortaokul ve üniversite olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma alt boyutunda, anne eğitim durumu lise ve üniversite olan öğrencilerin skorlarının, anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olan öğrencilerin skorlarından; sporla yaşama alt boyutunda anne eğitim durumu lise ve üniversite olan öğrencilerin skorlarının, anne eğitim durumu ortaokul olan öğrencilerin skorlarından ve spora yönelik tutum toplam boyutunda ise anne eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin skorlarının anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4.6. Lise öğrencilerin baba eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	Baba Eğitim Düzeyi	n	X	Ss	F	p	Tukey
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul ¹	60	3.16	.61	1.242	.294	
	Ortaokul ²	62	3.05	.59			
	Lise ³	120	3.10	.51			
	Üniversite ⁴	111	3.20	.53			
İyimser Yaklaşım	İlkokul ¹	60	2.86	.56	.793	.498	
	Ortaokul ²	62	2.90	.59			
	Lise ³	120	2.76	.61			
	Üniversite ⁴	111	2.84	.63			
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul ¹	60	2.16	.57	2.853	.037*	2>4
	Ortaokul ²	62	2.23	.52			
	Lise ³	120	2.07	.56			
	Üniversite ⁴	111	1.99	.55			
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul ¹	60	2.12	.56	1.700	.167	
	Ortaokul ²	62	2.16	.55			
	Lise ³	120	2.06	.56			
	Üniversite ⁴	111	1.98	.56			
Sosyal Destek	İlkokul ¹	60	2.68	.64	1.563	.198	

Tablo 4.6. (devam) Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

Arama	Ortaokul ²	62	2.81	.51			
	Lise ³	120	2.78	.47			
	Üniversite ⁴	111	2.86	.51			
Spora İlgili Duyma	İlkokul ¹	60	39.91	12.02	3.227	.023*	4>1
	Ortaokul ²	62	43.37	10.21			
	Lise ³	120	43.21	9.99			
	Üniversite ⁴	111	44.87	8.43			
Sporla Yaşama	İlkokul ¹	60	25.28	8.16	2.695	.046*	4>1
	Ortaokul ²	62	26.41	6.86			
	Lise ³	120	26.76	6.84			
	Üniversite ⁴	111	28.15	4.88			
Aktif Spor Yapma	İlkokul ¹	60	20.50	7.10	1.646	.179	
	Ortaokul ²	62	21.70	6.21			
	Lise ³	120	21.60	6.05			
	Üniversite ⁴	111	22.59	4.97			
Spora Yönelik Tutum Toplam	İlkokul ¹	60	85.70	25.81	2.919	.034*	4>1
	Ortaokul ²	62	91.50	22.03			
	Lise ³	120	91.58	21.49			
	Üniversite ⁴	111	95.62	16.54			

P<0,05

Lise öğrencilerin baba eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt boyutunda baba eğitim durumu ortaokul olan öğrencilerin skorlarının baba eğitim durumu lise olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma ve sporla yaşama alt boyutlarında ve spora yönelik tutum toplam boyutunda, baba eğitim durumu üniversite olan öğrencilerin skorlarının, baba eğitim durumu ilkokul olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

4.7. Lise öğrencilerin yaşadığı yer ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin ikamet ettikleri yer ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	İkamet	n	X	Ss	F	p	Tukey
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlçe/Köy/Belde ¹	74	3.07	.53	.884	.414	
	il ²	219	3.14	.57			
	Büyükşehir ³	60	3.20	.50			
İyimser Yaklaşım	İlçe/Köy/Belde ¹	74	2.83	.57	.045	.956	
	il ²	219	2.82	.65			
	Büyükşehir ³	60	2.85	.47			
Çaresiz Yaklaşım	İlçe/Köy/Belde ¹	74	2.12	.54	2.235	.109	
	il ²	219	2.04	.57			
	Büyükşehir ³	60	2.21	.52			
Boyun Eğici Yaklaşım	İlçe/Köy/Belde ¹	74	2.12	.57	4.232	.015*	3>1
	il ²	219	2.00	.54			
	Büyükşehir ³	60	2.22	.58			
Sosyal Destek Arama	İlçe/Köy/Belde ¹	74	2.76	.51	1.694	.185	
	il ²	219	2.78	.52			
	Büyükşehir ³	60	2.91	.52			
Spora İlgi Duyma	İlçe/Köy/Belde ¹	74	41.23	10.78	1.703	.184	
	il ²	219	43.66	10.10			
	Büyükşehir ³	60	43.88	8.70			
Sporla Yaşama	İlçe/Köy/Belde ¹	74	25.95	6.82	1.399	.248	
	il ²	219	26.93	6.57			
	Büyükşehir ³	60	27.86	6.38			
Aktif Spor Yapma	İlçe/Köy/Belde ¹	74	20.50	6.27	2.379	.094	
	il ²	219	21.92	5.90			
	Büyükşehir ³	60	22.63	5.74			
Spora Yönelik Tutum	İlçe/Köy/Belde ¹	74	87.75	22.32	1.931	.146	
	il ²	219	92.52	21.22			
Toplam	Büyükşehir ³	60	94.38	19.12			

P<0,05

Araştırma dâhilinde yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, lise öğrencilerinin yaşadıkları yer değişkeni ile stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, yaşanan yer ile spora yönelik tutum ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, boyun eğici yaklaşım alt boyutunda büyükşehirde yaşayan öğrencilerin skorlarının İlçe/Köy/Belde' de

yaşayan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4.8. Lise öğrencilerin spor yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan T Testi analizi sonuçları

	Spor Yapma	n	X	Ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	244	3,19	,50	2,464	.01*
	Hayır	109	3,01	,64		
İyimser Yaklaşım	Evet	244	2,87	,59	2,069	.03*
	Hayır	109	2,72	,63		
Çaresiz Yaklaşım	Evet	244	2,01	,54	-4,221	.00*
	Hayır	109	2,28	,54		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	244	1,98	,55	-4,133	.00*
	Hayır	109	2,25	,53		
Sosyal Destek Arama	Evet	244	2,82	,53	1,242	.22
	Hayır	109	2,74	,49		
Spora İlgili Duyma	Evet	244	46,82	7,25	10,777	.00*
	Hayır	109	34,64	10,57		
Sporla Yaşama	Evet	244	29,02	4,78	9,056	.00*
	Hayır	109	21,83	7,51		
Aktif Spor Yapma	Evet	244	23,63	4,69	9,274	.00*
	Hayır	109	17,27	6,32		
Spora Yönelik Tutum Toplam	Evet	244	99,49	15,12	10,745	.00*
	Hayır	109	73,76	22,47		

P<0,05

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin spor yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım alt boyutları” ile ve spora yönelik tutum ölçeğinin “spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutu ile spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutlarında spor yapanların skorlarının spor yapmayanların skorlarından; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında ise spor yapmayanların skorlarının spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam

boyutunda ise spor yapan öğrencilerin skorlarının spor yapmayanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4.9. Lise öğrencilerin spor branşı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor türü ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	Spor Türü	n	X	Ss	F	p	Tukey
Kendine Güvenli Yaklaşım	Bireysel spor ¹	120	3.21	.51	3.572	.029*	1>3
	Takım sporu ²	124	3.16	.49			
	Spor yapmıyor ³	109	3.02	.64			
İyimser Yaklaşım	Bireysel spor ¹	120	2.93	.56	2.699	.069	
	Takım sporu ²	124	2.81	.62			
	Spor yapmıyor ³	109	2.74	.63			
Çaresiz Yaklaşım	Bireysel spor ¹	120	2.02	.52	12.471	.000*	3>1,2
	Takım sporu ²	124	1.96	.52			
	Spor yapmıyor ³	109	2.30	.57			
Boyun Eğici Yaklaşım	Bireysel spor ¹	120	2.01	.57	12.161	.000*	3>1,2
	Takım sporu ²	124	1.93	.50			
	Spor yapmıyor ³	109	2.27	.55			
Sosyal Destek Arama	Bireysel spor ¹	120	2.72	.52	4.043	.018*	2>1
	Takım sporu ²	124	2.90	.53			
	Spor yapmıyor ³	109	2.76	.50			
Spora İlgi Duyma	Bireysel spor ¹	120	47.13	6.96	90.387	.000*	1,2>3
	Takım sporu ²	124	47.10	6.53			
	Spor yapmıyor ³	109	34.44	10.72			
Sporla Yaşama	Bireysel spor ¹	120	29.15	4.88	69.052	.000*	1,2>3
	Takım sporu ²	124	29.30	4.05			
	Spor yapmıyor ³	109	21.64	7.54			
Aktif Spor Yapma	Bireysel spor ¹	120	23.83	4.63	63.000	.000*	1,2>3
	Takım sporu ²	124	23.76	4.41			
	Spor yapmıyor ³	109	17.14	6.31			
Spora Yönelik Tutum Toplam	Bireysel spor ¹	120	100.12	14.70	92.542	.000*	1,2>3
	Takım sporu ²	124	100.17	13.39			
	Spor yapmıyor ³	109	73.22	22.65			

$P<0,05$

Lise öğrencilerinin spor branşı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, stresle başa çıkma ve spora yönelik tutum düzeyleri ile spor branş türü arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde ise kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda, bireysel spor yapanların skorlarının spor yapmayanların skorlarından; çaresiz yaklaşım ve boyun

eğici yaklaşım alt boyutlarında, spor yapmayanların skorlarının bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin skorlarından ve sosyal destek alt boyutunda takım sporu yapan öğrencilerin skorlarının bireysel spor yapan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve toplam boyutunda bireysel ve takım sporu yapanların skorlarının, spor yapmayanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4.10. Lise öğrencilerin spor yılı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.10. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma yılı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	Spor Yılı	n	X	Ss	F	p	Tukey
Kendine Güvenli Yaklaşım	1 yıldan az ¹	33	2.93	.46	3.828	.005*	2>1,3
	1-3 yıl ²	92	3.25	.54			
	4-6 yıl ³	58	3.22	.47			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	3.19	.46			
	Spor yapmıyor ⁵	109	3.02	.64			
İyimser Yaklaşım	1 yıldan az ¹	33	2.63	.53	3.091	.016*	3,2>1
	1-3 yıl ²	92	2.95	.65			
	4-6 yıl ³	58	2.96	.52			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	2.78	.55			
	Spor yapmıyor ⁵	109	2.74	.63			
Çaresiz Yaklaşım	1 yıldan az ¹	33	1.90	.55	7.147	.000*	5>1,3
	1-3 yıl ²	92	1.99	.52			
	4-6 yıl ³	58	1.93	.45			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	2.10	.58			
	Spor yapmıyor ⁵	109	2.30	.57			
Boyun Eğici Yaklaşım	1 yıldan az ¹	33	1.87	.56	6.551	.000*	5>1,2,3
	1-3 yıl ²	92	1.98	.53			
	4-6 yıl ³	58	1.91	.47			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	2.06	.59			
	Spor yapmıyor ⁵	109	2.27	.55			
Sosyal Destek Arama	1 yıldan az ¹	33	2.62	.43	1.578	.180	
	1-3 yıl ²	92	2.87	.61			
	4-6 yıl ³	58	2.82	.48			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	2.81	.48			
	Spor yapmıyor ⁵	109	2.76	.50			
Spora İlgi Duyma	1 yıldan az ¹	33	43.48	5.67	48.770	.000*	4>1,5 3<1,5 2<5
	1-3 yıl ²	92	46.70	6.96			
	4-6 yıl ³	58	48.32	6.53			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	48.55	6.42			

Tablo 4.10. (devam) Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma yılı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	Spor yapmıyor ⁵	109	34.44	10.72			
Sporla Yaşama	1 yıldan az ¹	33	27.75	3.57	37.274	.000*	5<1,2,3,4
	1-3 yıl ²	92	28.42	4.83			
	4-6 yıl ³	58	30.12	4.33			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	30.40	4.06			
	Spor yapmıyor ⁵	109	21.64	7.54			
Aktif Spor Yapma	1 yıldan az ¹	33	22.03	5.05	33.209	.000*	5<1,2,3,4
	1-3 yıl ²	92	23.76	4.42			
	4-6 yıl ³	58	24.62	4.17			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	24.03	4.51			
	Spor yapmıyor ⁵	109	17.14	6.31			
Spora Yönelik Tutum Toplam	1 yıldan az ¹	33	93.27	12.21	49.572	.000*	5<1,2,3,4
	1-3 yıl ²	92	98.89	14.57			
	4-6 yıl ³	58	103.06	13.67			
	7 yıl ve üzeri ⁴	61	103.00	13.14			
	Spor yapmıyor ⁵	109	73.22	22.65			

P<0,05

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin spor yılı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları ve spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma, spora yönelik tutum toplam boyutu” ile spor yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıldır spor yapanların skorlarının, 1 yıldan az spor yapanların ve spor yapmayanların skorlarından; iyimser yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıl ve 4-6 yıldır spor yapanların skorlarının 1 yıldan az spor yapanların skorlarından; çaresiz yaklaşım alt boyutunda spor yapmayanların skorlarının 1 yıldan az ve 4-6 yıldır spor yapanların skorlarından ve boyun eğici yaklaşım alt boyutunda ise, spor yapmayanların skorlarının 1 yıldan az, 1-3 yıl ve 4-6 yıl spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma alt boyutunda, 1-3 yıldır, 4-6 yıldır ve 7 yıl ve üzeri süredir spor yapanların skorlarının spor yapmayanların ve 1 yıldan az spor yapanların skorlarından; sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum toplam boyutlarında ise spor yapanların skorlarının, spor yapmayanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

4.11. Lise öğrencilerin haftalık spor yapma düzeyi stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 4.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

Spor yapma düzeyi		n	X	Ss	F	p	Tukey
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yapmıyor ¹	110	3.02	.63	3.371	.002*	3>1,6
	1 gün ²	20	3.17	.45			
	2 gün ³	70	3.38	.47			
	3 gün ⁴	51	3.10	.50			
	4 gün ⁵	52	3.11	.49			
	5 gün ⁶	26	2.98	.48			
	6 gün ⁷	12	3.30	.51			
	7 gün ⁸	12	3.07	.50			
İyimser Yaklaşım	Yapmıyor ¹	110	2.74	.63	2.364	.023*	3>1
	1 gün ²	20	2.92	.59			
	2 gün ³	70	3.06	.65			
	3 gün ⁴	51	2.80	.60			
	4 gün ⁵	52	2.85	.47			
	5 gün ⁶	26	2.64	.54			
	6 gün ⁷	12	2.68	.58			
	7 gün ⁸	12	2.76	.51			
Çaresiz Yaklaşım	Yapmıyor ¹	20	2.04	.36	4.436	.000*	1<3,4
	1 gün ²	70	1.89	.53			
	2 gün ³	51	1.93	.51			
	3 gün ⁴	52	2.04	.51			
	4 gün ⁵	26	2.10	.59			
	5 gün ⁶	12	2.23	.67			
	6 gün ⁷	12	2.12	.45			
	7 gün ⁸	20	2.04	.36			
Boyun Eğici Yaklaşım	Yapmıyor ¹	110	2.26	.55	4.309	.000*	1>3,4
	1 gün ²	20	1.96	.38			
	2 gün ³	70	1.92	.55			
	3 gün ⁴	51	1.85	.47			
	4 gün ⁵	52	2.00	.51			
	5 gün ⁶	26	2.19	.75			
	6 gün ⁷	12	2.09	.55			
	7 gün ⁸	12	2.05	.51			
Sosyal Destek Arama	Yapmıyor ¹	110	2.76	.50	2.378	.022*	2>4
	1 gün ²	20	3.00	.44			
	2 gün ³	70	2.97	.61			
	3 gün ⁴	51	2.68	.56			
	4 gün ⁵	52	2.70	.45			
	5 gün ⁶	26	2.73	.49			
	6 gün ⁷	12	2.83	.30			

Tablo 4.11. (devam) Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Anova analizi sonuçları

	7 gün ⁸	12	2.79	49			
Spora İlgili Duyma	Yapmıyor ¹	110	34.52	10.73	26.631	.000*	1<2,3,4,5,6,7,8
	1 gün ²	20	42.90	6.14			
	2 gün ³	70	47.55	6.75			
	3 gün ⁴	51	47.13	6.44			
	4 gün ⁵	52	47.71	7.16			
	5 gün ⁶	26	48.38	5.72			
	6 gün ⁷	12	47.50	6.55			
	7 gün ⁸	12	46.08	8.06			
Sporla Yaşama	Yapmıyor ¹	110	21.71	7.55	20.986	.000*	1<2,3,4,5,6,7,8
	1 gün ²	20	26.75	4.62			
	2 gün ³	70	29.68	3.67			
	3 gün ⁴	51	30.03	4.89			
	4 gün ⁵	52	29.01	4.44			
	5 gün ⁶	26	29.73	3.49			
	6 gün ⁷	12	30.25	4.53			
	7 gün ⁸	12	26.08	6.57			
Aktif Spor Yapma	Yapmıyor ¹	110	17.21	6.32	18.611	.000*	1<2,3,4,5,6,7,8
	1 gün ²	20	21.85	5.00			
	2 gün ³	70	24.42	3.86			
	3 gün ⁴	51	23.94	4.60			
	4 gün ⁵	52	24.23	4.49			
	5 gün ⁶	26	23.80	4.28			
	6 gün ⁷	12	22.91	5.69			
	7 gün ⁸	12	21.66	5.75			
Spora Yönelik Tutum Toplam	Yapmıyor ¹	110	73.46	22.68	27.284	.000*	1<2,3,4,5,6,7,8
	1 gün ²	20	91.50	13.77			
	2 gün ³	70	101.67	12.65			
	3 gün ⁴	51	101.11	14.33			
	4 gün ⁵	52	100.96	14.74			
	5 gün ⁶	26	101.92	10.88			
	6 gün ⁷	12	100.66	14.90			
	7 gün ⁸	12	93.83	19.27			

P<0,05

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin haftalık spor yapma düzeyi stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin alt boyutları ve spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam boyutu ile haftalık spor yapma düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda haftada 2 gün spor yapanların skorlarının, spor yapmayanların ve haftada 5 gün spor yapanların skorlarından; iyimser yaklaşım alt boyutunda, haftada 2 gün spor yapanların skorlarının, spor yapmayanların skorlarından;

çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında spor yapmayanların skorlarının, haftada 2 gün ve 3 gün spor yapanların skorlarından ve sosyal destek arama alt boyutunda ise haftada 2 gün spor yapanların skorlarının, haftada 3 gün spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutunda ise spor yapanların skorlarının spor yapmayanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4.12. Lise öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.12. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan Korelasyon Analizi sonuçları

			Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama	Syt Toplam
Kendine Güvenli Yaklaşım	r	1		,663**	-,119*	-,163**	,344**	,351**
	p			,000	,025	,002	,000	,000
	N	353		353	353	353	353	353
İyimser Yaklaşım	r	,663**	1		,015	-,017	,378**	,255**
	p	,000			,773	,745	,000	,000
	N	353		353	353	353	353	353
Çaresiz Yaklaşım	r	-,119*	,015	1		,890**	,154**	-,230**
	p	,025	,773			,000	,004	,000
	N	353	353	353	353	353	353	353
Boyun Eğici Yaklaşım	r	-,163**	-,017	,890**	1		,120*	-,225**
	p	,002	,745	,000			,024	,000
	N	353	353	353	353	353	353	353
Sosyal Destek Arama	r	,344**	,378**	,154**	,120*	1		,222**
	p	,000	,000	,004	,024			,000
	N	353	353	353	353	353	353	353
Syt Toplam	r	,351**	,255**	-,230**	-,225**	,222**		1
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	353	353	353	353	353		353

** $P<0,01$

* $P<0,05$

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin spora yönelik tutum ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunduğu, sosyal destek arama alt boyutu ile arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile spora yönelik tutum arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırma dâhilinde yapılan analiz sonuçlarına göre, örneklem grubunun “stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları” ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, stresle başa çıkma ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama” alt boyutlarında erkeklerin skorlarının kadınların skorlarından, “çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarında ise kadınların skorlarının erkeklerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, erkeklerin kendine güvenli yaklaşma, olaylara iyimser yaklaşma ve etrafından sosyal destek arama konusunda kadınlara göre daha becerili olduğu, kadınların ise daha duygusal olmalarından dolayı, olaylara çaresiz bir yaklaşım gösterildikleri ve sonuçlara boyun eğici yaklaşım gösterdikleri söylenebilir. Ayrıca erkeklerin spora yönelik tutum skorlarının alt boyutlarından tamamında kadınların spora yönelik tutum skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu da tespit edilmiştir.

Literatüre incelendiğinde, Ülker’ in (2017) yapmış olduğu araştırmada, katılımcıların “dış yardım arama, kaçma/soyutlanma (duygusal/eylemsel), kabul / bilişsel (yeniden yapılanma) ve toplam stresle başa çıkma stillerini kullanma” düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını, dine sığınma, aktif planlama ve kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) stillerini kullanma düzeylerinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit edilmiştir. Çetin’in (2009) araştırmasında, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin cinsiyetleri ile “stresle başa çıkma yöntemleri” arasında anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin “problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve genel stresle başa çıkma” puan ortalamalarının, erkek öğrencilerinkinden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Arsan’ın (2007) gerçekleştirdiği araştırmada, kadın ve erkek sporcuların “başa çıkma stratejileri” olarak “destek arama ve kaçınma” yöntemlerini kullanmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Fakat, “bilişsel ve fiziksel çaba, gevşeme, sosyal geri çekilme ve olumsuz duyguların ifade edilmesi” gibi stratejilerin kullanımında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir Karabağ (2019), Hosseinalipour, (2015) ve Çağlayan vd, (2011) ise yapmış oldukları çalışmalarda katılımcıların cinsiyetleri ile “stresle başa çıkma tarzları” arasında anlamlı fark bulunmadığını tespit etmişlerdir. Literatürden elde edilen sonuçlar incelendiğinde, çalışmadan elde edilen sonucu destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların bulunduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonucuna göre, erkeklerin toplumda daha rahat

hareket etme ve ailelerinden spor aktivitelerine katılım konusunda daha fazla destek alma eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Ayrıca, erkek ve kadın öğrencilerin duygusal ve psikolojik özelliklerinde farklılıklar gözlemlenmesi ve strese neden olan faktörlerin cinsiyete göre değişiklik göstermesi de bu duruma katkıda bulunabilir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatüre incelendiğinde, Varol (2017), yapmış olduğu çalışmada “erkek öğrencilerin spora yönelik tutumlarının, kız öğrencilerin spora yönelik tutumlarından yüksek olduğunu” bildirmiştir. Türkmen ve arkadaşları (2016) yapmış oldukları çalışmada, erkeklerin spora yönelik tutumlarının, kadınların spora yönelik tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Tomik ve arkadaşları (2012) ve Kangalgil ve arkadaşları (2006) yapmış oldukları çalışmalarda, lise düzeyinde öğrenim gören erkek öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Yine Kazanoğlu (2019), Koca ve Demirhan (2004), Göktaş (2019) tarafından yapılan çalışmalarda erkek öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının kadın öğrencilerin tutum puanlarından daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmadan elde edilen bulguları desteklemektedir. Erkeklerin spora yönelik tutumlarının kadınların tutumlarından daha yüksek olması erkeklerin gündelik sorumluluklarının daha az olması bu nedenle ilgilerine ayıraabilecekleri serbest zamanın daha çok olması, içinde bulundukları ergenlik dönemi nedeniyle fiziksel algılarında güç göstergesi olarak kaslı olmaya bir eğilim gösterilmesi ve beğenilme ihtiyacı, sosyalleşme ihtiyacını giderme, akademik yetersizliği ödünleme, kendini bir alanda başarılı görme ve gösterme ihtiyacı etkili olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile “stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları” arasında yapılan analiz sonuçlarına göre, “stresle başa çıkma ölçeği” alt boyutları ve “spora yönelim tutum ölçeği” alt boyutlarından “spora ilgi duyma, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum toplam” boyutları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde ise, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda, 14 yaşında olan öğrencilerin skorlarının, 15, 16 ve 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarından; iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarında, 14 yaşında olan öğrencilerin skorlarının 15,16,17 ve 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarından yüksek olduğu; çaresiz yaklaşım alt boyutunda, 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarının 14,15 ve 17 yaşında olan öğrencilerin skorlarından; boyun eğici yaklaşım alt boyutunda ise 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarının,14 ve 17 yaşında bulunan öğrencilerin skorlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora

yönelik tutum skorlarına bakıldığında ise, spora ilgi duyma alt boyutunda ve spora yönelik tutum toplam boyutunda, 14 yaşında olan öğrencilerin skorlarının, 17 ve 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarından; aktif spor yapma alt boyutunda ise 14 yaşında olan öğrencilerin skorlarının 15,17 ve 18 yaşında olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Karabağ (2019) yapmış olduğu araştırmada katılımcıların yaşları ile “stresle başa çıkma tarzları” arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığını tespit etmiştir. Turgut (2016), yapmış olduğu araştırmada, lise düzeyinde öğrenim gören karatecilerin yaşları ile stresle başa çıkma yolları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığını tespit etmiştir. Ülker (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların “dini inançlara yönelme, dışarıdan yardım arayışı, aktif planlama, kaçma ve soyutlanma (duygusal ve davranışsal), kaçma ve soyutlanma (biyokimyasal), kabul etme ve bilişsel yeniden yapılanma ile stresle başa çıkma” toplam puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Eraslan (2015) çalışmasında, üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin “stresle başa çıkma stratejilerinin” yaş gruplarına göre değerlendirilmesi hedeflenmiştir; bu çalışmanın sonunda sporcular ile sedanter öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerinin benzerlik gösterdiği ortaya konmuştur. Çağlayan ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise “beden eğitimi ve spor yüksekokulunun özel yetenek sınavlarına başvuran adayların stresle başa çıkma stratejilerinin” yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Stresle başa çıkma ile ilgili literatürde yer alan çalışmaların sonuçlarının, bu çalışmanın sonuçları ile zıtlık gösterdiği görülmüştür. Bu çalışmada, 14 yaşında olan öğrencilerin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşma ve sosyal destek arama skorlarının” kendinden büyük yaş gruplarından yüksek çıkmasına sebep olarak, yaş büyüdükçe sorumlulukların ve stres düzeylerinin daha artmasından kaynaklandığı söylenebilir. Yine 18 yaşında olan katılımcıların çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım skorlarının küçük yaş gruplarına göre yüksek çıkması da bu sebeple ilişkilendirilebilir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür incelendiğinde, çalışma sonucu ile benzerlik ve zıtlık gösteren farklı çalışmaların olduğu görülmüştür. Kangalgil ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin yaşları büyüdükçe beden eğitimi ve spora karşı tutum puanlarının arttığı gözlenmiştir. Bu sonuç, çalışmadan elde edilen sonucu desteklemektedir. Varol (2017) yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşları ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık bulunmadığını bildirmiştir. Yine

Türkmen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yaşları ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Bu sonuçlar ise çalışma sonucu ile zıtlık göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin “aile gelir düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları” arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeği alt boyutları ve spora yönelik tutum alt boyutları ve toplam boyutları ile aile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Böke (2018) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin aile gelirine göre “iyimserlik, özgüven, sosyal desteğe başvurma, çaresizlik ve boyun eğici yaklaşımlar” gibi alt boyutlarda aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Altıparmak (1994) ise “cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumu, kardeş sayısı ve gelir seviyesi ile stresle başa çıkma yetenekleri” arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Yazıcıoğlu (2011), gelir seviyesi ile stresle başa çıkma becerileri arasında da anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Literatürde çalışma sonucu ile zıtlık ve paralellik gösteren çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. bu çalışmadan elde edilen sonuca göre, aile gelir düzeyinin, bireyin stresle başa çıkma tarzını etkilemediği, stresle başa çıkma tarzının daha çok başka etkenlerden etkilendiği söylenebilir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür incelendiğinde, çalışma sonucu ile benzerlik gösteren birçok çalışma bulunduğu tespiti yapılmıştır. Varol (2017) yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin aile gelir durumları ile spora yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Singh ve Devi'nin (2013) araştırmasına göre, öğrencilerin çoğu orta sınıf ailelerden gelmekte olup spor ve oyunlara yönelik olumlu bir tutum sergilemektedir. Buna ek olarak, ekonomik durumlarının spora karşı tutum üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Türkmen ve arkadaşları (2016) “Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi'nde” yaptığı çalışmada, öğrencilerin “aile gelir durumu ile spor tutumları” arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını gözlemlemişlerdir. Salehnia ve ekibinin (2011) İran'da “368 aktif ve pasif üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, spora yönelik tutumun medeni durum, spor deneyimi, aylık gelir ve aile büyüklüğüne göre değişmediği” ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, çalışmadan elde edilen bulgular ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma dâhilinde yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ve spora

yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, spora yaşama alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anne eğitim durumu lise olan öğrencilerin skorlarının anne eğitim durumu ortaokul ve üniversite olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma alt boyutunda, anne eğitim durumu lise ve üniversite olan öğrencilerin skorlarının, anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olan öğrencilerin skorlarından; sporla yaşama alt boyutunda anne eğitim durumu lise ve üniversite olan öğrencilerin skorlarının, anne eğitim durumu ortaokul olan öğrencilerin skorlarından ve spora yönelik tutum toplam boyutunda ise anne eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin skorlarının anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, çalışmayı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulunduğu görülmüştür. Altıparmak (1994), yaptığı araştırmada, “anne eğitim durumu ile stresle başa çıkma becerileri” arasında anlamlı ilişki tespit etmişken, Böke (2018) yapmış olduğu çalışmada, “lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşımla beraber Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını” bildirmiştir. Yine Yazıcıoğlu (2011), yapmış olduğu çalışmada, anne eğitim durumu ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir. Çalışma sonucunda elde edilen kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anne eğitim durumu lise olan öğrencilerin, anne eğitim durumu ilkokul ve üniversite olan öğrencilerin skorlarından yüksek çıkması sonucu, kısmen, anne öğrenim durumunun artmasının, çocuğun da stresli durumlara kendine güvenli olarak yaklaşmasına katkıda bulunduğu söylenebilir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür incelendiğinde, Varol (2017) çalışmasında, anne eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin spora yönelik tutumlarının, anne eğitim durumu düşük olan bireylerin spora yönelik tutumlarından yüksek olduğunu bildirmiştir. Ak (2024) yapmış olduğu çalışmada, anne eğitim düzeyi ile spora yönelik tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, çalışma bulgularını desteklemektedir. Türkmen ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışmada, anne eğitim durumu ile spora yönelik tutum arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Hergüner ve Yaman (1997) tarafından yapılan çalışmada, anne eğitim durumu

ile spora yönelik tutum arasında anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ise, çalışma bulguları ile zıtlık göstermektedir.

Lise öğrencilerin “baba eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları” ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, “stresle başa çıkma ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt boyutunda baba eğitim durumu ortaokul olan öğrencilerin skorlarının baba eğitim durumu lise olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu” tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin “spora ilgi duyma ve sporla yaşama alt boyutlarında ve spora yönelik tutum toplam boyutunda, baba eğitim durumu üniversite olan öğrencilerin skorlarının, baba eğitim durumu ilkokul olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu” tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, çalışmayı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulunduğu görülmüştür. Altıparmak (1994), yaptığı araştırmada, baba eğitim durumu ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Böke (2018) yapmış olduğu çalışmada, lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre “İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşımla beraber Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında bulunan farkın” istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını bildirmiştir. Yine Yazıcıoğlu (2011), yapmış olduğu çalışmada, baba eğitim durumu ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir. Çalışma sonucunda elde edilen çaresiz yaklaşım alt boyutunda baba eğitim durumu ortaokul olan öğrencilerin, baba eğitim durumu lise olan öğrencilerin skorlarından yüksek çıkması sonucu, kısmen, baba öğrenim durumunun artmasının, çocuğun da stresli durumlara çaresiz hissetme duygusunu azalttığı söylenebilir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür incelendiğinde, çalışma bulgularıyla benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalar bulunduğu görülmüştür. Ak (2024) yapmış olduğu çalışmada, lise öğrencilerinin” baba eğitim düzeyleri ile spora yönelik tutumları” arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu bildirmiştir. Varol (2017) çalışmasında, baba eğitim durumu ile spora yönelik tutum arasında anlamlı farklılık bulunmadığını bildirmiştir. Türkmen ve arkadaşları(2016) tarafından “Bartın üniversitesinde öğrencilere yönelik yapılan spor tutumu çalışmasında öğrencilerin baba eğitim durumu ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı”ı tespit edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonucun literatüre zenginleştirerek katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırma dâhilinde yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, lise öğrencilerinin yaşadıkları yer değişkeni ile stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, yaşanan yer ile spora yönelik tutum ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, boyun eğici yaklaşım alt boyutunda büyükşehirde yaşayan öğrencilerin skorlarının İlçe/Köy/Belde' de yaşayan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Boyun eğici yaklaşım alt boyutunda büyükşehirde yaşayan lise öğrencilerinin skorlarının, İlçe/Köy/Belde' de yaşayan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmasının, büyükşehirlerde nüfusunda ve okul ortamının daha kalabalık olmasından dolayı, insanların daha karmaşık bir hayat yaşıyor olmaları sonucu stresle çok aşırı karşılaşabilmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu sonucun literatüre kaynaklık ederek katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca spora yönelik tutum ile ikamet yeri arasında yapılan analizlerden elde edilen sonuçların da literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin spor yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım alt boyutları” ile ve spora yönelik tutum ölçeğinin “spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutu ile spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutlarında spor yapanların skorlarının spor yapmayanların skorlarından; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında ise spor yapmayanların skorlarının spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutunda ise spor yapan öğrencilerin skorlarının spor yapmayanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Böke'nin (2018) yaptığı araştırmada, lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre stresle başa çıkma şekilleri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, spor yapanların iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma gibi başa çıkma stratejilerinde aldıkları puanların, spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Buna karşılık, spor yapmayan öğrencilerin çaresiz yaklaşım düzeyleri daha yüksektir. Benzer şekilde, Altıparmak (1994), ergenlerde stresle başa çıkma stratejileri üzerine sporun etkisini araştırmış ve spor yapmanın stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olduğunu bulmuştur. Duman (2009) ise, spor yapan ve yapmayan ergenlerin stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada, sporcuların bu konuda daha başarılı olduklarını göstermiştir. Taş (2010) ise sporcuların, sporcu olmayanlara kıyasla daha sık kendine güvenen bir yaklaşım benimsediklerine işaret etmiştir. Çavdarlı'nın (2013) liseli sporcular üzerinde yaptığı araştırmada ise, sporcuların stresle başa çıkmada daha çok olumlu teknikler kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, çalışmayı destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarını desteklemeyen sonuçlarda bulunmaktadır. Karabağ (2019) yapmış olduğu araştırmada katılımcıların spor yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığını tespit etmiştir. Ülker (2017) yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların spor yapma durumlarına göre stresle başa çıkma stillerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar ile çalışma sonucu ile zıtlık göstermektedir. Çalışmamız sonucunda kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutlarında spor yapanların skorlarının spor yapmayanların skorlarından yüksek çıkması sporun bireyde özgüven ve iyimserlik düzeyini artırarak stresle başa çıkmayı olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Yine çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında ise spor yapmayanların skorlarının spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmesi, sporun bireylere çaresizlik ve boyun eğme gibi davranışlardan uzaklaştırdığını göstermektedir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür incelendiğinde, Yanık ve Çamlıyar, (2015) yapmış oldukları çalışmada, spor yapan bireylerin spora yönelik tutumlarının, spor yapmayan bireylerin spora yönelik tutumlarından yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Çelik ve Pulu (2011) çalışmalarında spor yapanların spora yönelik tutumlarının spor yapmayanların tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Yine Güllü, Güçlü ve Arslan, (2009) ve Kangalgil, Hünük ve Demirhan, (2006)' da spor yapan öğrencilerin spora yönelik tutumlarının spor yapmayanların tutumlarından yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar, çalışma bulgularını desteklemektedir. Ortaya çıkan bu sonuçlar, spora yönelik tutumun bireyleri spor yapmaya teşvik edebileceği durumu ile ilişkilendirilebilir.

Lise öğrencilerinin spor branşı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, stresle başa çıkma ve spora yönelik tutum

düzeyleri ile spor branş türü arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde ise kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda, bireysel spor yapanların skorlarının spor yapmayanların skorlarından; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında, spor yapmayanların skorlarının bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin skorlarından ve sosyal destek alt boyutunda takım sporu yapan öğrencilerin skorlarının bireysel spor yapan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve toplam boyutunda bireysel ve takım sporu yapanların skorlarının, spor yapmayanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Arsan'ın (2007) çalışmasına göre, “bireysel sporcular gevşeme, kaçınma ve sosyal geri çekilme gibi kaçınma ağırlıklı stratejileri, takım sporcularına nazaran daha sık kullanmaktadır”. Buna karşılık, “takım sporcuları aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla tercih etmektedir. Çalışmanın bulguları, takım sporcularının bilişsel ve fiziksel çabayı bireysel sporculara kıyasla daha yoğun bir şekilde kullandığını” göstermektedir. Ek olarak, bireysel sporcular başa çıkma stratejilerine daha fazla başvururken, Aslan (2016) bireysel sporcuların en çok çaresiz yaklaşımı benimsediğini, takım sporcularının ise kendine güvenli yaklaşımı tercih ettiğini ortaya koymuştur. Yalçın (2009)’ın “spor tatmini ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği” bir çalışmada, spor dalı değişkeninin anlamlı fark gösterdiği görülmüştür. Sulu Tuğyanoğlu, (2020) “bireysel ve takım sporları yapanlar açısından stresle başa çıkma strateji düzeyleri incelenen” bir çalışmada da anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, çalışmamızı desteklemektedir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür incelendiğinde, Haskoloğlu (2023) yapmış olduğu çalışmada, lise öğrencilerinin, spora yönelik tutum alt boyutlarının spor türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini bildirmiştir. Yine Singh ve Devi (2013) yapmış oldukları çalışmada, araştırmaya katılanların spor branşları ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı fark bulunduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar çalışma sonucuna kısmen benzerlik göstermektedir. Çalışmadan elde edilen bulguların literatüre kaynak olarak katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin spor yılı ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici

yaklaşım alt boyutları ve spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma, spora yönelik tutum toplam boyutu” ile spor yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıldır spor yapanların skorlarının, 1 yıldan az spor yapanların ve 7 yıl ve üzeri spor yapanların skorlarından; iyimser yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıl ve 4-6 yıldır spor yapanların skorlarının 1 yıldan az spor yapanların skorlarından; çaresiz yaklaşım alt boyutunda spor yapmayanların skorlarının 1 yıldan az ve 4-6 yıldır spor yapanların skorlarından ve boyun eğici yaklaşım alt boyutunda ise, spor yapmayanların skorlarının 1 yıldan az, 1-3 yıl ve 4-6 yıl spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma alt boyutunda, 1-3 yıldır, 4-6 yıldır ve 7 yıl ve üzeri süredir spor yapanların skorlarının spor yapmayanların ve 1 yıldan az spor yapanların skorlarından; sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum toplam boyutlarında ise spor yapanların skorlarının, spor yapmayanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Literatür incelendiğinde, çalışma sonucu ile benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmaların bulunduğu tespit edilmiştir. Turgut (2016), yapmış olduğu araştırmada, lise düzeyinde öğrenim gören karatecilerin spor yaşları ile stresle başa çıkma yolları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğunu tespit etmiştir. Turgut (2016) çalışmasında, “sporcu yaşı 1-3 yaş olan sporcuların sosyal geri çekilme puanları, sporcu yaşı 10-12 yaş olan sporcuların sosyal geri çekilme puanlarından düşük bulunmuştur. sporcu yaşı 1-3 yaş olan sporcuların sosyal geri çekilme puanları, sporcu yaşı 13 ve üstü yaş olan sporcuların sosyal geri çekilme puanlarından” düşük bulunmuştur. Karadağlı, (2019) çalışmasında, bireyin spor yaşının stres algısına etkisi olduğu ve buna göre spor yaşı birbirinden farklılaşan bireylerin farklı stres algılarına sahip olduklarını tespit etmiştir. Başakçioğlu, (2019) ise çalışmasında, “amatör lig sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinde spor yaşı bakımından farklılık bulunmadığını” bildirmiştir. Bu çalışmada ise, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıldır spor yapanların skorlarının, 1 yıldan az spor yapanların ve spor yapmayanların skorlarından fazla olması, iyimser yaklaşım alt boyutunda 1-3 yıl ve 4-6 yıldır spor yapanların skorlarının 1 yıldan az spor yapanların skorlarından yüksek olması, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında spor yapmayanların çaresizlik düzeylerinin spor yapanların düzeylerinden yüksek olması uzun süre düzenli olarak spor yapmanın bireylerin stresle başa çıkma tarzlarına olumlu yönde etki ettiğini

göstermektedir. Bu sonuç, düzenli olarak yapılan sporun bireylere duygu düzenleme, zorluklarla başetme gibi özellikler kazandırması ile ilişkilendirilebilir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür incelendiğinde, Ak (2024) yapmış olduğu çalışmada, spor geçmiş ile spora yönelik tutum arasında anlamlı farklılık bulunduğunu tespit etmiş ve spor yılı arttıkça spora yönelik tutumun da arttığını bildirmiştir. Literatür incelendiğinde mevcut sonuç ile ilgili çalışmaların az miktar olduğu bu yüzden elde edilen sonucun literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin haftalık spor yapma düzeyi stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin alt boyutları ve spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam boyutu ile haftalık spor yapma düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda haftada 2 gün spor yapanların skorlarının, spor yapmayanların ve haftada 5 gün spor yapanların skorlarından; iyimser yaklaşım alt boyutunda, haftada 2 gün spor yapanların skorlarının, spor yapmayanların skorlarından; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında spor yapmayanların skorlarının, haftada 2 gün ve 3 gün spor yapanların skorlarından ve sosyal destek arama alt boyutunda ise haftada 2 gün spor yapanların skorlarının, haftada 3 gün spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutunda ise spor yapanların skorlarının spor yapmayanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara bakıldığında, haftalık düzenli olarak spor yapmanın lise öğrencilerinin stresle karşılaştıklarında kendine güvenli, iyimser bir yaklaşım sergilemeleri ve çaresizlik ve boyun eğme yaklaşım gösterme eğilimini azalttığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuç, sporun, bireylere kazandırmış olduğu olumlu davranış geliştirme ve zorluklarla baş edebilme özellikleri ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca çalışmadan elde edilen bu sonucun literatüre kaynaklık ederek katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür incelendiğinde, Kibar (2024) yapmış olduğu çalışmada, okul dışı sportif etkinliklere katılan ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile haftalık egzersiz süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç, çalışmadan elde edilen sonucu desteklemektedir. Ayrıca bu

Çalışmadan elde edilen sonucun literatürü zenginleştirme bakımından faydalı olacağı da düşünölmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin spora yönelik tutum ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunduğu, sosyal destek arama alt boyutu ile arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile spora yönelik tutum arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bu sonucun literatüre kaynak olarak katkıda bulunacağı düşünölmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma dâhilinde yapılan analizler sonucunda, “araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunduğu” tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile “stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları” arasında yapılan analiz sonuçlarına göre, “stresle başa çıkma” ölçeği alt boyutları ve spora yönelim tutum ölçeği alt boyutlarından “spora ilgi duyma, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum toplam boyutları” ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyi ile “stresle başa çıkma tarzları” ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeği alt boyutları ve spora yönelik tutum alt boyutları ve toplam boyutları ile aile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma dâhilinde yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ve spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, spora yaşama alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerin baba eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt boyutunda baba eğitim durumu ortaokul olan öğrencilerin skorlarının baba eğitim durumu lise olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma ve sporla yaşama alt boyutlarında ve spora yönelik tutum toplam boyutunda, baba eğitim durumu üniversite olan öğrencilerin skorlarının, baba eğitim durumu ilkokul olan öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma dâhilinde yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, lise öğrencilerinin yaşadıkları yer değişkeni ile stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, yaşanan yer ile spora yönelik tutum ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin “spor yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzları” ve “spora yönelik tutumları” arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım alt boyutları” ile ve spora yönelik tutum ölçeğinin “spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutları ve spora yönelik tutum toplam boyutu ile spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin spor branşı ile “stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları” arasında yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, stresle başa çıkma ve spora yönelik tutum düzeyleri ile spor branş türü arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin spor yılı ile “stresle başa çıkma tarzları” ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, “stresle başa çıkma” ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları ve spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma, spora yönelik tutum toplam boyutu” ile spor yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin haftalık spor yapma düzeyi “stresle başa çıkma tarzları” ve spora yönelik tutumları arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin alt boyutları ve spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve “toplam boyutu ile haftalık spor yapma düzeyi” değişkeni arasında anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin spora yönelik tutum ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunduğu, sosyal destek arama alt boyutu ile arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile spora yönelik tutum arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda bulunan öneriler dikkate alınabilir.

- Stresle başa çıkma ile ilgili eğitimler eğitim ve öğretim faaliyetleri içerisine dahil edilerek öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının küçük yaşlarda belirlenmesine yardımcı olunabilir.
- Sporun stresle başa çıkma konusunda bireylere olumlu yönde katkıda bulunduğu göz önünde bulundurularak küçük yaşlarda öğrencilerin sportif faaliyetlere yönlendirilmeleri hem stresle başa çıkma tarzının oluşmasında hem de öğrencilerin spora yönelik tutumlarının artmasında yardımcı olabilir.
- Öğrencilere olduğu kadar ebeveynlerin de spora yönelik tutumlarını ve stresle başa çıkma alanlarında olumlu yönde gelişim sağlamalarına katkıda bulunmak için öğrenci ebeveyn birliği sağlanarak bilgilendirici ve eğitici öğrenme ortamları sunulabilir.



7. KAYNAKLAR

- Afzali, M. H., Sunderland, M., Teesson, M., Carragher, N. (Eds.), (2017). A network approach to the comorbidity between posttraumatic stress disorder and major depressive disorder: The role of overlapping symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 208, 490-496.
- Ak, M. A. (2024). *Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve öfke kontrol becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Elbistan ilçesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2), 301-309.
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi*, (3. Baskı). I. Cilt, Ankara.
- Altuntaş, S. (2004). *Hemşirelerin işlerine karşı tutumlarının belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- American Psychological Association. (2020). APA dictionary of psychology. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/stress>
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. (2.Baskı). Ankara: Bağırgan Yayın Evi.
- Ateş, E. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersinde sergiledikleri sportmenlik davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (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 Dergisi*, (18), 85-100
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarının kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Balcı, A. (2009). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kitap okuma alışkanlığına yönelik tutumları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 264-299.
- Ballı, E. (2005). *Psikiyatri kliniğine sevk edilme değişkenine göre erbaş ve erlerin algılanan sosyal destek, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baltaş, Z., (2002). *Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres*, 2. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Batı, A. H., & Bümen, N. T. (2006). Hekimlik mesleğine yönelik tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 23(23), 41-50.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (İkizler, C. Özcan, A. O. Çev.). İstanbul: Alfabasın Yayın Dağıtım.
- Bayat, B. (2014). Uygulamalı sosyal bilim araştırmalarında ölçme, ölçekler ve “Likert” ölçek kurma tekniği. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(3), 1-24
- Baykara Pehlivan K (2010). Öğretmen adaylarının öğrenme stilleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları üzerine bir çalışma. *İlköğretim Online (elektronik)*, 9(2), 749 - 763.
- Baysal, A. C. (1981). Sosyal psikolojide tutumlar. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 10(1), 121-138.
- Bem, D. J. (1970). *Beliefs, Attitudes, and Human Affairs*. Belmont, Calif.: Brooks/Cole.
- Bolat, Ö. (2022). *Geleneksel Türk okçuluğu hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Caruso, A. J., Chodzko-Zajko, W. J., Bidinger, D. A., & Sommers, R. K. (1994). Adults who stutter: Responses to cognitive stress. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 37(4), 746-754.

- Cavlı, E. E. (2010). *İnşaat Sektörünün Risk Tutumu* (Doktora Tezi) İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Creswell, J. W. (2017). Araştırma deseni: Nicel, nitel ve karma yöntem yaklaşımları (S. B. Demir, Trans.). Eğiten Kitap.
- Çankıroğlu, S.B, (2007). *Üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma ve sınav kaygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) T.C. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Çavdarlı, Ş. (2013). *Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporla stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çöllü, E. F., & Öztürk, Y. E. (2006). Örgütlerde inançlar-tutumlar tutumların ölçüm yöntemleri ve uygulama örnekleri bu yöntemlerin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(1-2), 373-404.
- D'ormesson, J. (1978). *Le fair play*. *Revue Olympique*, No:133, 688-689.
- Décamps, G., Boujut, É., & Brisset, C. (2012). French college students' sports practice and its relations with stress, coping strategies and academic success. *Frontiers in Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00104>
- Demiroğları, G. (2021). *Yükseköğretimde mesleki İngilizce dersinde uygulanan beyin temelli öğrenme yaklaşımının öğrencilerin akademik başarı, kalıcılık ve İngilizce tutumlarına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*, 29-30.

- Dumans, U. F. (2009). *Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi.
- Ekici, S. ve Yılmaz, B. (2013). Hacettepe üniversitesi ilköğretim sınıf öğretmenliği anabilim dalı öğrencilerinin düşünce özgürlüğüne ilişkin tutumları. *Bilgi Dünyası*, 14(1), 17-36.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.
- Fişek K. (1980). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi Dünyada ve Türkiye’ de*. Ankara: Basın ve Yayın Yüksekokulu Basımevi, p. 225-228.
- Fraenkel, J. R., ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (7th ed.). McGraw-Hill.
- Galli, N., & Reel, J. J. (2012). ‘It was hard, but it was good’: A qualitative exploration of stress-related growth in Division I intercollegiate athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 297-319.
- Gardner, R. C. (1985). *Social Psychology and Second Language Learning: The Role Of Attitudes And Motivation*. London: Edward Arnold Publishers.
- Garipoğlu E, (2007). *Stres yönetimi ve banka çalışanları üzerine yapılan bir araştırma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Gottlieb, B. H. (1997). Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. *Coping With Chronic Stres*, 3-40.
- Gökçe, F.S., (2004). “Stres yönetimi: Bedene yönelik teknikler”, *Türk Psikoloji Bülteni*, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güçlü, S. (2005) *Kurumlara sosyolojik bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Güllü, M., Güçlü, M., & Arslan, C. (2009). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Sport Sciences*, 4(4), 273-288.

- Gölseven, B. (1996). *Üst ve ast düzeydeki hemşirelerin birbirlerine karşı tutumları ile beklentilerinin karşılanması ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi., Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Günsel A.M. (2004). *İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık, p. 1-12.
- Hains, A. A. ve Szyjakowski, M. (1990). A cognitive stress-reduction intervention program for adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 37(1), 79
- Haskoloğlu, A. (2023). *Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile okul yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ardahan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hoşgörür, V. (1997). Bogardus, Guttman ve Likert ölçekleri. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 10(1), 346-357.
- Iwasaki, Y., (2003). "Roles of leisure in coping with stress among university students: a repeated assessment field study", *Anxiety, Stress & Coping*, V. 16, N. 1.
- Iwasaki, Y., Schneider, I.E., (2003). "Leisure, stress and coping: an evolving area of inquiry", *Leisure Sciences*, V. 25, N. 2.
- İnceoğlu, M. (1993). *Tutum algı iletişim*. Ankara: V yayınları.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum Algı İletişim*. Ankara: Elips Yayınları
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum, Algı, İletişim*. (6. Baskı), Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Jones F, Bright J, 2001. *Stress: myth, theory and research*, prentice hall, New York.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar* (10. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kangalgıl, M., Hünük, D., & Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.

- Karabağ, B. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, B. (2021). *Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma davranışlarının öz yeterlik üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, O., Açılkan, N., Başkurt, H., Türkel, B., Çıkar, K., Nelik, Y., (2007). *Özel güvenlik temel eğitimi ders notları*, Birleşik Matbaa, İzmir.
- Keten M. (1974). *Türkiye'de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası, p.108-110.
- Kırkız, Y. A. (2010). *Öğrencilerin İngilizce dersine ait tutumları ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne).
- Kibar, G. (2024). *Kul dışı sportif etkinliklere katılan ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Kraaij, V., Garnefski, N., Maes, S., (2002). "The joint effects of stress, coping and coping resources on depressive symptoms in the elderly", *Anxiety, Stress&Coping*, V. 15, N. 2.
- Kula, Ş. G. (2009). *Araştırmaya dayalı fen öğrenmenin öğrencilerin bilimsel süreç becerileri, başarıları, kavram öğrenmeleri ve tutumlarına etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Kyei, K. A., Amoabeng, K. A., Sule, D., Antwi, W. K., & Anim-Sampong, S. (2016). Psychosocial stress and its predictors among radiographers in Ghana. *OMICS J. Radiol*, 5, 245.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. *Dynamics Of Stress: Physiological, Psychological and Social Perspectives*, 63-80.
- Lazarus, R., 1(998). “*Stresle başa çıkma tarzınız: dostunuz ya da düşmanınız*”, (Çev: Nesrin Hisli Şahin), (Ed: Nesrin Hisli Şahin), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara.
- Lazarus, R., Folkman, S., (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Liu, Y., Tian, S., Ning, B., Huang, T., Li, Y., & Wei, Y. (2022). Stress and cancer: The mechanisms of immune dysregulation and management. *Frontiers in Immunology*, 5, 13.
- Marangoni, L. (2023). The impacts of burnout on athletic identity and attitude towards sport. *Youth*, 3(4), 1121-1136. <https://doi.org/10.3390/youth3040071>
- Molero Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Oropesa Ruiz, N. F., Simón Márquez, M. D. M., & Gázquez Linares, J. J. (2019). Self-efficacy and emotional intelligence as predictors of perceived stress in nursing professionals. *Medicina*, 55(6), 237.
- Onbaşıoğlu, M., (2004). “Stresle baş etmede zihinsel yöntemler”, *Türk Psikoloji Bülteni*, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık.
- Onochie, L. A. (2020). The challenges affecting stress management with in organizations and its consequences on employees’ performance: 'concepts and theoretical models'. Onochie, Lawrence A, The Challenges Affecting Stress Management within Organizations and its Consequences on Employees’ Performance: “*Concepts and Theoretical Models*”.
- Özbaydar, S. (1999). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. Ankara. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. ve Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 405-428.
- Özel, Y., & Karabulut, A. (2018). “Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi” *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56

- Öztürk, Y.E., Çöllü, E.F. (2006). Örgütlerde inançlar- tutumlar tutumların ölçüm yöntemleri ve uygulama örnekleri bu yöntemlerin değerlendirilmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(1-2), 379.
- Paradkar, A. G., Kamat, S. V., Gogia, A. K., & Kashyap, B. P. (2007). Various stages in stress-strain curve of Ti-Al-Nb alloys undergoing SIMT. *Materials Science and Engineering: A*, 456(1-2), 292-299.
- Park, C. L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal Of Social Issues*, 54(2), 267-277.
- Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Examining the teacher candidates levels of optimism and styles of coping with stress according to their self-esteem levels, *Elementary Education Online*, 11(2), 543-555
- Pehlivan, A. (2000). Fitness salonlarında risk faktörü taşıyan kişilerde uygulanabilecek, interval prensipli aerobik antrenman programı. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4 (1).
- Pettinger, R., (2002). *Stress management*, 1. published, capstone publishing, London.
- Pisljar, T., van der Lippe, T., & den Dulk, L. (2011). Health among hospital employees in Europe: A cross-national study of the impact of work stress and work control. *Social Science & Medicine*, 72(6), 899-906.
- Pratkanis, A. R., Breckler, S. J., ve Greenwald, A. G. (Eds.). (2014). *Attitude structure and function*. Psychology Press.
- Raja, H. Z., Saleem, M. N., Saleem, T., Rashid, H., Ehsan, S., Hakeem, S., & Hanif, A. (2020). Perceived stress levels in Pakistani dental students during COVID-19 lockdown. *European Journal of Dental and Oral Health*, 1(4).
- Ramachandran, V., Chandrasekar, K., Nanjudan, P., Mani, M. Ve Baskaran, S. (2017). Evaluation of stress among college students. *World Journal Of Pharmaceutical And Medical Research*, 3(8), 335-340
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. 9th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Roskies, E., (1998). “Kişisel problemleri çözme üzerine ipuçları”, (Çev.: Neslihan Rugancı), (Ed.: Nesrin Hisli Şahdın), Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

- Rowshan, A., (2003). *Stres yönetimi*, (Çev: Şahin Cüceloğlu), 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Russell, G., & Lightman, S. (2019). The human stress response. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(9), 525-534.
- Rüsch, N., Corrigan, P. W., Wassel, A., Michaels, P., Olschewski, M., Wilkniss, S., & Batia, K. (2009). A stress-coping model of mental illness stigma: I. Predictors of cognitive stress appraisal. *Schizophrenia Research*, 110(1-3), 59-64.
- Sadiq K., Rizwan B., Noreen S., Fatima A., Sheraz M., Shafqat M. ve Rashid H.M. (2020). Determinants of peptic ulcer disease: a systematic review. *EAS Journal of Nutrition and Food Sciences*, 2(5), 257-263.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Sandi, C. ve Haller, J. (2015). Stress and the social brain: behavioural effects and neurobiological mechanisms. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(5), 290-304.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
- Selçuk, M. H. (2010). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrenci Velilerinin Beden Eğitimi Dersinin Sosyalleşmeye Etkilerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Sevimbay, A. (2016). *11.sınıf öğrencilerinin İngilizce dersine yönelik tutumları ve özyeterlik inançları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Sievert, L. L., & Obermeyer, C. M. (2012). Symptom clusters at midlife: a four-country comparison of checklist and qualitative responses. *Menopause (New York, NY)*, 19(2), 133-134.
- Silahtaroglu, F., (2004). *Akademisyenlerde zaman yönetimi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

- Sing, R. K. C., & Devi, K. S. (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4), 80-85.
- Sørensen, J. B., Lasgaard, M., Willert, M. V., & Larsen, F. B. (2021). The relative importance of work-related and non-work-related stressors and perceived social support on global perceived stress in a cross-sectional population-based sample. *BMC Public Health*, 21, 543.
- Suleiman-Martos, N., Albendín-García, L., Gómez-Urquiza, J. L., Vargas-Román, K., Ramirez-Baena, L., Ortega-Campos, E., & De La Fuente-Solana, E. I. (2020). Prevalence and predictors of burnout in midwives: a systematic review and metaanalysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(2), 641.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şahin, N.H., (1998). “Yıkıcı stresi yönetmek: Yıkıcı olaylar ve felaketlerden sonra ayakta kalabilmek için ipuçları”, *Türk Psikoloji Bülteni*, C. 4, S. 9.
- Şahin, N.H., Durak, B.A., (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi* 10(34).
- Şimşek, M.A., (2005). *Stres yönetimi programının bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Thomas, C. H., & Lankau, M. J. (2009). Preventing burnout: The effects of LMX and mentoring on socialization, role stress, and burnout. Human Resource Management: Published In Cooperation With The School Of Business Administration, *The University Of Michigan and In Alliance With The Society Of Human Resources Management*, 48(3), 417-432.
- Triandis, H. C. (1971). Attitude and attitude change. New York: John Wiley and Sons, Inc.

- Tuğrul, D.C., (2000). Stres ve depresyon, Türk psikiyatri dizini, *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 4(1).
- Turan, Ş., & Poyraz, C. A. (2015). “Günlük Yaşam Stresiyle Baş Etmek İçin Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri” *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 133- 140.
- Türk, N. (2016). *Sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psikososyal değişimlerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi), Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 2(1), 48-59.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 15-17 Eylül 1999, Ankara.
- Uğurlu, B. ve Gürsoy, G. (2018). Eğitim bilişim ağı tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8, 35-66
- Ülgen, G. (1995). *Eğitim Psikolojisi Birey ve Öğrenme*. Ankara: Bilim Yayınları, 35.
- Ülker, M. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Varol, R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin incelenmesi* (Bartın Üniversitesi örneği) (Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın

- W.R. Lovallo ve J.J. SollersIII, (2007). Autonomic Nervous System. *Encyclopedia of Stress* (2th Ed.), Academic Press
- Wark, C., & Galliher, J. F. (2007). Emory Bogardus and the origins of the social distance scale. *The American Sociologist*, 38, 383-395.
- Weld, S.E., (1992). Stress management outcome: prediction of differential outcome by personality characteristics, *Doctor of Philosophy, University Of Ottawa, Canada*.
- Yalçın, H. F. (1995). *Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yangil, M. K., & Ünal, F. T. (2019). İkna etme tekniğinin konuşma tutumu üzerindeki etkisi. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 7(2), 321-336.
- Yanık M, Çamlıyer H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1): 9-19.
- Yanık, M., & Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 9-19.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Yetim, A. (2008). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık.
- Yılmaz, A., Aslan, S., (2002). Örgütsel zaman yönetimi, *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(1).
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.
- Zorba, E., Babayiğit, G., Saygın, Ö., İrez, G., Karacabey, K. (2004). 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(18), 229-34.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgiler Ölçeği

1-Cinsiyetiniz?

2-Yaşınız?

3-Ailenizin algıladığınız gelir düzeyi nedir?

4-Annenizin eğitim düzeyi nedir?

5-Babanızın eğitim düzeyi nedir?

6-Nerede yaşıyorsunuz?

7-Spor yapıyor musunuz?

8-Spor branşınız nedir?

9-Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

10-Haftalık spor yapma sıklığınız nedir?

Ek-2 Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Sayın katılımcı, sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır.	Asla Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Evim okula/işyerine çok uzak değil ise yürüyüş ya da bisikleti tercih ederim.					
2. Sporu manevi olduğu kadar maddi kazanç için de yaparım.					
3. Spor yapmadığım günler kendimi ruhen eksik hissedirim.					
4. Sporun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faydaları olduğuna inanırım.					
5. Spor faaliyetlerine zorlama olmadan gönülden katılırım.					
6. Okul/kurum takımlarında her zaman yer almak isterim.					
7. Spordaki başarımın en az okuldaki / işteki başarım kadar olmasını isterim.					
8. Spor ağırlıklı yayın yapan televizyon kanallarını tercih ederim.					
9. Sadece tek bir spor branşına değil birden çok branşa ilgi duyarım					
10. Haftada en az bir gün fiziksel aktivite (spor) yaparım.					
11. Yaz aylarında günlerimi spor yaparak geçiririm.					
12. Diğer arkadaşlarımı da spor yapmaya teşvik ederim.					
13. Sportif başarımın getirdiği sosyal statü beni gururlandırır.					
14. Büyük spor organizasyonlarını (olimpiyat, vb.) keyifle takip ederim.					
15. Spor yapmak için ille de yanımda birinin olması gerekmez.					
16. Yaptığım sporu elit (milli) sporcu olarak yapmayı hep hayal etmişimdir.					
17. Spor faaliyetlerine, uzman kişiler yönetmese de katılımcı olurum.					
18.Sporu hayattan zevk alma amacı olarak görürüm.					
19.Sporun zararlı alışkanlıklardan uzak durmamda etkisi vardır.					
20. Branşımın en iyi sporcularını kendime rol model alırım.					
21. Evden dışarı çıkamadığım zamanlarda ev şartlarında aktivite yaparım.					
22. Boş zamanlarımı spor ile değerlendiririm.					
23. Katılımcı olamadığım spor dallarını da izlemekten keyif alırım.					
24. Spor ortamında kişiliğimin daha da güçlendiğini hissedirim.					
25. En sağlam dostlukların spor ortamında doğduğuna inanırım.					

Ek 3. Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği(SBTÖ)

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek buna uygun genel cevapları işaretleyiniz.

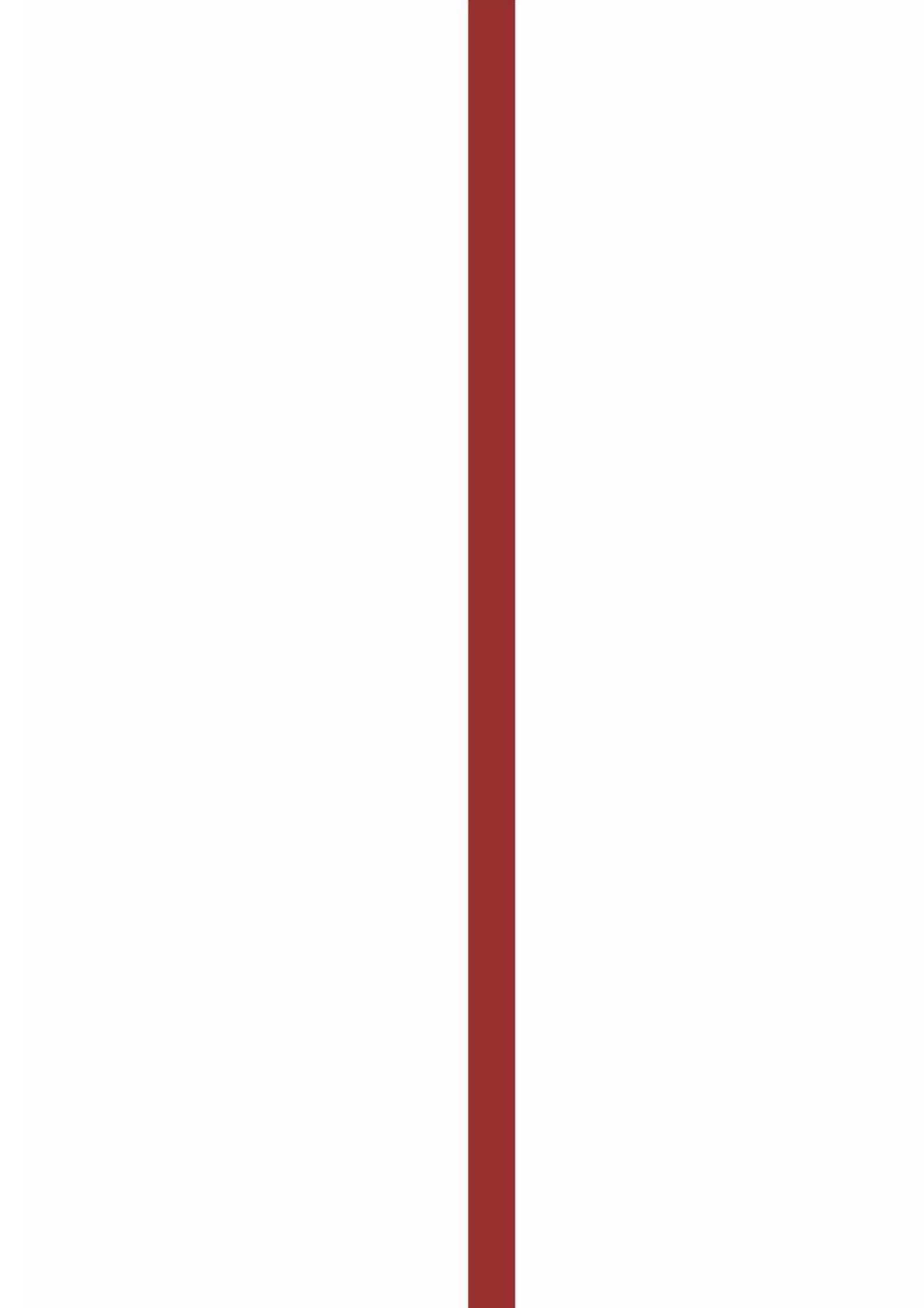
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamam en
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8	Olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmemesini isterim.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissederim.				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayabilecek gücü bulurum.				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olaylardan olumlu bir şeyler çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim.				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim.				
25	Keşke daha güçlü bir insan olabilsem diye düşünürüm.				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27	Benim suçum ne diye düşünürüm.				
28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm.				
29	Sorunun gerçek nedeninin anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

Ek-3

Etik

Kurul

Onayı/İzni





**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

