

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SIKINTIYA DAYANMA DÜZEYLERİNİN
SPORTİF VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Recep AFŞİN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

AĞRI-2023

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C
AĞRI İBRHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SIKINTIYA DAYANMA
DÜZEYLERİNİN SPORTİF VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ
(AĞRI İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Recep AFŞİN

TEZ YÖNETİCİSİ
DOÇ. DR. ÖNER GÜLBAHÇE

AĞRI-2023

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Ortaöğretim Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Sportif ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

* Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

25/07/2023

Recep AFŞİN



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE danışmanlığında, Recep AFŞİN tarafından hazırlanan bu çalışma 25/07/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmzası
Jüri Başkanı	Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR	
Danışman	Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU	

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../2020 tarih ve / nolu kararı ile onaylanmıştır.

.... /...../2023

Prof. Dr. İbrahim HAN
Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET	VII
ABSTRACT	IX
ÖNSÖZ	XI
TABLolar LİSTESİ	XII
KISALTMALAR LİSTESİ	XIV
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.1.1. Alt problemler	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM	8
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Eğitim.....	8
2.2. Sporun Tanımı	8
2.2.1. Sporun sağlığa faydaları	9
2.2.2. Sporun fiziksel faydaları	10
2.2.3. Sporun sosyal faydaları.....	10
2.2.4. Sporun psikolojik faydaları	10
2.3. Milli Eğitim Tarihi.....	11
2.4. Beden Eğitimi	13
2.5. Sıkıntı Tanımı.....	14
2.5.1. Sıkıntıya dayanma düzeyi	14
2.6. Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi Yapılan Araştırmalar	15
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	20
3. YÖNTEM.....	20
3.1. Araştırmanın Modeli	20
3.2. Araştırma Grubu	20

3.3. Veri Toplama Araçları	20
3.4. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	20
3.5. Verilerin Analizi	34
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	24
4. BULGULAR	24
BEŞİNCİ BÖLÜM	37
5. SONUÇ	37
5.1. Öneriler	42
KAYNAKLAR	44
ÖZGEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
KİŞİSEL BİLGİ FORMU	52
SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ	53

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SIKINTIYA DAYANMA DÜZEYLERİNİN SPORTİF VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

RECEP AFŞİN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

2023, 71 Sayfa

Jüri: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

Bu araştırmanın amacı, Ortaöğretim öğrencilerinin sıkıntıya dayanma düzeylerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında Ağrı il merkezinde, 29 Ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 15-18 yaş arası 11966 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 675 kadın, 468 erkek olmak üzere 1143 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerinin elde edilebilmesi gayesiyle 10 maddeden oluşan “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, öğrencilere uygulanan demografik bilgi formu ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği verileri detaylı bir şekilde kontrol edilmiştir. Araştırmaya uygun veriler, dijital ortama aktarılmış ve verilerin analizinde SPSS 25,0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelik olarak frekans, aritmetik ortalama, mod, medyan, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiksel analizler yapılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi için mod, medyan ve aritmetik ortalama ile çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır.

Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden, iki farklı bağımsız değişkenler ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için “Bağımsız Örneklem için T-testi”, ikiden fazla farklı bağımsız değişkenler ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için tek yönlü varyans (anova) analizi, öğrencilerin yaşları, aile aylık gelir düzeyleri, haftalık toplam sportif aktivite ve sportif aktivite yapma yılı süreleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla “Pearson korelasyon” analizleri yapılarak sonuçlar $p<,050$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında cinsiyetler arasında tolerans alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tolerans alt boyutunda erkek öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Farklı sonuçlar çıkabileceği göz önünde bulundurularak araştırma bulgularının farklı örneklem gruplarıyla çalışılarak desteklenmesinin faydalı olacağı önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sıkıntıya Dayanma, Sportif Aktivite, Ortaöğretim öğrencileri

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF SECONDARY STUDENTS' LEVELS TO DIFFICULTY IN TERMS OF SPORTING AND DIFFERENT VARIABLES

RECEP AFŞİN

Thesis Advisor: Assoc. Dr. Oner GÜLBAHÇE

2023, 71 Pages

Jury: Prof. Dr. Gokhan BAYRAKTAR

Prof. Dr. Erdogan TOZOGLU

Assoc. Dr. Oner GÜLBAHÇE

The purpose of this research is to examine the level of endurance of secondary school students in terms of sportive activity and different variables. The universe of this research consists of 11966 students between the ages of 15-18, studying in 29 secondary education institutions in the city center of Ağrı in the 2022-2023 academic year. The sample of the study consists of 1143 volunteer students, 675 women and 468 men, selected by random sampling method. In order to obtain the data of the research, the “Personal Information Form” consisting of 10 items and the “Difficulty Endurance Scale” were used. In the research, before the data obtained through the scales can be analyzed, studies related to the processing of the data were carried out. For this, first of all, the demographic information form applied to the students and the distress tolerance scale data were checked in detail. The data suitable for the research were transferred to digital media and the SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the data. In the analysis of the data, descriptive statistical analyzes such as frequency, arithmetic mean, mode, median, standard deviation were performed as a priority. Then, mode, median and arithmetic mean, skewness and kurtosis values were examined to determine whether the data showed a normal distribution.

In normally distributed data, parametric tests, "T-test for Independent Samples" to determine the differentiation between two different independent variables and sub-dimensions of the distress tolerance scale, one-way variance (anova) to determine the differentiation between more than two different independent variables and the distress tolerance scale sub-dimensions.) analysis, "Pearson correlation" analyzes were performed to determine the relationship between students' ages, family monthly income levels, total weekly sportive activity and years of doing sportive activity, and sub-dimensions of the scale of endurance, and the results were evaluated according to the $p < .050$ significance level.

According to the findings, it was concluded that there was a significant difference between the genders in the tolerance sub-dimension in the mean scores of the sub-dimensions of the distress tolerance scale of the students participating in the research. In the tolerance sub-dimension, it was found that male students' level of resilience to distress was higher than that of female students. In other sub-dimensions, no significant difference was found between the genders.

Considering that different results may be obtained, it has been suggested that it would be beneficial to support the research findings by working with different sample groups.

Keywords: Endurance of Distress, Sportive Activity, Secondary Students

ÖN SÖZ

Hızla değişen dünya ile beraber pandemi sonrası yaşanan gelişmeler insanların sıkıntıya karşı nasıl tepki vereceğini bilmek gerekmektedir. Kişilerin sıkıntıya karşı baş edebilme gayretleri sonucunda bu sıkıntılara doğru ve anlamlı çözümler üretebilmeleri için spor belli bir çözüm üreticisi olarak tespit edilmiştir.

Dolayısıyla bu düşüncede hazırlanan araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin sıkıntıya dayanma düzeylerinin sportif ve farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın ortaöğretim öğrencilerinin sıkıntıya karşı dayanma düzeylerine katkı sağlanması beklenmektedir.

Öncelikle Atatürk Üniversitesinde lisans eğitimimi sürdürdüğüm dönemde ve İbrahim Çeçen Üniversitesinde devam ettiğim Yüksek lisans eğitim boyunca ve tez yazım aşamasında benden elini hiçbir zaman üstümden çekmeyen Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE hocama, tez analizinde bana gerekli yardımlarını esirgemeyen Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU hocama, tez düzenlemesinde bana yardımcı olan Songül DURAK'a ve İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde olan hocalarıma ve tez çalışmamda bana yardımcı olan ve emeği geçen herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yaşam boyu bana güvenip benden desteklerini esirgemeyen AFŞİN ailesine ayrıca teşekkür ederim.

AĞRI,2023

Recep AFŞİN

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Sıkıntıya dayanma Ölçeği Alt Boyutların Güvenirlilik Cronbach's Alfa değerleri

Tablo 2: Sıkıntıya dayanma Ölçeği Alt Boyutlar Normallik Dağılımı

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Ortalamaları

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapısı Dağılımı

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyi Dağılımı

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyi Dağılımı

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Durumları

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Durumları

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Ortalamaları

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Sportif Aktivite Süreleri ve Sportif Aktivite Yapma Yılları Ortalamaları

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapıları Değişkenine Göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyleri Değişkenine Göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 16: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyleri Değişkenine Göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

Tablo 18: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlarının Sportif Aktivite Yapma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Tablo 19: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Türü Değişkenine Göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 20: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Toplam Sportif Aktivite Yapma Süreleri ve Sportif Aktivite Yapma Yıl Süreleri ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları



KISALTMALAR LİSTESİ

f	: Frekans
%	: Yüzde
KBF	: Kişisel Bilgi Formu
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
N	: Birey Sayısı
P	: Farkın Anlamlılık Düzeyi
s	: Sayfa
SD	: Sıkıntıya Dayanma
SDÖ	: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği
Ss	: Standart Sapma

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

İnsan, hayatı boyunca yaşadığı durumlardan ders çıkarmaktadır. Yaşanılan olaylar insanları olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkilemektedir. İnsanların sıkıntılı bir biçimde yaşantısal olarak hayat tecrübesi fiziksel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik dönemlerin aktarılmasında ve süreçte oluşabilecek değişimler insanların hal ve hareketlerince yaşam düzeylerini etkilemektedir (Simons ve Gaher, 2005; Watson ve Clark, 1984; Watson, Clark ve Carey, 1988; Watson, Clark ve Tellegen 1988).

Bilişsel olarak zihinde oluşan problemlerin temelini oluşturan sıkıntı, fiziksel ya da ruhsal olarak insanı bedensel rahatsız eden bir durumdur (Simons ve Gaher, 2005). Ruh bilimi olarak sıkıntı; içe kapanma, ileriye dönük olumsuz düşünce, kişinin kendisini toplumdan kısmi veya tamamen uzaklaştırması stres, acı, kendi geri çekmek, yeterli enerjiyi bulamamak, sırt ağrısı, baş dönmesi, mide bulantısı, ellerde ve ayaklarda ortaya çıkan fiziksel tepkiler gibi birçok durumun sebepleri olarak belirtilmiştir (Masse, 2000).

Sıkıntıya dayanma kapasitesi ise bu belirtilen nedenlerin tamamının gerçekleştirdiği sonuçlara dayanma, bunlara karşı koyma beceresi olarak belirtilmiştir (Simons ve Gaher 2005). Yapılan araştırmalar incelendiğinde sıkıntıya dayanma kapasitesi nasıl düşündüğümüzü ve nasıl davrandığımızı olumsuz etkileyen yaygın ve ciddi ancak tedavi edilebilen tıbbi bir hastalık, zihinsel ve duygusal baskı ile baş edememe hissi, gerçekte olmayan ancak gelecekteki olası tehditlere karşı fiziksel ve duygusal yanıt mekanizması ve korku hissedilen ruhsal bozukluk, duygu kontrolü ve normal davranışa engel olan ciddi bir beyin rahatsızlığı, süreklilik gösteren kalıplaşmış düşünce tarzı, madde kullanımı gibi birçok ani durum değişiklikleri ve ruhsal değişimlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Bonfils ve Lysaker, 2020; Holliday vd., 2016; Hovrud vd., 2020; Leyro vd., 2010; Wright vd.,

2020).

İnsanlar arasında değişen sıkıntıya dayanma kapasitesinin fazla olduğu bireylerde; sorunlarla karşı karşıya gelme, problemleri çözme gibi olumlu davranış biçimleriyle karşılaşmamıza rağmen sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük olan insanlarda çıkan problemlere tepki verememe, problemleri öteleme ve problemlerden kaçma gibi çözümü olmayan sebeplere neden olduğu görülmektedir (Simons ve Gaher, 2005). Literatür taramalarına baktığımız zaman sıkıntıya dayanma düzeylerinin kapasitesini geliştirebilmek, ruh sağlığını iyileştirmek için yapılan çalışmalar mevcuttur.

İnsan düşünen bir varlık olduğu için farklı ruh halleri içine girebilmektedir. Dolayısıyla yaşamış olduğu bu ruh hallerini; mutluluk, heyecan, sıkıntı gibi duygular çerçevesiyle paylaşma eğilimi göstermektedir. Düşünen insan zihinsel hareketlilik ile beraber yaşam sürecinde yaşanan aksaklıklara çözüm üretebilmek için duygusal yokluğa sürüklenmektedir.

1.1.Problem

Sıkıntıya dayanma (SD); depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal fobi, panik bozukluğu, bipolar bozukluk gibi durumları ve bu durumlara dayanma seviyesi olarak tanımlanmıştır (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntıya dayanma, kişilerin duygu durumlarını kapsamakta ve bu durumlara hakim olunabilip olunamayacağını belirtmektedir (Brown ve ark. 2005). Leyro ve ark. (2010) ise sıkıntıya dayanmayı bilinç alanına alarak ya da gerçekten oluşan olumsuz hisleri ve vazgeçirebilecek ruhsal ve/veya fiziksel durumlara dayanma kapasitesi olarak açıklamıştır.

Sıkıntı veya terim anlamıyla stres içerisinde olan bireyde, fizyolojik ve psikolojik olarak birbirinden farklı pek çok tepki ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple sıkıntıya dayanmak ve onu kabullenmek en az iki psikolojik nedenden ötürü meydana gelmektedir. Bunlardan ilki sıkıntının hayatımızın bir parçası olduğu gerçeğidir, ikincisi ise bir şeyi değiştirmek ve bir amaca ulaşmak için karşılaşılan sıkıntıya karşı sarf edilen güçtür (Simons ve Gaher, 2005).

Bu açıdan sıkıntıya dayanma gücünün ana problemini henüz fizyolojik ve psikolojik gelişimini tamamlamakta olan ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Problem tanısı ise ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sıkılma algısı ve farklı değişkenlere yönelme durumlarıdır. Spora eğilimli öğrencilerin amacı; eğlenmek, dinlenmek ve güzel vakit geçirmekten öteye geçmiş durumdadır. Dönemimizde spor; sağlıklı olmak, güç kazanmak, sağlıklı bir çevre edinmek ya da para kazanmak gibi pek çok amaca yönelebilmektedir (Karahüseyinoğlu, 2015). Öğrencinin, sıkıntıya dayanma noktasında sporu hayatının bir parçası haline getirmemesi ise problemin ana hatlarını oluşturmaktadır.

1.1.1. Alt problemler

- Öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeyleri cinsiyet, aile yapısı, baba eğitim düzeyi ve anne eğitim düzeyi değişkenlerine göre nasıl bir farklılık göstermektedir?
- Öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeyleri, spor türü değişkenlerine göre nasıl bir farklılık göstermektedir?
- Öğrencilerin spor aktivitelerine ayırmış oldukları zaman dilimi, sıkıntıya dayanma düzeylerine nasıl bir etki etmektedir?
- Öğrencilerin cinsiyetleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yaşları ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Öğrencilerin aile yapıları ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin baba eğitim düzeyleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin anne eğitim düzeyleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin aile aylık gelir düzeyleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Öğrencilerin sportif aktivite yapma durumları ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin sportif aktivite yapma türleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

- Öğrencilerin haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Öğrencilerin sportif aktivite yapma yıl süreleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Ortaöğretim öğrencilerinin sıkıntıya dayanma düzeylerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Ortaöğretim kurumlarında spor faaliyetlerine öğrencilerin katılabilmesi için önce aile, sonra okul idaresinin desteği ve beden eğitimi öğretmenin yönlendirmesi, daha sonra da toplumun desteğinin olması gerekir.

Ortaöğretim seviyesindeki öğrenciler enerji doludur. Bu enerjiyi boşaltacak yollar arar. Bundan dolayı öğrencinin stresini ve sıkıntısını giderecek, enerjisini harcayacak etkinliklerin ilk sırasında spor gelir. Bu sebeple ortaöğretim gençliğinin spora yönlendirilmesinde büyük fayda vardır (İşler, 2011).

1.3. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın önemi, ortaöğretim öğrencilerinin öğretim sürecinde veya okul dışı yaşam sürecinde karşılaşacağı sıkıntılarla başa çıkması kişisel gelişim ve eğitim/öğretim sürecinde önemli bir etkiye sahip olabileceği düşüncesinden yola çıkarak, sıkıntıya dayanmada etkin rol olabileceği düşünülen değişkenlerin ve sportif aktivite değişkenlerinin belirlenerek öneriler sunulması önem teşkil etmektedir. Sportif aktivitenin sıkıntıya dayanmada etkin rol alabileceği ön yargısı çerçevesinde, sportif faaliyetlerinin arttırılmasını sağlamak ve ortaya çıkan sonuçlarla birlikte Milli Eğitim Bakanlığı'nın beden eğitimi ve spor derslerine daha fazla önem vermesini sağlamak ve okullarda ki sportif etkinlikleri arttırmak için böyle bir çalışma yapılması önemli bir konu haline gelmiştir.

Ağrı ilinde belirlenen konuyla ilgili olarak ortaöğretim öğrencileri için daha önce herhangi bir çalışmanın yapılmamış olması ve bu ilde ne gibi

sonuçların ortaya çıkacağıının merak edilmesinin yanı sıra öğrencinin sıkıntıya dayanma düzeyinin, spor aktiviteleri ve farklı değişkenler üzerinden tespit edilerek yapılması gerekenleri belirlemek ve gerekli önlemleri arttırmayı sağlamaktır. Bu çalışmada belirlenen birçok sorunun cevabı bulunacak olup çalışmaya katkı sunan öğrencilerin spor aktiviteleri ve farklı değişkenlere olan tutumları göz önünde bulundurularak literatüre yeni bilgiler kazandırılacaktır.

1.4. Sayıtlar

- Öğrencilerin ankette sorulan soruları anladıkları ve bu doğrultuda kendi düşünceleri doğrultusunda cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Öğrencilerin uygulanacak ölçek ve ankete içten ve samimi bir biçimde yanıt verecekleri varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılacak öğrencilerin, belirlenen evreni temsil edebilecekleri varsayılmaktadır.
- Uygulanacak olan anketin geçerlilik ve güvenilirliği daha önceden kanıtlanmış olduğu için geçerli olduğunu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma 2022/2023 eğitim ve öğretim yılı 2.döneminde, Ağrı ili Merkez ilçesinde bulunan 1143 ortaöğretim öğrencisi ile sınırlıdır.
- Araştırmada incelenecek değişkenler, Kişisel Bilgi Formu ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği' nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılacaktır.
- Araştırma, Ağrı ilinde bulunan Ortaöğretim öğrencilerinin cevapları ile sınırlandırılacaktır.

1.6. Tanımlar

Spor, “Bireyin doğal psikolojik sağlığını geliştiren, toplumsal davranışlarını düzenleyen; bireyi bilişsel ve motorik yönden belirli bir aşamaya getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Orkunoğlu, 1985).

Beden Eğitimi: Hareket etmeyi öğrenmek ve hareket yoluyla öğrenmektir. Başka bir tanımda, fiziksel hareketlerin belirli bir plan program çerçevesinde yaşantıya dönüştürülmesidir (Aracı, 2006).

Tarihi çağlardan beri insan eğitiminin bir parçası olan beden eğitimi, günümüzde önemini giderek artırmıştır. Teknolojiye aşırı bağımlılığın olduğu bu dönemde, insanların hareket etmesi, aktif bir yaşam sürmesi onların sağlığı açısından çok önem arz etmektedir. İnsanların yaşantılarında spora yer verebilmeleri için okullarda verilen beden eğitimi derslerinin önemi büyüktür. Çünkü her alışkanlık gibi spor yapma alışkanlığı da küçük yaşta kazanılmalı ki ilerleyen yaşamda bunun uygulanması mümkün olsun (Aracı, 2006).

Fiziksel Aktivite: Fiziksel hareketler günlük yaşam içerisinde kasılarak ya da açılarak her türlü devinim sağlayan enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve nefes alma hızını arttıran ve farklı seviyelerde fiziksel ve psikolojik anlamda yeterli enerjiyi bulamadığı durumlarda yorgunlukla sonuçlanan hareketler olarak tanımlanabilir (Savcı ve arkadaşları, 2006).

Sıkıntıya Dayanma: Kişinin olumsuz ruh halinin durumlarını tecrübe etme ve bu durumlara karşı katlanabilme sınırı olarak belirtilmiştir (Simons ve Gaher, 2005).

Tolere Edebilme: Bireyler dayanılmaz olarak gördükleri bu sıkıntılı durumdan hemen kurtulmak için gayret gösterirler ve etkili olmayan başa çıkma yollarını kullanarak madde kullanımı ya da kötü davranışlar sergileyebilirler (Yavaş, 2022).

Değerlendirme (Kabullenme): Bireyler sıkıntılı olma durumlarını değerlendirirken, sıkıntı yaşadıklarını kabul etmeme, sıkıntı duygusunu yaşamaktan utanç duyma ve sıkıntı ile başa çıkma becerilerini başkalarına göre daha düşük görme eğilimlerinde olabilmektedir. Bu tarz bireyler kendilerini yetersiz görebilir, depresif duygular hissedebilir ve başkalarından yardım istemekten de kaçınabilirler (Yavaş, 2022).

Duyguların Düzenlenmesi (Regülasyon): Eğer bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük olduğunda etkili başa çıkma becerilerini kullanmadığından dolayı

sıkıntılı durumlardan kaçınması veya azaltılması için çok fazla çaba sarf etmesi gerekmektedir (Yavaş, 2022).

Sıkıntıya Odaklanma: Bireyler kendilerine sıkıntı veren duyguların varlığında tüm dikkatlerini bu sıkıntılı durumlara yönlendirmekte ve işlevselliği önemli düzeyde bozulmaktadır. Bu tarz bireyler yaşadıkları sıkıntılı duruma tamamen odaklanır ve bu sorunu yaşamlarının merkezine alırlar (Simons ve Gaher, 2005).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Eğitim

Eğitim ile ilgili değişmez ve herkes tarafından onaylanabilecek bir tanım yapmak oldukça zordur. Bu konuda yapılan birçok tanım eğitimin içeriği ile yakından ilgili olup kıymet yüklüdür (Erden, 2012).

2.2. Sporun Tanımı

Spor; sporcular açısından kazanılması gereken müsabakayı fiziksel, zihinsel ve yeteneksel bir çaba ile izleyicilere görsel bir şölen sunan ve izleyicilerin heyecan duymasını sağlayan ortaya koyulan görseelliğin vücut hareketlerinin uyumu doku ve organların çalışma sistemi eklem ve hareketlerin çalışma düzenini zihinsel ve biyomekanik gibi kavramların sayesinde yapılan oluşumdur (Fişek,1980).

Kişinin yaşam biçimini sosyal yaşam alanına dönüştürürken kazanmış olduğu yetenekleri geliştirerek, belirli kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız bireysel veya toplu şekilde aletli veya aletsiz olarak boş zaman faaliyetleri kapsamı içinde veya tüm zamanını buna ayırarak ve bu faaliyeti meslek kavramı amacıyla toplum açısından saygı kazanmak, fiziki ve bilişsel geliştirici, yarışmacı ve kültürel kavramlar çerçevesinde oluşan olgudur (Yetim ve ark, 2006).

Fişek'e göre spor; bireysel veya ortaklaşa oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı doğru sonuca ulaşabilecek kurallara göre uygulanan ve ani bir fayda beklenmeyen beden hareketlerin tamamıdır (Fişek,1980).

Başka bir tanıma göre ise spor; insan ruhundaki mücadele ve başarıma çabasının tabiat ve toplum yapısı ile etkileşim kurmak suretiyle düzenli ve adaletli,

belirli kurallar içinde, toplumsal ve ayırt edilmiş kişiliğinin yarışmaya dönüşmesidir (Keten, 1993).

Sporun tanımının tek seferde her şeyi anlatacak ve tanımlayabilecek şekilde herhangi bir tanıma direkt olarak karşılık bulamıyoruz. Bu sebepten spor; amatör, profesyonel, elit, aile, herkes için yaşam boyu sağlık, tatil, engelliler, çocuk, kadın, gençler, ileri yaşlar, polis, hapisane, kulüp sporu gibi isimlerle anılmaktadır. Birçok tanımı yapılabilecek olan spor kavramının tek bir tanıma sınırlandırılması mümkün değildir (Yıldıran ve ark, 1993).

2.2.1. Sporun sağlığa faydaları

Spor aktiviteleri sağlıklı bir biçimde yarışma kapsamında mücadele ederek zaman geçirmek, vücudumuzun sağlıklı olabilmesi için belirli kurallar dahilinde bilerek ve isteyerek yapılan fiziksel etkinlikleri içine akmaktadır. Spor, insanı ruhsal açıdan çok rahatlatan bir etkinlik rolü üstlenmektedir (Ramazanoğlu ve ark, 2005).

Sporun vücudumuza etki sağlayacak bazı görevleri bilinmektedir. Bunları sıralamak gerekirse herkesin spor yapmasına uygun bir ortam hazırlayarak insanları sağlıklı olabileceği, moralinin yüksek seviyede tutarak mutluluk hormonu salgılamasına destek olacak sağlıklı insan yapısı oluşturmaktır. Sporun topluma karşı iyi bir birey ve bu kapsamda toplumumuza fayda sağlayacak insan yetiştirme konusunda buna etkin bir yapı oluşturmaktadır. Aynı zamanda bilişsel, bedensel gelişimleri ile beraber hastalık ihtimalinin azaltılarak, metabolizmamızı aktif hale getirerek kalp damar ve tansiyon hastalıklarına iyi gelmektedir (Küçük 2012).

Sporun sağlık açısından faydalarını sıralamamız gerekirse ilk olarak söylememiz gereken yüzyılımızda öne çıkan teknolojik gelişmeler sonucunda yoğun ve stres altında geçirdiğimiz günlük yaşam hareketleri sağlıklı kararlar vermemizde bizleri olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte bizlere faydalı olabilecek kararlar verebilmek için spor, vücudumuzun dengesini sağlayacağından ötürü spor aktivitelerini her daim yapmalı ve ruhsal olarak bizlere fayda sağlayacak etkinliklerde bulunmalıyız (Spor Şurası, 1990).

Bu bağlamda bazı dikkat çekici unsurlardan ve hayat biçiminden bahsetmek gerekirse bazı insanlar ekmek paralarını fiziksel gücü ile kazanırken bazı insanlarda

zihinsel güçleri ile kazanmaktadır. Vücudun sürekli dinç olabilmesi için sportif aktiviteleri hayat biçimine çevirmek gerekir. Aynı zamanda spor küresel bir pazar haline gelmiş durumdadır. Ayrıca sporun başka bir faydası da her türlü zararlı alışkanlıklar ve kimyasal ortamlarda yapılan ilaçlardan uzak tutmaktır (Çündü,1999).

2.2.2. Sporun fiziksel faydaları

Düzenli spor yapabilmek, spor etkinliklerine katılmak özellikle de hayatını hareketsiz sürdürün bireylerde psikolojik, fizyolojik ve zihinsel problemler oluşturacağından dolayı önemli bir aktivitedir. İnsanların hayali sağlıklı bir birey olarak hayatını idame ettirebilmektir. Sağlıklı bir hayat geçirebilmek için düzenli spor aktivitelerine katılmak bu aktiviteleri hayat biçimine dönüştürebilmek genellikle bedensel olarak yapmak vücudumuzu ilerleyen yaşlara hazırlayabilmektedir (Zorba,2001).

2.2.3. Sporun sosyal faydaları

Spor fiziksel açıdan olduğu gibi sosyal açıdan da çok önemlidir. Spor aynı zamanda insanların çevresindeki kişilerle etkileşim kurmasına yardımcı olur ve karizmasını arttırır. İnsanın kendine olan güvenini üst seviyelere taşır ve bununla birlikte toplum içerisinde saygı kazanır (Sevim, 1997).

Sosyalleşmenin başladığı andan itibaren sporun kişiye saygınlık, zamanı iyi kullanma, çevre edinme, bir gruba ait olabilme, kurallara uyma, düzenli ve disiplinli olma, öfke kontrolü gibi özelliklere sahip olmasına katkı sağlayacaktır (Bulgu, 2013).

2.2.4. Sporun psikolojik faydaları

Bireyleri vücutta belirli biyolojik, fiziksel ve bilişsel tepkilerin gelişimini etkileyen, kişiyi anlık olarak bir tehditle veya mücadele gerektirecek bir sorunla karşı karşıya bırakan koşullarda ortaya çıkan durumlar ve kalıcı düşük ruh hali, bir kez zevk alınan faaliyetlere ilgi kaybı ve diğer semptomlarla karakterize bir duygu durum bozukluğundan kurtarmanın en önemli şekli fiziksel etkinlikleri arttırmak ve düzenli bir hayat biçimine dönüştürecek spor yapmaktır. Sporu düzenli yapan bireyler öfke durumlarında kendilerine hakim olabildiği, zorluklarla karşılaştığında pes etmeyen iş ve özel hayatlarında daha başarılı oldukları yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir.

Spor ve fiziksel aktivitenin kadınların toplumsal bütünleşme sağlamasının, onların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının sağlam bir çatı altına alınmasında önemli rol oynamaktadır (Baumannas, 1994).

2.3. Milli Eğitim Tarihi

Eğitim ve öğretim hizmetlerinin devlet eliyle yürütülmesi düşüncesi ilk kez II. Mahmut döneminde ortaya atılmıştır. Bu döneme kadar vakıflar tarafından sürdürülmüş olan eğitim ve öğretim hizmetleri, 17 Mart 1857 tarihinde Maarif-i Umumiye Nezareti görevine verilmiştir. Böylelikle eğitim ve öğretim hizmetlerinden sorumlu bir nazır (bakan) meclis-i vükela içinde yer almıştır. Nezaretin kuruluşuyla okullar sıbyan, rüştiye ve mekâtib-i fûnûn-i mütenevvîa olarak üç dereceye ayrılmıştır.

Eğitim sistemimize ilişkin ilk yasal düzenleme 1869 yılında çıkarılan Maarif-i Umumiye Nizamnamesidir (Genel Eğitim Tüzüğü). Bu tüzük ile eğitim hakkı, eğitim yönetimi, eğitim sisteminin belirlenmesi, eğitim ödenekleri, öğretmen yetiştirme ve görevlendirilmesi, taşra teşkilatı ve sınav sistemleri gibi hususlar düzenlenmiştir. Aynı zamanda merkez örgütünde ilmi ve idari olmak üzere iki daireden oluşan Meclis-i Kebir-i Maarif (Büyük Eğitim Meclisi) ile il düzeyinde Maarif Meclisleri kurulmuştur. 1872 yılında Büyük Eğitim Meclisi tek meclis haline getirilerek daireler öğretim basamaklarına göre düzenlenmiştir. Bu daireler; Mekatib-i Sıbyan (İlkokul), Mekatib-i Rüştiye (Ortaokul), Makatib-i Aliye (Yüksek Okul), Telif ve Tercüme ile Matbaalar (Yayın) daireleridir.

1911 tarihli Maarif-i Umumiye ve Teşkilatı Nizamnamesi (Eğitim Teşkilat Tüzüğü) ile bütünsel bir yapı oluşturulmuştur. II. Meşrutiyet Dönemi sonunda Maarif Nezareti merkez teşkilatı şu dairelerden oluşmaktadır:

- Tedrisat-ı İptidaiye Dairesi (İlköğretim Dairesi)
- Tedrisat-ı Taliye Dairesi (Orta Öğretim Dairesi)
- Tedrisat-ı Aliye Dairesi (Yüksek Öğretim Dairesi)
- Mekatib-i Hususiye Dairesi (Özel Okullar Dairesi)
- Tahrirat Dairesi (Yazı İşleri Dairesi)

- Muhasebat Dairesi (Saymanlık Dairesi)
- Sicil İşleri Dairesi
- İstatistik Dairesi
- Levazım Dairesi (Ders Araçları Dairesi)
- Evrak Dairesi
- Kurtuluş Savaşı yıllarında, İstanbul’ da Osmanlı Hükümetinin Maarif Nezareti, Ankara’da ise TBMM Hükümetinin Maarif Vekâleti olmak üzere iki eğitim bakanlığı bulunmaktaydı.

23 Nisan 1920’de TBMM’nin açıldıktan sonra, 2 Mayıs 1920 ve 3 sayılı Kanun’la kurulan ve on bir vekâletten oluşan İcra Vekilleri Heyeti’nde (Bakanlar Kurulu) Maarif Vekâleti de bulunmaktaydı.

1923 yılında İstanbul’da bulunan Maarif Nezareti kaldırılmış, Ankara’da bulunan Maarif Vekâleti teşkilatının İlk Tedrisat Müdürlüğü, Orta Tedrisat Müdürlüğü, Hars (Kültür) Müdürlüğü, Sicil ve İstatistik Müdürlüğü birimlerine Müsteşarlık, Yüksek Öğretim Dairesi, Teftiş Heyeti, Telif ve Tercüme Dairesi, Özel Kalem ve Evrak Dairesi birimleri eklenmiştir. Taşra teşkilatı da Maarif Müdürlükleri ve Maarif Memurlukları olarak düzenlenmiştir.

Millî Eğitim Bakanlığı, Cumhuriyetimizin kuruluşundan itibaren bugüne kadar aşağıda belirtilen isimler altında çalışmalarını sürdürmüştür.

- 1923-1935 yılları arasında “Maarif Vekâleti”
- 1935-1941 yılları arasında “Kültür Bakanlığı”
- 1941-1946 yılları arasında “Maarif Vekilliği”
- 1946-1950 yılları arasında “Millî Eğitim Bakanlığı”
- 1950-1960 yılları arasında “Maarif Vekâleti”
- 1960-1983 yılları arasında “Millî Eğitim Bakanlığı”
- 1983-1989 yılları arasında “Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı”
- 1989 yılından günümüze kadar da “Millî Eğitim Bakanlığı” adıyla çalışmalarını sürdürmektedir (T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, 2015)

2.3.1. Ortaöğretim Kurumları

Ortaöğretim kurumları, ortaokul veya imam-hatip ortaokulu üzerine eğitim ve öğretim süresi dört yıl olan yatılı ve/veya gündüzlü olarak eğitim ve öğretim veren kurumlardır. Sosyal bilimler liseleri, fen liseleri, Anadolu imam-hatip liseleri, Anadolu liseleri, güzel sanatlar liseleri ve spor liseleri, Mesleki ve teknik Anadolu liseleri, mesleki ve teknik eğitim merkezleri ile çok programlı Anadolu liselerinden meydana gelmektedir.

2.4. Beden Eğitimi

Fiziksel etkinliklerin belli bir sisteme göre yaşantıya dönüştürülmesidir. Tarihi çağlardan beri insan eğitiminin bir parçası olan beden eğitimi, günümüzde önemini giderek artırmıştır. Teknolojiye aşırı bağımlılığın olduğu bu dönemde insanların hareket etmesi, aktif bir yaşam sürmesi onların sağlığı açısından çok önem arz etmektedir. İnsanların yaşantılarında spora yer verebilmeleri için okullarda verilen beden eğitimi derslerinin önemi büyüktür. Çünkü her alışkanlık gibi spor yapma alışkanlığı da küçük yaşta kazanılmalı ki ilerleyen yaşamda bunun uygulanması mümkün olsun (Aracı, 2006).

Ülkemizin kurucusu olan Mustafa Kemal Atatürk spor ve sporcunun önemi ile ilgili birçok söz söylemiştir. Bu sözlerden en bilindik olanı "Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözüdür. Mustafa Kemal Atatürk'ün bu sözünden hareketle bir sporcunun başarılı olabilmesi için sportif becerilerinin yanında, zihinsel yeterliliklere ve sporcu ahlakına sahip olmaları gerekmektedir. Okullarımızda beden eğitimi ise öğrencilerin fiziksel etkinlikler sayesinde gelişimini ve hareket kapasitesinin en üst düzeye ulaşmasına yardımcı olmak şeklinde düşünülmektedir. Beden eğitimi ve spor, eğitimin ve öğretimin ayrılmaz bir parçası olarak düşünüldüğünde, eğitim ve öğretimin amacına tam olarak ulaşması için beden eğitimi büyük önem taşıdığı yadsınamaz bir gerçek olarak nitelendirilebilir (Şişman ve Acat, 2003).

2.5.Sıkıntı Tanımı

Yaygın kullanımda sıkıntı, bir bireyin özellikle hiçbir şey yapmadan durduğu, çevresiyle ilgilenmediği veya bir gün veya dönemin donuk veya sıkıcı olduğunu hissettiği, duygusal ve bazen de psikolojik bir durumdur.

2.5.1. Sıkıntıya dayanma düzeyi

Sıkıntıya dayanma düzeyi Simons ve Gaher (2005) tarafından olumsuz ruhsal halleri yaşama ve bu duruma dayanarak dayanma gücü olarak kavramsallaştırmıştır. Kavram bir bilgi deposundan diğerine bilgi akımını sağlayan zihinsel eylemler, bedeni oluşturan tüm organ ve duyuların gelişimi süreçlerinin sonucu olduğu gibi duygunun bedende yansıması etkilerini azaltma gibi hareketlerle ayırt edilerek tespit edilmiştir. Araştırma yapan insanların doğası gereğince sıkıntıya dayanmanın çok geniş kapsamlar içerdiği bu kapsamların ilki olumsuz tepki ve izlenim durumlarına dayanmaya karşı istememe, ikincisi tecrübe ettiği üzüntü ve mutluluğu uygun bularak değerlendirilmesine karşı uygun bulmayarak ilgisizlik ve bezginlik gibi ruhsal yorgunluklarla başa çıkma derecesini diğerlerine göre düşük olarak duygusal bilgiler alınarak sonucu utanç duyması, üçüncüsü duyumsama düzenlemeye karşı olumsuz duyumsamalardan seri bir biçimde uzaklaşmak için yüksek bir çaba sarf etmesi ve dördüncü olarak da bir konu üzerine yoğunlaşmaya karşı dikkatin olumsuz duygu tarafından azaltılması, kabul edilebilirliğin önemli oranda bozulmasıdır. Sıkıntıya dayanma seviyesi düşük olanlar kişiyi anlık olarak bir tehditle ve sıkıntı yaşadıklarında şiddetli tepki verirler. Sıkıntıyla başa çıkma yetenekleri çok zayıftır. Oluşabilecek olumsuz duygusal durumlara karşı kaçınmayı tercih edip bu durumları seri biçimde düzeltmek için çeşitli seçenekler deneme yolundadır (Schmidt vd, 2011).

İçinde birçok öge bulunan ve yüksek seviyelerdeki algılamalardan korku ve endişe duyup kaçınma, bastırma, haberi yokmuş gibi davranma, inkar etme yerine bu yaşanan duyguları kontrol altında tutabilme, onlarla kalabilme, onlara tahammül edebilme becerisi olarak tanımlanmıştır. Acıma odaklı terapide bu becerinin kullanımını şu şekilde açıklanmıştır: Danışan, terapistin danışanın hem kendi duygularını tutabildiğini deneyimlerken; terapist, danışanın yaşadığı duygular karşısında korkup şok olmaz. Danışan desteklenerek, sıkıntı azaltılarak gelişime ve

büyümeye odaklanılır (Gilbert,2009).

2.6.Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Zeka geriliği olan ve gelişiminde problem olmayan çocuklara sahip olan anne ve babaların problem yaşadıkları durumlar, psikolojik olarak iyi hissetmediği, gerçekte olmayan kaygılar ve fiziksel ve bilişsel reaksiyonların gelişim düzeylerini karşılaştıran çalışma kapsamında nicel 184 katılımcı, nitel 140 kişi ile çalışmalar yapılmış olup zeka geriliği olan çocukların anne ve babaların, gelişiminde problem olmayan çocuklara anne ve babalarına göre problem yaşadıkları durumlara dayanma gücünün düşük olduğu, psikolojik olarak iyi hissetmediği, gerçekte olmayan kaygılar ve stres düzeylerini fiziksel ve bilişsel reaksiyon seviyelerinin yüksek derecede olduğu araştırmaya katılanların tamamının problem yaşadığı durumlar arttıkça daha iyi çözümler üretebildiği ve psikolojik olarak iyi hissetmediği, gerçekte olmayan kaygılar ve stres düzeylerini ve fiziksel ve bilişsel reaksiyonların düştüğü tespit edilmiştir. Zeka geriliği olan çocukların anne ve babalarının parasal olarak problem yaşadıkları, ev içinde negatif ilişkiler, çocukların problemleri ile ilgili çözüm üretmenin işe yaradığı, dayanak talep ettikleri araştırma yapan kişinin ortaya çıkardığı başka bir sonuçtur (Akça, 2016).

Hissedilen fiziksel ve bilişsel reaksiyonların gelişimini tetikleyen ve problem yaşadıkları durumlar arasındaki ilişkide motive olması ve uyum sağlayabilmesi gereğinin incelenmesi için yapılan araştırmada 417 üniversite öğrencisi ile çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda fiziksel ve bilişsel reaksiyon seviyesi ve bilişsel süreçlerin uyum sağlayabilmesi durumunun negatif yönlü manidar ilişki gösterirken, bilişsel süreçlerin uyum sağlayabilmesi ve bireyin öncelikli öğreneceği konuya motive olması pozitif yönlü manidar bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Buna ek olarak sıkıntıya dayanma kapasitesi ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu araştırma sonuçları arasındadır. Son olarak araştırma kapsamında ele alınan, tespit edilen fiziksel ve bilişsel reaksiyonları ve problem yaşanan durumlara dayanma arasındaki ilişkide dikkatini yoğunlaştırması bilişsel süreçlerinin model ve matematiksel olarak uyumlu çıkmıştır. Gerçekleştirilen model toplam varyansı %19.4'ünü belirtmektedir (Arıcı, 2019).

Üniversite öğrencileri arasında öngörülmez zorlayıcı olaylarla baş edebilme

problem yaşama durumu arasındaki ilişkide öfkesini dışa vuranlar ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisini araştıran bir çalışmada 1114 kişi ile çalışma sağlanmıştır. Araştırma yapıldıktan sonra problem yaşama durumu yüksek seviyedeki kişilerin beklenmedik koşulların yüksek seviyede olduğu, beklenmedik koşullar oluşması durumunda öfkesini dışa vuran kişilerin öngörülmez zorlayıcı olaylarla baş edebilme durumunun yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın anlamlı bulunduğu, toplam varyansın %42'sini belirtildiği araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Özcan ve ark.,2019)

Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin problemlerle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkide meydana gelen deneyimlere aracılık etkisini incelediği araştırma kapsamında 453 kişinin anketlere verdikleri cevaplar incelenmiştir. Problemlere dayanma kapasiteleri ile yaklaşma ve kendine yardım, başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkide konuya motive olabilmenin aracılık etkisi gösterdiği, sıkıntıya dayanma kapasitesi ile kendini cezalandırma ve uyum sağlama karşı koyma tarzları arasındaki ilişkide motive olabilmenin aracılık etkisi sergilediği belirlenmiştir. Bunlara ek olarak problem yaşama durumu ile uzaklaşma biçimi arasındaki ilişkide motive olabilmenin aracılık rolünün anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Zümbül, 2019).

Akıl yürütme yoluyla araştırma ve doğrulara ulaşma yöntemi etkili davranışın insanların sıkıntı durumlarının nasıl bir sonuca etki ettiğini araştırmak için yapılan ne oranda etki gösterdiğini araştırmak için 70 gün süren bir grup yaşantısı incelenmiştir. Deneysel uygulamaya başlamadan önce ve başladıktan sonra yapılan akıl yürütme yoluyla araştırma ve doğrulama ve doğrulara ulaşma yöntemi ile 9 kişi bunalım ve izlenim takip etme zorluğu seviyelerinde ciddi bir eksilme olduğu tespit edilmiştir. Deneysel uygulama başlamadan önce yapılan çalışmada alınan bulgulara hissettiği durumlar karşısında insanlar içindeki yapabilirlik ile problemle başa çıkma arasında pozitif yönlü manidar ve yüksek bir bağlantı tespit edilmiştir (Arı,2020).

Okullarda rehberlik öğretmeni olarak çalışan 306 kişi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öğretmenlerimizin ruhsal durumlarının olumsuz düşüncelere, mental yorgunluk ve problem çözme durumu araştırılmıştır. Yapılan

çalışmada elde edilen bulgulara ruhsal yorgunluk durumu ve öz eleştirel olumsuz düşüncelerin rehberlik eğitimi veren öğretmenlerin ruhsal durumlarının belirli seviyede ön gördüğü ruhsal yorgunluğun anlamlı bir değerlendirici olmadığı belirlenmiştir (Pamuk ve ark,2020).

Yapılan başka bir araştırmada intihar girişiminde bulunmuş 34 kişilik bir gruba yaşanan fiziksel sıkıntılar, hissedilen duruma tepki verme, problemlere çözüm üretme ve öz şefkat düzeyleri araştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda intihar girişiminde bulunan kişilerin başka bir kontrol grubuna göre öz şefkat düzeyleri daha az olduğu belirlenmiştir. Hislerin durumunda ise daha fazla zorluk çektiği ortaya çıkmıştır (Tuna ve ark., 2020).

454 kişi ile çalışılan araştırma kapsamında problem yaşama durumu ile etkili yaralanma sonrası fiziksel ve bilişsel reaksiyon belirtileri düzeyi arasındaki ilişkide karşı gelme stillerinin etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Yapılan bu araştırma da etkili yaralanma sonrası fiziksel ve bilişsel reaksiyon belirtileriyle problem yaşama durumu arasında etkili yaralanma sonrası fiziksel ve bilişsel reaksiyon belirtileri ile anlamlı karşı koyma stilleri negatif yönlü anlamlı bağlantı tespit edilmiştir. Problem yaşama durumu ile karşı koyma biçimlerinin etkili yaralanma sonrası fiziksel ve bilişsel reaksiyon düzeyi üzerindeki etkisi kesin olarak belirlenmiştir. Ayrıca problem yaşama durumu ile etkili yaralanma sonrası fiziksel ve bilişsel reaksiyon belirti düzeyi arasındaki bağlantıda başa çıkma stillerinin kısmi etkisi olduğu belirlenmiştir (Dağdemir,2021).

418 kişi ile yapılan araştırmada kişilerin problem yaşama durumları ile gerçekte olmayan kaygı ve hassasiyet arasındaki yoğun korku, genel ve sosyal korku, obsesif-kompulsif kaygı belirtileri kapsamında incelemeyi hedeflemiştir. Yapılan araştırmada problem yaşama durumunun yoğun korku, obsesif-kompulsif kaygı, genel ve sosyal kaygı belirtileri ile bağlantılı olduğunu, problem yaşama durumunun ve gerçekte olmayan ancak gelecekteki olası tehditlere karşı hissedilen ruhsal bozukluk duyarlılığının beraber bu belirti yapılarının her biri ile ilişkili olmadığını belirlenmiştir. Çalışmayı yapan kişiler, çalışmanın verilerinden hareketle problem yaşama durumunun düşük olmasının belirli kaygı belirtilerini deneyimlemeye karşı ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Keough ve ark,2010).

Daha önce evlilik yapmış ancak şu an evli olmayan kadınlarda öz-şefkate dayalı psikolojik rahatlama sıkıntıya dayanma ve kaygı duyarlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedefleyen bir çalışmada deneysel uygulama başlamadan önce ve başladıktan sonra ve kontrol grubu aracılığıyla yarı deneysel bir çalışma başlatılmıştır. 60 günlük bir sürede sekiz oturum destek alan deney grubu ve bu süre zarfında çalışmalara dahil olmayan kontrol grubundaki katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar belirlenmiştir. Bunun sonucunda öz-şefkat odaklı grup psikolojik rahatlama desteği alan katılımcıların sıkıntıya dayanma düzeyleri, duygu düzenleme ve kaygı duyarlılığı üzerinde kesin etkileri olduğu tespit edilmiştir. Araştırmayı sürdüren kişilerin daha önce evlilik yapmış ancak şu an evli olmayan kadınlarda duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma kapasitesinin yükseltilmesi, korku beklentisinin azaltılması için öz-şefkat temelli psikolojik rahatlamanın etkili olabileceği belirlenmiştir (Mohammadi, 2018).

İkincil gerçek bir tehdit, fiziksel ve bilişsel reaksiyonların başa çıkma yöntemlerinin kullanımı arasındaki ilişkide potansiyel ilişkiler olarak problem çözme yöntemi ile duygu düzenlemeyi incelemişlerdir. 257 koruyucu hizmet çalışanı ile yaptıkları araştırma sonucunda ikincil bir tehdit fiziksel ve bilişsel reaksiyonların anlamsız başa çıkma ile olan bağlantısında duygu düzenlemenin aracılık yaptığı, buna karşın problem çözme durumunun bu modelde aracılık sisteminde belirlenmiştir (Benuto ve ark. 2020).

Dayanıklılık yöntemiyle sıkıntıya dayanma kapasitesini yükseltmek için fiziksel ve bilişsel reaksiyonların yönetimi eğitim sistemi temelli grupla ruhsal terapinin bağlantısı araştırılmıştır. Yüksek öğrenim gören 14 öğrenciye deneysel uygulama başlamadan önce başladıktan sonra ve kontrol grubu ile çalışılan araştırmada fiziksel ve bilişsel reaksiyon temelli grupla psikolojik danışmanın dayanıklılık yöntemiyle sıkıntıya dayanma kapasitesini arttırmada etkili olduğu belirlenmiştir (Ekawati ve ark,2020).

Çocukluk döneminde karşındakinin kendi rızası olmadan sömüren kişilerden oluşan 190 kişilik bir gruba yapılan araştırmada sıkıntıya dayanma seviyesi, öz-şefkat düzeyleri ve bilişsel birleşme ile etkili yaralanma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma sonucunda travma sonrası

büyüme, sıkıntıya dayanma ve öz- şefkat arasında pozitif yönlü manidar ilişki bulunduğu, travma sonrası büyümeyle bilişsel birleşme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Basharpoor ve ark. 2021).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan “Tarama Modeli” kullanılmıştır. Tarama modelleri, önceden yaşanmış herhangi bir durumu ya da şu an da yaşanmakta olan durumu olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Çalışmada anlatılan durum, birey veya madde, bireysel şartları içinde hiçbir bir düzenleme veya tesir etme gayreti içinde bulunulmadan olduğu biçimde betimlenmeye gayret eder. Bu noktada önemli olan şey belirtilen olayın ortaya çıkmasıdır (Karasar, 2005). “İki veya daha fazla değişken arasında olan ilişkiyi tespit etmek ve neden-sonuç ilişkisiyle ilgili birtakım ipuçları elde etmek amacı ile yapılan çalışma modeline ise ilişkisel tarama adı verilir” (Büyüköztürk vd., 2012).

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evreni, 2022/2023 Eğitim ve Öğretim döneminde Ağrı ili Merkez ilçesinde bulunan 9. sınıfta 3354, 10.sınıfta 2950, 11.sınıfta 3051, 12.sınıfta 2611 öğrenci olmak üzere toplamda 11966 öğrencinin bulunduğu 29 Ortaöğretim kurumunda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini 675 kadın 468 erkek olmak üzere 1143 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın sonuçlarının düzgün bir şekilde elde edebilmek için 10 madden oluşan “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği” kullanılmıştır.

3.4.Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen sıkıntıya dayanma ölçeği, Sargın ve ark. (2012) tarafından Türkçe sürümünün geçerlik ve güvenilirliği

yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşan 5’li likert tipi ölçektir. Ölçek tolerans, regülasyon ve öz yeterlik olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayıları ölçeğin tamamı için .89; tolerans alt boyutu için .90; regülasyon alt boyutu için .80, öz yeterlik alt boyutu için .64 olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda toplanan verilere ait ölçeğin Cronbach alfa katsayıları tablo 1’de açıklanmıştır.

Tablo 1: *Sıkıntıya dayanma Ölçeği Alt Boyutların Güvenirlilik Cronbach's Alfa değerleri*

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items
Tolerans	,85	9
Regülasyon	,67	3
Öz yeterlik	,61	3

3.5.Verilerin Analizi

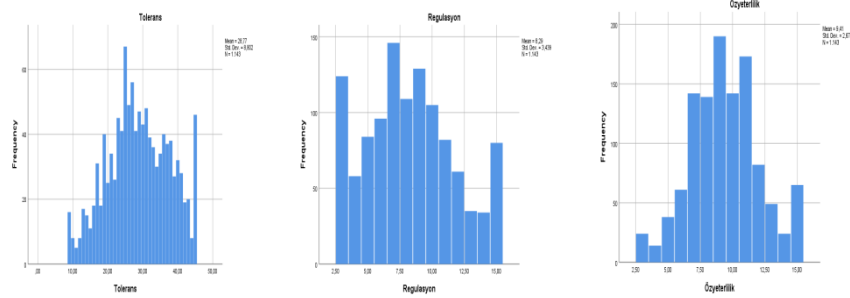
“Araştırmacı istatistiksel analizi yapmadan önce, yapılacak analiz ile ilgili doğrusallık, durağanlık, homojenlik ve normallik gibi varsayımların sağlandığını gösteren istatistiksel bilgiler verilmelidir. Daha sonra araştırmacı tercih ettiği analiz tekniklerini gerekçelendirmelidir” (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Çalışmada, uygulanan ölçekler yoluyla ulaşılan verilerin analiz edilmesi amacıyla ilk olarak verilerin işlenmesi tamamlanmıştır. Bu maksatla katılımcılara uygulanan demografik bilgi formu ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği verileri ayrıntılı olarak kontrol edilmiş, geçerli veriler, bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analiz edilirken SPSS 25,0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analiz edilirken ilk olarak standart sapma, aritmetik ortalama, medyan, mod, frekans gibi tanımlayıcı istatistiksel analizler uygulanmıştır. İkinci olarak verilerde normal dağılımın olup olmadığının belirlenebilmesi için aritmetik ortalama, medyan, mod ve basıklık ve

çarpıklık değerleri hesaplanarak bu değerler incelenmiştir. Sözü edilen veriler Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2: *Sıkıntıya dayanma Ölçeği Alt Boyutlar Normallik Dağılımı*

	Tolerans	Regülasyon	Öz yeterlik
N	1143	1143	1143
Mean	28,77	8,28	9,40
Median	29,00	8,00	9,00
Mode	25,00	7,00	9,00
Std. Deviation	8,80	3,43	2,67
Skewness	-,075	,265	,069
Std. Error of Skewness	,072	,072	,072
Kurtosis	-,672	-,727	-,135
Std. Error of Kurtosis	,145	,145	,145



Tabloda görüldüğü sıkıntıya dayanma ölçeğinin tolerans alt boyutunun Skewness -,075 ve Kurtosis -,672, regülasyon alt boyutunun Skewness ,265 ve Kurtosis -,727 ve öz yeterlik alt boyutunun Skewness ,069 ve Kurtosis -,135 olduğu tespit edilmiştir.

“Sıkıntıya dayanma ölçeği” alt boyutları olan aritmetik ortalama, medyan, mod ve basıklık ve çarpıklık değerlerinin birbirine yakın olduğu, Büyüköztürk (2012), Tabachnik ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)’nin ortaya çıkardığı değerler içerisinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Normal dağılım göstermesi nedeniyle analizde parametrik testler kullanılmıştır.

Parametrik testlerden normal dağılım gösteren verilerde, iki farklı bağımlı değişkenlerde bir değişime neden olmak için bilinçli veya kasti bir şekilde manipüle edilen değişkenler ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki ayrılmayı ortaya çıkarmak için “Bağımsız Örneklemeler için T-testi”, birden fazla farklı bağımsız değişkenler ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki ayrılmayı ortaya çıkarmak için tek yönlü varyans (anova) analizi, öğrencilerin yaş grupları, aile aylık gelir düzeyleri, haftalık toplam sportif aktivite ve sportif aktivite yapma yılı süreleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla “Pearson korelasyon” analizleri uygulanarak sonuçlar $p < .050$ önem düzeyine göre belirlenmiştir (Bursal, 2019; Büyüköztürk vd., 2012).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada öğrencilere uygulanan anket sonucunda elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda belirlenen tablolar ve yorumlar sunulmaktadır.

Tablo 3: *Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı*

Cinsiyet	N	%	Toplam %
Kız	675	59,1	59,1
Erkek	468	40,9	100,0
Toplam	1143	100,0	

Araştırmaya 675($\bar{x}=59,1$) kız ve 468($\bar{x}=40,9$) erkek olmak üzere toplam 1143 öğrenci katılmıştır.

Tablo 4: *Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Ortalamaları*

Yaş	
N	1143
Mean	15,59
Median	16,00
Mode	15,00
Std. Deviation	1,09

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamalarının 15,59±1,09 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapısı Dağılımı

Aile Yapısı	N	%	Toplam %
Çekirdek	847	74,1	74,1
Geniş	269	23,5	97,6
Parçalanmış	27	2,4	100,0
Toplam	1143	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yapıları dağılımı incelendiğinde ağırlıklı olarak 847($\bar{x}=74,1$) öğrencinin çekirdek aile yapısında olduğu gözlenirken, 269($\bar{x}=23,5$) öğrencinin geniş ve 27 ($\bar{x}=2,4$) öğrencinin de parçalanmış aile yapısında olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyi Dağılımı

Baba Eğitim Düzeyi	N	%	Toplam %
Okur-Yazar Değil	36	3,1	3,1
İlköğretim	499	43,7	46,8
Ortaöğretim	482	42,2	89,0
Lisans	96	8,4	97,4
Lisansüstü	30	2,6	100,0
Toplam	1143	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının eğitim düzeyi dağılımı incelendiğinde ağırlıklı olarak 499($\bar{x}=43,7$) babanın ilköğretim ve 482($\bar{x}=42,2$) babanın ortaöğretim düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyi Dağılımı

Anne Eğitim Düzeyi	N	%	Toplam %
Okur-Yazar Değil	241	21,1	21,1
İlköğretim	647	56,6	77,7
Ortaöğretim	213	18,6	96,3
Lisans	31	2,7	99,0
Lisansüstü	11	1,0	100,0
Toplam	1143	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi dağılımı incelendiğinde ağırlıklı olarak 647($\bar{x}=56,6$) annenin ilköğretim ve 241($\bar{x}=21,1$) annenin okur-yazar olmadığı gözlenmiştir.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Durumları

Sportif Aktivite	N	%	Toplam %
Evet	579	50,7	50,7
Hayır	564	49,3	100,0
Toplam	1143	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerden 579($\bar{x}=50,7$) kişinin sportif aktivite yaptıkları 564($\bar{x}=49,3$) kişinin ise sportif aktivite yapmadıkları gözlenmiştir.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Durumları

Ne Tür sportif Aktivite Yapıyorsunuz?				
Sportif Aktivite Türü	N	%	Geçerli %	Toplam %
Takım Sporları	440	38,5	76,0	76,0
Geçerli Bireyler Sporlar	139	12,2	24,0	100,0
Toplam	579	50,7	100,0	
Geçersiz Yapmıyorum	564	49,3		
Toplam	1143	100,0		

Sportif aktivite yapan öğrencilerden 440($\bar{x}=76,0$) kişinin takım sporu 139($\bar{x}=24,0$) kişinin ise bireysel spor yaptıkları gözlenmiştir.

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Ortalamaları

Aile Aylık Gelir Miktarı	
N	1143
Mean	12165,18
Median	8500,00
Mode	8500,00
Std. Deviation	11274,21

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile aylık gelir ortalamalarının 12165,18±11274,21 olduğu gözlenmiştir.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Sportif Aktivite Süreleri ve Sportif Aktivite Yapma Yılları Ortalamaları

	Haftada Toplam Kaç Saat Sportif Aktivite Yapıyorsunuz	Kaç Yıldır Sportif Aktivite Yapıyorsunuz
N	579	579
Mean	5,62	4,42
Median	4,00	4,00
Mode	2,00	5,00
Std. Deviation	5,20	2,77

Sportif aktivite yapan öğrencilerin haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ortalamalarının $5,62 \pm 5,20$ ve sportif aktivite yapma yıl ortalamalarının $4,42 \pm 2,77$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Tolerans	Kız	675	27,45	8,64	-6,161	,000
	Erkek	468	30,66	8,68		
Regülasyon	Kız	675	8,20	3,41	-,954	,340
	Erkek	468	8,40	3,47		

	Kız	675	9,31	2,65		
Öz yeterlik	Erkek	468	9,54	2,70	-1,442	,150

Öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutlarında cinsiyetler arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde tolerans alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin ($\bar{x}=30,66$) tolerans alt boyutunda sıkıntıya dayanma düzeylerinin kız öğrencilerden ($\bar{x}=27,45$) yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Regülasyon ve öz yeterlik alt boyutlarında ise cinsiyetler arasında $p<,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

		Tolerans	Regülasyon	Öz yeterlik
	r	-,005	,043	,005
Yaş	p	,871	,142	,878
	n	1143	1143	1143

Öğrencilerin yaşları ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin yaşları ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında $p<,050$ düzeyinde anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapıları Değişkenine Göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlar	Aile yapısı	n	$\bar{x}$	Ss	f	p
Tolerans	Çekirdek	847	28,72	8,73		
	Geniş	269	29,13	8,92		
	Parçalanmış	27	26,62	9,56	1,040	,354
	Toplam	114	28,77	8,80		
Regülasyon	Çekirdek	847	8,35	3,49		
	Geniş	269	8,11	3,28		
	Parçalanmış	27	7,81	3,05	,772	,462
	Toplam	114	8,28	3,43		
Öz yeterlik	Çekirdek	847	9,40	2,67		
	Geniş	269	9,46	2,67		
	Parçalanmış	27	9,11	2,80	220	803
	Toplam	114	9,40	2,67		

Öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutlarında aile yapıları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan tek yönlü varyans (anova) analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde aile yapıları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyleri Değişkenine Göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlar	Baba Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	f	p
Tolerans	Okur-Yazar Değil	36	28,91	9,16	,107	,980
	İlköğretim	499	28,75	8,85		
	Ortaöğretim	482	28,66	8,69		
	Lisans	96	29,14	9,35		
	Lisansüstü	30	29,43	7,70		
	Toplam	1143	28,77	8,80		
Regülasyon	Okur-Yazar Değil	36	7,61	3,93	1,560	,183
	İlköğretim	499	8,43	3,46		
	Ortaöğretim	482	8,29	3,32		
	Lisans	96	8,13	3,62		
	Lisansüstü	30	7,06	3,47		
	Toplam	1143	8,28	3,43		
Öz yeterlik	Okur-Yazar Değil	36	9,30	3,16	,496	,739
	İlköğretim	499	9,51	2,75		
	Ortaöğretim	482	9,30	2,61		
	Lisans	96	9,48	2,44		

Lisansüstü	30	9,16	2,45
Toplam	1143	9,40	2,67

Öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutlarında baba eğitim düzeylerine göre arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan tek yönlü varyans (anova) analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde baba eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 16: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyleri Değişkenine Göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlar	Anne Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	f	p
Tolerans	Okur-Yazar Değil	241	27,98	8,97	1,184	,316
	İlköğretim	647	28,88	8,72		
	Ortaöğretim	213	29,04	8,83		
	Lisans	31	31,09	8,58		
	Lisansüstü	11	27,27	9,10		
	Toplam	1143	28,77	8,80		
Regülasyon	Okur-Yazar Değil	241	8,38	3,63	,645	,631
	İlköğretim	647	8,19	3,42		
	Ortaöğretim	213	8,44	3,24		

	Lisans	31	8,67	3,71		
	Lisansüstü	11	7,18	2,67		
	Toplam	1143	8,28	3,43		
	Okur-Yazar Değil	241	9,26	2,91		
	İlköğretim	647	9,46	2,58		
Öz yeterlik	Ortaöğretim	213	9,36	2,65	,362	,836
	Lisans	31	9,70	3,03		
	Lisansüstü	11	9,45	2,20		
	Toplam	1143	9,40	2,67		

Öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutlarında anne eğitim düzeylerine göre arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan tek yönlü varyans (anova) analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde anne eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

		Tolerans	Regülasyon	Öz yeterlik
Aile Aylık Gelir Miktarı	r	,076*	,036	-,009
	p	,010	,221	,755
	n	1143	1143	1143

Öğrencilerin aile aylık gelir düzeyleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde

öğrencilerin aile aylık gelir düzeyleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği tolerans alt boyutunda $p<,050$ düzeyinde pozitif yönde ($r=,076 - p; ,010$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin aile aylık gelir düzeyleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği regülasyon ve öz yeterlik alt boyutları arasında ise $p<,050$ düzeyinde anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 18: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlarının Sportif Aktivite Yapma Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlar	Sportif Aktivite	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Tolerans	Evet	579	29,76	8,72	3,900	,000
	Hayır	564	27,74	8,77		
Regülasyon	Evet	579	8,28	3,45	,015	,988
	Hayır	564	8,28	3,42		
Öz yeterlik	Evet	579	9,39	2,82	-,201	,841
	Hayır	564	9,42	2,52		

Öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutlarında sportif aktivite yapma durumları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde tolerans alt boyutunda sportif aktivite yapan ve yapmayan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sportif aktivite yapan öğrencilerin ($\bar{x}=29,76$) tolerans alt boyutunda sıkıntıya dayanma düzeylerinin sportif aktivite yapmayan öğrencilerden ($\bar{x}=27,74$) yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Regülasyon ve öz yeterlik alt boyutlarında ise sportif aktivite yapan ve yapmayan öğrenciler arasında $p<,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 19: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Türü Değişkenine Göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sportif Aktivite Türü	n	$\bar{x}$	Ss	f	p	Fark
Tolerans	Takım Sporları ¹	440	29,72	8,64			
	Bireyler Sporlar ²	139	29,90	9,00	7,624	,001	1>3
	Yapmıyorum ³	564	27,74	8,77		,025	2>3
	Toplam	1143	28,77	8,80			
Regülasyon	Takım Sporları	440	8,34	3,41			
	Bireyler Sporlar	139	8,11	3,59	,228	,797	...
	Yapmıyorum	564	8,28	3,42			
	Toplam	1143	8,28	3,43			
Öz yeterlik	Takım Sporları	440	9,42	2,81			
	Bireyler Sporlar	139	9,30	2,85	,111	,895	...
	Yapmıyorum	564	9,42	2,52			
	Toplam	1143	9,40	2,67			

Öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutlarında sportif aktivite türleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan tek yönlü varyans (anova) analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde sportif aktivite türleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutlarında sportif aktivite türleri ile sportif aktivite yapmayanlar arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan tek yönlü varyans (anova) analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde tolerans alt boyutunda sportif aktivite türleri ile sportif aktivite yapmayan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Takım($\bar{x}=29,72$) ve bireysel($\bar{x}=29,90$) sportif aktivite yapan öğrencilerin tolerans alt boyutunda sıkıntıya dayanma düzeylerinin sportif aktivite yapmayan($\bar{x}=27,74$) öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 20: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Toplam Sportif Aktivite Yapma Süreleri ve Sportif Aktivite Yapma Yıl Süreleri ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyut Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

		Tolerans	Regülasyon	Öz yeterlik
Sportif Aktivite Süresi (saat)	r	,089*	-,042	,017
	p	,032	,318	,687
	n	579	579	579
Sportif Aktivite Yapma Yılı	r	,076	-,026	-,036
	p	,069	,534	,394
	n	579	579	579

Öğrencilerin haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin haftalık toplam sportif aktivite yapma süreleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği tolerans alt boyutunda $p<,050$ düzeyinde pozitif yönde ($r=,089$ - $p; ,032$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sportif aktivite yapma yılı süreleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin sportif aktivite yapma yılı süreleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasında $p<,050$ düzeyinde anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen literatür taramasına ve bulgulara dayalı olarak sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5. SONUÇ

Bu çalışma Ağrı ili merkez ilçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin sportif aktivite ve diğer değişkenler açısından incelenmesi amacı çerçevesinde 1143 öğrencinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında cinsiyetler arasında tolerans alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tolerans alt boyutunda erkek öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Mallı (2019) yetişkin bireyler ile yürütmüş olduğu çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile tolerans alt boyutu, regülasyon alt boyutu ve öz yeterlilik alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu anlamlı farklılığın tolerans alt boyutunda kadın katılımcılar lehine, regülasyon ve öz yeterlilik alt boyutlarında ise erkek katılımcılar lehine olduğu ifade edilmiştir. Yavaş (2022) yatan hasta yakınları ile gerçekleştirdiği araştırmada sıkıntıya dayanma ölçeği toplam puanında ve tolerans alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hem toplam puanda hem de tolerans alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Birgün (2021) sporcular ile yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında cinsiyetler arasında öz yeterlilik alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz yeterlilik alt boyutunda kadın katılımcıların sıkıntıya dayanma düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak Aydın (2015) psikiyatri polikliniğinde ayaktan tedavi hastalar ile Turan ve arkadaşları (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile Dişkaya (2020) genç yetişkinler ile Yıldız ve arkadaşları (2020) ilk ve acil

yardım programı öğrencileri ile Aşık (2015) yetişkinler ile Sarısakal (2022) ayakta tedavi gören obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmalarda sıkıntıya dayanma ölçeği ile katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Öğrencilerin yaşları ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Turan ve arkadaşları (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların sıkıntıya dayanma ölçeği ile yaşları arasında anlamlı ilişki olmadığını gözlemlemişlerdir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak Ersöz ve arkadaşları (2016) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada yaş değişkeni ile sıkıntıya dayanma ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ve bu farklılığın 22 yaşından büyük katılımcıların kendinden küçük yaş gruplarına göre belirsizliklere göre daha iyi başa çıktıkları sonucuna ulaşmışlardır. Mallı (2019) yetişkin bireyler ile yürütmüş olduğu çalışmada katılımcıların yaşları ile sıkıntıya dayanma ölçeği toplam puan ortalamasında, tolerans alt boyutu ve regülasyon alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sıkıntıya dayanma toplam ve tolerans alt boyutu puan ortalamalarında 19-29 yaş grubunda yer alan katılımcılarının 30 yaş üzeri katılımcılara oranla daha fazla sıkıntıya dayanma kapasitesine sahip olduğu ifade edilmiştir. Regülasyon alt boyutu puan ortalamasında ise 30 yaş üzeri katılımcıların regülasyon düzeylerinin, 19-29 yaş grubundaki kişilere göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dişkaya (2020) genç yetişkinler ile gerçekleştirdiği çalışmada yaş değişkeni ile sıkıntıya dayanma ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğuna rastlamış ve 25-30 yaş arasındaki katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında aile yapıları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sarısakal (2022) ayakta tedavi gören obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada bir aile yapısı olarak kabul edilebilir bir değişken olan medeni durum değişkeni ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak Dişkaya (2020) genç yetişkinler ile gerçekleştirdiği çalışmada bir aile yapısı olarak kabul edilebilir bir değişken olan medeni durum değişkeni ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutu olan tolerans alt boyutunda evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğunu ifade etmiştir. Tekinsoy (2020) şizofreni tanılı hastalar ile gerçekleştirdiği çalışmada sıkıntıya dayanma ölçeği toplam puan ortalamasında bir aile yapısı olarak kabul edilebilir bir değişken olan medeni durum değişkeni arasında bekar katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında baba eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında anne eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Aydın (2015) psikiyatri polikliniğinde ayaktan tedavi hastalar ile Çavuş ve arkadaşları (2020) ilk ve acil yardım programı öğrencileri ile Aşık (2015) yetişkinler ile Sarısakal (2022) ayakta tedavi gören obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmalarda katılımcıların sıkıntıya dayanma ölçeği ile kendi eğitim durumları arasında anlamlı farklılıklar olmadığını ifade etmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak Mallı (2019) yetişkin bireyler ile yürütmüş olduğu çalışmada katılımcıların kendi eğitim durumları ile sıkıntıya dayanma ölçeği toplam puan ortalamasında, tolerans alt boyutu ve regülasyon alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sıkıntıya dayanma toplam ve tolerans alt boyutu puan ortalamalarında lise seviyesinde eğitime sahip olan katılımcıların yüksekokul/üniversite seviyesinde eğitime sahip olan katılımcılara oranla daha fazla sıkıntıya dayanma ve tolerans düzeyine sahip olduğu ifade edilmektedir. Regülasyon alt boyutu puan ortalamasında ise yüksekokul/üniversite eğitim seviyesindeki katılımcıların lisansüstü eğitim seviyesindeki katılımcılara oranla daha fazla regülasyon düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yavaş (2022) yatan hasta yakınları ile gerçekleştirdiği araştırmada sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutlarında bireylerin kendi eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regülasyon ve tolerans alt boyutunda ki bu anlamlı farklılık ortaokul mezunu olan bireyler lehine çıkmıştır. Birgün (2021) sporcular ile yapmış olduğu çalışmada katılımcıların kendi eğitim durumları ile sıkıntıya dayanma ölçeği toplam puan ortalamasında, olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sıkıntıya

dayanma ölçeği toplam puan ortalamasında lisans ve lisans üstü eğitime sahip bireylerin orta okul ve lise eğitimine sahip olan bireylerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin aile aylık gelir miktarları ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Tolerans alt boyutunda pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise aile aylık gelir miktarları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak Turan ve arkadaşları (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile Yıldız ve arkadaşları (2020) tarafından ilk ve acil yardım programı öğrencileri ile Dişkaya (2020) genç yetişkinler ile Çavuş ve ark. (2020) ve ilk ve acil yardım öğrencileri ile Yavaş (2022) yatan hasta yakınları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarda katılımcıların sıkıntıya dayanma ölçeği ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığını gözlemlemiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında sportif aktivite yapma durumları arasında tolerans alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tolerans alt boyutunda sportif aktivite yapan öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin sportif aktivite yapmayan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Turan ve arkadaşları (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları ile katılımcıların spor yapma durumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu anlamlı farklılığın tolerans ve regülasyon alt boyutunda spor yapan katılımcılar lehine olduğu ifade edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulguları destekler nitelikte Paxton ve arkadaşları (2010) fiziksel aktivitenin öz yeterlilik ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında fiziksel aktivite ile öz yeterlilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Medina ve arkadaşları (2015) 52 kadın katılımcının yer aldığı çalışmada deney ve kontrol grubu olarak iki grup oluşturulmuş ve haftada 2 defa olmak üzere 8 haftalık süreçte uyguladıkları yoga aktivitelerinden sonra deney grubunda yer alan katılımcıların sıkıntıya dayanma alt boyutu tolerans değerlerinde anlamlı bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Birgün (2021) sporcular ile yapmış olduğu çalışmada sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında

lisanslı sporcu olma durumları arasında toplam puan ortalamasında, tolerans alt boyutunda ve regülasyon alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toplam puan ortalamasında, tolerans alt boyutunda ve regülasyon alt boyutunda lisanslı sporcuların sıkıntıya dayanma düzeylerinin lisanslı sporcu olmayan katılımcılardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yavaş (2022) yatan hasta yakınları ile gerçekleştirdiği çalışmada haftada iki kez fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin haftada bir ve üç kez fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerden regülasyon alt boyutunda anlamlı olarak daha yüksek ortalamalara sahi olduğu sonucunu bulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında sportif aktivite türleri arasında tolerans alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tolerans alt boyutunda takım sporları ve bireysel sporlara katılım gösteren öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin sportif aktivitelere katılım göstermeyen öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise sportif aktivite türleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Turan ve arkadaşları (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları ile katılımcıların spor türleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tolerans alt boyutunda bireysel sporlar yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılardan daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ifade edilmiştir. Regülasyon alt boyutunda ise spor yapmayan katılımcıların bireysel ve takım sporu yapan katılımcılardan daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Birgün (2021) sporcular ile yapmış olduğu çalışmada sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında spor yapma düzeyleri arasında regülasyon alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regülasyon alt boyutunda amatör olarak spor yapan bireylerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin profesyonel olarak spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Öğrencilerin haftalık sportif aktivite süreleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Tolerans alt boyutunda pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise haftalık sportif aktivite süreleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Öğrencilerin sportif aktivite yapma yılları ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Birgün ve Özen (2021) spor bilimleri lisans öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada sıkıntıya dayanma ölçeği ile öğrencilerin fiziksel

aktivite düzeylerine göre grupların hem ölçek toplam skor ortalamalarında hem de tolerans ve öz yeterlilik alt boyut ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu gözlemlemiştir. Tolerans alt boyutunda fiziksel aktivite düzeyi düşük grupta olanların anlamlı olarak aktif olmayan gruptan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik alt boyutunda fiziksel aktivite düzeyi yeterli ve düşük olan grupların anlamlı aktif olmayan gruba göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu saptanmıştır. Sıkıntıya dayanma ölçeği toplam puan ortalamasında fiziksel aktivite düzeyi aktif olmayanların hem fiziksel aktivite düzeyleri düşük olanlardan hem de fiziksel aktivite düzeyi yeterli olanlardan anlamlı düzeyde daha düşük puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Turan ve arkadaşları (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları ile katılımcıların haftalık spor süreleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tolerans alt boyutunda 7-10 saat arası spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regülasyon alt boyutunda ise spor yapmayan bireylerin 3-6 saat arası spor yapan bireylerden daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmanın problem durumu ve amacı göz önünde bulundurularak Ağrı ilinde bulunan Ortaöğretim öğrencilerinde sıkıntı durumuna etki eden faktörlerin haftalık sportif aktivite süreleri ile sıkıntıya dayanma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Diğer kişisel ve genel özellikler ise yine sıkıntıya dayanma durumunda benzer sonuçlar oluşturmuştur. Bu bağlamda hem öğrenciler hem de spor üzerinde büyük olumsuz etkileri olan sıkıntı kavramının farklı gruplar çerçevesinde araştırılarak literatüre kazandırılması önerilmektedir.

5.1.Öneriler

Farklı sonuçlar çıkabileceği göz önünde bulundurularak araştırma bulgularının farklı örneklem gruplarıyla çalışılarak desteklenmesi faydalı olacaktır.

Gelecek araştırmalarda seçilecek örneklem grubunun özelliklerine göre yeni bağımsız değişkenlerin kullanılması araştırmanın gelişmesine yardımcı olacaktır.

Yapılan çalışma ülkemizin diğer illerinde eğitim görmekte olan öğretmen adaylarına uygulanarak genel bir çıkarım elde edilebilir.

Konu ile ilgili benzer çalışmalar eğitim alanında kullanılan farklı lme ve değerlendirme lcekleri ile tekrarlanabilir.

Anne ve babaların spor ile ilgili aktiviteleri araştırılarak konu ile ilgili ynlendirilmeler yapılabilir.

Öğrencilerin gerek sportif aktiviteler gerekse Beden Eğitimi ve Spor dersinden beklentileri göz önünde bulundurularak yeni araştırmalar yapılabilir.

Sportif Aktivitelerde cinsiyet ayrımı gözetilmediği ve dahi küçük yaşta öğrenilmesi gerekildiği, öğrenciye başta aileler daha sonra okul yönetimince gerekli aktivitelerle benimsetilebilir.



KAYNAKLAR

- Akça, F. (2016). *Zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin sıkıntıyı tolere etme durumları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No.440426) [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi* (5.Baskı). Nobel Basım Evi
- Arıcı, H. & Özcan, N. (2019). The Mediator Role Of Cognitive Flexibility And Mindfulness In Relationship Between Perceived Stress And Distress Tolerance Among University Students. *European Journal of Education Studies*, 6(9), 316-332.
- Arı, İ. (2020). *Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi 'nin Depresyon Seviyesi Üzerindeki Etkisi* (Tez No.626837) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Şehir Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aşık, A. (2021). *The mediating role of distress tolerance in the relationship between misophonia and anxiety sensitivity*. (Tez No.742855) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, İ. (2015). *Psikopatolojiler ve sıkıntıya dayanamama ile ilgili inançlar arasındaki ilişki: yaygın anksiyete bozukluğu ile obsesif kompulsif bozukluk karşılaştırması* (Tez No. 425070) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Basharpoor, S., Mowlaie, M., & Sarafrazi, L. (2021). The relationships of distress tolerance, self-compassion to posttraumatic growth, the mediating role of

- cognitive fusion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 70–81. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1711279>
- Başer, S. A. (2009). *Öğretim niteliklerinin beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bu derse karşı olan tutumlarına etkisi* (Tez No. 319942) [Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baumannas, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, (Çev. İkizler O., Özcan) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, S.6-21. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 30(2), 81-85.
- Benuto, L. T., Yueran Y., & Natalie, B. (2020). Distress Tolerance and Emotion Regulation as Potential Mediators Between Secondary Traumatic Stress and Maladaptive Coping. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-25.
- Birgün, A. (2021). *Sporcuların aleksitimi ve sıkıntıya dayanma düzeyinin incelenmesi* (Tez No. 685963) [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi-Çanakkale]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Birgün, A., & Özen, G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite düzeyi ve sıkıntıya dayanma kapasitelerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 17-26.
- Bonfils, K. A., & Lysaker, P. H. (2020). Levels of distress tolerance in schizophrenia appear equivalent to those found in borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*.
- Brown R.A., Lejvez C.W., & Kahler C.W. (2005) Distress tolerance and early smoking lapse. *Clin Psychol Rev*, 25, 713-733.
- Bursal, M. (2019). *SPSS ile Temel Veri Analizleri*. Anı Yayıncılık.

- Bulgu, N. (2013). Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 25-45.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri Analizi El Kitabı* (17. Basım). Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç., E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Çavuş, K., Yıldız, R., & Berent, M. (2020). İlk ve acil yardım programı öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine göre sıkıntıya dayanma durumlarının incelenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(2), 56-64.
- Çöndü, A. (1999). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*, Nobel Yayın Dağıtım.
- Dağdemir, C. (2021). *Travmatik Deneyimleri Olan Bireylerin Duygusal Sıkıntı Toleransı ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki* (Tez No.678037) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirel, Ö., & Kaya, Z. (2007). *Eğitim ile ilgili temel kavramlar*. Eğitim Bilimine Giriş Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dişkaya, A. N. (2020). *Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerindeki etkileri* (Tez No. 651867) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ekawati, D., & Dwi Y. P. S. (2020). Group Counseling Stress Inoculation Training Technique To Increase Academic Distress Tolerance Through Hardiness in

- Students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 100-105.
- Erden, M. (2012). Eğitim bilimlerine giriş (7.Baskı). Arkadaş Yayınevi.
- Ersöz, F., Ersöz, T., & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 25(3), 215-232
- Fişek, K. (1980). *Spor Yönetimi* (1. Baskı). Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step By Step. a Simple Study Guide and Reference* (10. Edition).
- Gilbert, P. (2009). Introducing Compassion-Focused Therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Uygurtaş, G. G. (2020). *Ceza infaz kurumunda çalışan personellerin ikincil travmatik stres düzeylerini sıkıntıya dayanma gücü, psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik algısının yordayıcılığı* (Tez no. 635903) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İşler, H. (2001). *Beden Eğitimi Ve Spor Bilgileri El Kitabı*, Lazer Ofset.
- Karahüseyinoğlu, M.F. (2015). Spor Sosyolojisi. İçinde E. Demir, (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş* (ss.209-252). Nobel Yayıncılık.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Keten, M. (1993). *Türkiye 'de Spor* (2. Baskı). Polat Ofset
- Keough, M. E., Christina, J., & Kiara, R. (2010). Anxiety Symptomatology: The Association With Distress Tolerance and Anxiety Sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567-574.

- Küçük, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri ile spora katılımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Tez No.321913) [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576–600.
<https://doi.org/10.1037/a0019712>
- Mallı, Y. Ç. (2019). *Yetişkinlerde algılanan sosyal yetkinlik ile sıkıntıya dayanma kapasitesinin dijital oyun oynama motivasyonu ile ilişkisi* (Tez No. 595242) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Massé, R. (2000). Qualitative and quantitative analyses of psychological distress: methodological complementarity and ontological incommensurability. *Qualitative Health Research*, 10(3), 411-423.
- Medina, J., Hopkins, L., Powers, M., Baird, S. O., & Smits, J. (2015). The effects of a hatha yoga intervention on facets of distress tolerance. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 288-300.
- Mohammadi, M. R. K. (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. *Family Pathology, Counseling & Enrichment*, 4(1), 17-32.
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol antrenörlerinin el kitabı*, B.T.G.M. voleybol Fed. Yayını.
- Paxton, R.J., Motl, R.W., Aylward, A., & Nigg, C.R. (2010). Physical activity and quality of life—the complementary influence of self-efficacy for physical

- activity and mental health difficulties. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17(4), 255-263.
- Pamuk, M., & Gökçe, Z. (2020). Rehber Öğretmenlerin PsikolojikSağlamlıklarının Öz Eleştirel Ruminasyon, Sıkıntıyı Tolere Etme ve PsikolojikKırılganlık Bağlamında İncelenmes. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78.
- Ramazanoğlu, F., Karahüsayinoğlu, M.F., Demirel, E.T., Ramazanoğlu, M.O., & Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 3(3), 153-157.
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y., & Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 152-161.
- Sarısakal, Ö. (2022). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış kişilerde belirti düzeyi ile anksiyete duyarlılığı, sıkıntıya dayanma ve bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* (Tez No. 719958) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, İ. D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34(3), 166-172.
- Schmidt, V. A. (2011). Speaking of change: why discourse is key to the dynamics of policy transformation. *Critical policy studies*, 5(2), 106-126.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Ankara Yayın Evi

- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102.
- Spor Şurası.(1990). Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu 8-11 Mayıs / Ankara, 1990; 105.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005) The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(1), 83-102
- Şişman, M., & Acat, M. B. (2003). Öğretmenlik Uygulaması Çalışmalarının Öğretmenlik Mesleğinin Algılanmasındaki Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 236-239.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekinsoy, Ç. Ş. İ. (2020). *Şizofreni tanılı hastalarda içgörünün, depresyon, sıkıntıya dayanma düzeyi ve algılanan sosyal destekle ilişkisi* (Tez No. 623565) [Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). Spor Bilimlerinde Bilimsel Araştırma Süreci, İçinde Ö. Gökmen (Ed.) *Spor & Bilim*. (ss.7-23) Efe Akademi Yayınevi.
- Tuna, E., & Gençöz, T. (2020). Pain perception, distress tolerance and self-compassion in Turkish young adults with and without a history of non-suicidal self-injury. *Current Psychology*, 40, 4143-4155.
- Turan, M., Tatlısu, B., Tatlısu, T., & Uçan, İ. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sıkıntıya dayanma düzeylerinin spor ve çeşitli değişkenlere

- göre incelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-75.
- Yavaş, Y. (2022). *Covid 19 servislerinde yatan hastaların yakınlarının sıkıntıya dayanma düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 720155) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve Spor* (1. Baskı). Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldıran, İ., Karaküçük, S., İmamoğlu, A.F. & Ekenci, G. (1993). Beden eğitimi ve spor öğrenimi veren yüksek öğrenim kurumlarının öğretim programlarının toplumsal beklentilere uygunluk düzeyleri bakımından analizleri , *Eğitim Dergisi*, 3(1), 56-70.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Gazi Kitapevi.
- Zümbül, S. (2019). *Duygusal sıkıntı toleransı ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü* (Tez No. 545263) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı.(2015) *Millî Eğitim Bakanlığının Kısa Tarihçesi*.<https://www.meb.gov.tr/milli-egitim-bakanliginin-kisa-tarihcesi/duyuru/8852>

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyet? () Kız () Erkek

2) Yaşınız?

3) Aile Yapınız? () Çekirdek aile () Geniş aile () Parçalanmış aile

4) Babanız hayatta mı? () Evet () Hayır

5) Anneniz hayatta mı? () Evet () Hayır

6) Kardeşiniz var mı? () Evet () Hayır

Cevabınız evet ise kaç kardeşiniz?.....

7) Baba eğitim Düzeyi?

() Oku-Yazar değil () İlköğretim () Orta öğretim (lise) () Üniversite

() Lisans üstü

8) Anne eğitim Düzeyi?

() Oku-Yazar değil () İlköğretim () Orta öğretim (lise) () Üniversite

() Lisans üstü

9) Aile aylık gelir miktarı?..... TL

10) Sportif aktivite yapıyor musunuz?

() Evet () Hayır

Cevabınız “evet “ ise

Ne tür sportif aktivite yapıyorsunuz?

Haftada toplam kaç saat sportif aktivite yapıyorsunuz?.....

Kaç yıldan beri sportif aktivite yapıyorsunuz?.....

SİKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ

1. Tamamen Katılıyorum, 2. Oldukça Katılıyorum, 3. Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4. Pek Katılmıyorum, 5. Hiç Katılmıyorum		1. Tama men Katılı yoru m	2. Oldu kça Katılı yoru m	3. Ne Katılı yoru m Ne Katıl mıyor um	4. Pek Katıl mıyor um	5. Hiç Katıl mıyor um
1	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir					
2	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir					
3	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem					
4	Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur					
5	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur					
6	Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim					
7	Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir					
8	Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım					
9	Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler					
10	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir					

11	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım					
12	Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur					
13	Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım					
14	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım					
15	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam					

Yargılara katılma durumunuzu size uygun olarak karşısındaki kutucuklara işaretleyiniz.



T.C.
AĞRI VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-78971437-605.01-72033018
Konu : Araştırma İzni
(Recep AFŞİN)

10.03.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : E-78971437-20-71941186 sayılı ve 10/03/2023 tarihli valilik oluru.

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Antrenman Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Recep AFŞİN "**Ortaöğretim Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Sportif Aktivite ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi Ağrı İl Örneği**" başlıklı tez çalışmasını olur yazısı ekimizde sunulmuş olup , denetimi okul müdürlüklerince yapılmak üzere gerekli kolaylıkların sağlanması hususunda;

Gereğini rica ederim.

Hasan KÖKREK
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Valilik Oluru
- 2-Kayıtlı yazı ve ekleri



T.C.
AĞRI VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-78971437-20-71941186
Konu : Araştırma İzni
(Recep AFŞİN)

10/03/2023

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinin 03.03.2023 tarihli ve E-28814003-0.44-66257 sayılı yazısı.
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Antrenman Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Recep AFŞİN "**Ortaöğretim Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Sportif Aktivite ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi Ağrı İl Örneği**" adlı başlıklı tez çalışmasının okullarda uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olurlarınıza arz ederim.

Hasan KÖKREK
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Bülent ŞİMŞEK
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
İl Millî Eğitim Müdürlüğü Komisyon Tutanağı
İlgide Kayıtlı Yazı ve Ekleri